



Waarom focus op je werk zo lastig is

Echt geconcentreerd en toegewijd met iets bezig zijn? Het is best lastig. Vergaderingen volgen elkaar op, chats onderbreken elk denkproces en permanente bereikbaarheid voelt als een ongeschreven plicht. In haar boek *Het Focusmanifest* lezen we waarom focus (of het gebrek eraan) niet zozeer een probleem van jezelf is. “Het zijn vooral onze samenwerkingspatronen die focus doorbreken.”

TEKST WILLIAM VISTERIN



Werknemers worden tijdens hun kernwerkuren elke twee minuten onderbroken – wat neerkomt op 240 keer per dag – door vergaderingen, e-mails of chats. Het is het (best hoge) cijfer waarmee auteur Isabel De Clercq haar boek in de verf zet.

Het is die (digitale) ruis die maakt dat werk vaak chaotisch en gefragmenteerd aanvoelt, en vaak weinig voldoening schenkt. Maar wat houdt ons tegen om focus te bewaren in onze job? Volgens De Clercq zijn dat hardnekkige overtuigingen bij onszelf, maar ook bij onze omgeving.

1. DRUK ZIJN ALS STATUSSYMBOOL

De geëngageerde manager of medewerker heeft het druk: *so-wieso*. “Hoe drukker je het hebt, hoe belangrijker je bent,” schrijft Isabel De Clercq. In de kenniseconomie wordt druk zijn gezien als een veruiterlijking van competentie en ambitie. “Eigenschappen die schaars zijn en dus gegeerd op de arbeidsmarkt.”

Maar wie constant bezig is, heeft zelden tijd om stil te staan bij de vraag of al dat werk ook iets bijdraagt. “Het druk hebben leidt niet naar geluk. Kunnen werken aan wat ertoe doet wél.”

2. HET GELOOF IN EINDELOZE FLEXIBILITEIT

Digitale tools laten ons toe te werken wanneer we willen. Dat biedt vrijheid, maar heeft ook een schaduwzijde. “32,9% van de medewerkers is zeven dagen op de week buiten de reguliere werkuren aan het werk. Een hallucinant cijfer.”

Avond- en weekendwerk worden genormaliseerd als compensatie voor verloren tijd overdag. “Het feit dat het mogelijk is om ’s avonds – na alle meetings – of in het weekend het échte werk aan te vatten, zorgt ervoor dat we overdag minder de urgentie voelen om bewust om te gaan met onze tijd”, oppert De Clercq. Focus vraagt net om begrenzing. “Einde-loze flexibiliteit leidt tot eindeloze rek en uitstelgedrag. Schaarsheid zorgt voor scherpte.”

3. DISCIPLINE IS EEN VIES WOORD GEWORDEN

Geconcentreerd werken is ook een kwestie van discipline. En dat gaat toch een beetje tegen de stroom in. “Tegenwoordig moet alles leuk en gemakkelijk zijn”, vindt ze. “Het wemelt van de life-coaches met makkelijk advies. In video’s van focusexperts krijg je

brain hacks: handige tips of shortcuts die je het *nirvana* beloven. Discipline en structuur zijn verdacht geworden. Ze behoren tot andere tijden waar we niets meer mee te maken willen hebben: die van strenge scholen en van autoriteit”, stelt ze. “Maar echte vervulling ligt vaak niet voor het grijpen. Ze vraagt om inspanning, discipline en doorzettingsvermogen.”

4. CONSTATE BESCHIKBAARHEID ALS BEWIJS VAN ENGAGEMENT

Altijd bereikbaar zijn, snel antwoorden, ook ’s avonds of in het weekend en vanaf de ontbijt tafel: het wordt vaak gezien als betrokkenheid. “Ik hoor wel eens: ‘Dat ik thuis mag werken, zie ik als een privilege, een luxe. Het wil zeggen dat mijn werkgever me vertrouwt. En daarom vind ik het mijn plicht om iets terug te geven’.”

Of hoe thuiswerk moet worden ‘terugbetaald’ met extra uren. “Maar constante beschikbaarheid is geen uiting van motivatie. Je gedisciplineerd aan je focustijd houden is dat wél.”

5. SAMENWERKEN ALS REFLEX

Samenwerken geeft energie. “Liefst dan nog in één fysieke ruimte.” Het argument van de teamspirit wordt dan vaak aangehaald. En de link met de sportwereld is nooit ver weg. “Maar staat er dan niemand stil bij het feit dat sporters meestal uitgespeeld zijn wanneer ze eenmaal de 35 voorbij zijn?”

Al pleit De Clercq niet tegen samenwerking, wel tegen overdaad. “Kies voor een gezonde mix van alleen en samen werken. *The Magic is in the Mix*.” Dus niet zozeer permanente interactie, maar bewuste afwisseling: een belangrijke sleutel om je focus te bewerkstelligen. Of hem op z’n minst terug te winnen.



Het feit dat het mogelijk is om ’s avonds – na alle meetings – of in het weekend het échte werk aan te vatten, zorgt ervoor dat we overdag minder de urgentie voelen om bewust om te gaan met onze tijd”

Isabel De Clercq,
auteur van *Het Focusmanifest*

