



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 10/2021

Aandacht richten

Merkt u wel eens dat u uw aandacht lastig kunt richten? Of merkt u dat zelfs heel vaak? Automatisch dwalen uw gedachten af tijdens een vergadering. U bent al lang niet meer bij dat belangrijke agendapunt wat nu behandeld wordt door uw collega. U bent op uw laatste vakantiebestemming, vraagt zich af wanneer u de winterbanden eigenlijk moet wisselen of u denkt na over wat u gaat doen als u later op uw hotelkamer bent.

Jammer. Niet alleen bent u niet voldoende betrokken bij de vergadering, waardoor er veel langs u heen gaat; u moet wellicht ook later de schade gaan herstellen naar uw collega of uw team. Voorbeeld: u heeft niet goed begrepen waarom er een bepaald besluit genomen is of u moet toch terugkomen op een actiepoint, omdat u het er bij nader inzien niet mee eens bent.

Als u het herkent, doe dan eens deze oefening: zodra u merkt dat u afdwaalt in gedachten, roep uzelf tot de orde en richt heel bewust uw aandacht op wat er in het hier en nu te zien, te horen, te voelen etc. is. U zult er snel weer helemaal bij zijn.

Doe dan

Ik ben al jaren fan van de filosofie van de Amerikaanse filosoof Michael Jordan. Ik herinner me dat het sportmerk Nike veelvuldig van zijn wijze woorden gebruik maakte: Just do it.

Dit gaat over doen. Een onderdeel van een vaardigheid, een kwaliteit, bekwaamheid of behendigheid is de toepassing; het doen. Het bewijs van de pudding.... Afijn, u weet wel.

Mr. Jordan was daar heel specifiek over. Hij heeft blijkbaar nergens gezegd 'Just think it over.' en ook niet 'Just try and see what happens'. Hij zei het heel duidelijk: 'Just do it'.

Dit is geen pleidooi voor impulsiviteit. Maar als ik moet kiezen tussen impulsiviteit of het blijven nadenken over scenario's en mogelijke beren op de weg, dan kies ik toch voor het eerste. Met dank aan Mr. Jordan, American Philosopher.

Hoe dan?

Het gebeurt meestal bij 'moeilijke dossiers'. Bij het brengen van een lastig bericht, bij het melden dat men ontslag neemt of bij het starten van een eigen zaak komt het vaak voor. Mensen lopen dan vast in de gedachte 'Ja, maar hoe dan?'. Die gedachte is soms zinnig, omdat de wijze waarop iets gebeurt heel belangrijk kan zijn. Maar vaker is de gedachte 'Ja, maar hoe dan?' of 'Ik weet gewoon niet hoe.' veel eerder een rechtvaardiging om niet in actie te hoeven komen.

Dat is vergelijkbaar met het volgende: U staat voor een koud zwembad om erin te springen. U afvragen hoe u moet springen is bijna altijd een afleidingsmanoeuvre. U bent gewoon bang voor het koude water. Met die angst is overigens niks mis.

De oplossing? Je springt wel of je springt niet.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

