

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2019 Mark Tigchelaar en Oscar de Bos
© 2019 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2019
Zevenentwintigste druk 2026

Omslagontwerp: Loudmouth
Auteursfoto: Frank Ruiter
Redactie: Yvonne Brok
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 978 90 00 35969 1
ISBN 978 90 00 36537 1 (e-book)
NUR 770

www.spectrumboeken.nl
www.FocusAcademy.com

Reviews

‘Een van de betere managementboeken die ik de afgelopen tijd gelezen heb.’

Wim van den Berg, statisticus Applied Plant Research aan Wageningen University & Research

‘Dit boek veranderde mijn benadering van werk en concentratie. Een praktische gids voor een productiever leven!’

Jocelyn Kemker-de Kruif, relatiebeheerder bij VVN Veilig Verkeer Nederland

‘Dit boek staat boordevol concrete tips, tools, apps en methodes die je gelijk kunt inzetten.’

Roeland Reinders, oprichter van Connecting Works

‘Dit boek behandelt een voor veel mensen herkenbare situatie: dat er zo veel in je hoofd zit dat je soms weinig meer uit je handen krijgt. Juist de herkenbaarheid én de toegankelijke manier waarop dit aan de orde gebracht wordt, maakt het geschikt voor veel mensen.’

Henriette van Balkom, docent sph aan de Hogeschool Avans

‘We maken onszelf gek door altijd meer en harder te werken. Dit boek biedt praktische handvatten om deze vicieuze cirkel te doorbreken en de kwaliteit van leven én werken te verbeteren!’

Astrid van Leeuwen, leading senior Operational Risk Management bij De Volksbank

‘Aan de hand van voorbeelden uit ons (werkende) leven vertellen Mark en Oscar over de wetenschappelijke achtergrond van focus en concentratievermogen en wat je kunt doen om hier invloed op uit te oefenen. In het beschrijven ervan hebben ze de perfecte balans gevonden tussen diepgang en toepasbaarheid.’

Willem van der Ree, manager bij KPN

‘Focus AAN/UIT helpt iedereen die graag met meer aandacht en effectief gebruik van tijd wil leren, lezen en werken. Met name ook aanbevelingswaardig voor studenten en middelbare scholieren; het helpt ze zeker bij het effectiever leren.’

Monique Bos-Wijers, docent Learning & Development in Organisations aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen

‘Ontzettend genoten van het boek. Wat mij met name erg aansprak waren de persoonlijke verhalen en voorbeelden. Ook gaf dit boek me veel nieuwe inzichten en leest het prettig weg. Echt een aanrader als je meer gedaan wilt krijgen op een dag.’

Artjanna Hulsmann-Harkhoe, zichtbaarheidsexpert

‘Om alles te weten over hoe je een productieve dag krijgt en voldaan naar huis gaat, hoeft je alleen maar dit boek te lezen.’

Martijn Geerlings, head sales bij Optimizly

‘Wil je weten hoe je met meer focus kunt werken en daardoor meer bereikt? Lees dan dit boek. De auteurs beschrijven zeer herkenbare situaties, maken inzichtelijk hoe je brein werkt én geven concrete tips hoe je met minder inspanning meer kunt bereiken.’

Karin Poerstamper, senior adviseur bij BMC

‘Focus AAN/UIT doet wat het belooft. Als je het uit hebt, weet je beter waar je valkuilen liggen en hoe je ervoor kunt zorgen dat je meer focus krijgt.’

Ann-Lynn Hamelink, eindredacteur bij RTL Z

‘Verplicht leesvoer voor elke kenniswerker: de confrontatie en bewustwording van je eigen gebruiken en gedragingen, in samenhang met vriendelijke oplossingen om jezelf te verbeteren. Veel goede voorbeelden gecombineerd met een wetenschappelijke aanpak. Een heldere en verfrissende blik in de werkende wereld en de wijze hoe alles meer focus krijgt als je je ertoe aanzet. En niet onbelangrijk: het leest als een trein.’

Loes Grooten, hr-professional bij de Rabobank

Inhoud

Voorwoord	13
Druk, maar niet productief	15
Als je wisselt ben je af	19
Zo werkt focus	21
Zo werkt afleiding	23
De vier concentratielekken	26
 Deel 1 De vier concentratielekken	
 CONCENTRATIELEK 1: TE WEINIG PRIKKELS	34
Focus en Flow	36
Onze hersenen denken sneller dan dat we ze gebruiken	37
Ommetje lopen	51
Praktische tips	51

CONCENTRATIELEK 2: TE VEEL INTERNE PRIKKELS	56
Druk als vijand van focus	58
Werkindeling	59
MTW: minimaliseer taakwisselingen	64
Parkeren	73
Praktische tips	73
 De vrouw die tegen bureaus aan loopt	75
Jongleren met vier ballen	76
Een externe harde schijf	79
Rust, overzicht en controle	99
Praktische tips	100
 CONCENTRATIELEK 3: TE WEINIG BRANDSTOF	102
Zonder focus UIT geen focus AAN	104
Tijd en productiviteit zijn niet lineair verbonden	105
De biologische basis van aandacht	106
Ik werk, dus ik besta	126
Pingpongtafels	127
Praktische tips	128
 CONCENTRATIELEK 4: TE VEEL EXTERNE PRIKKELS	130
Picasso's regel	132
De snipperdag	133
Onafgebroken werken	135
Spreekuren	144
Praktische tips	145

Welcome to the jungle	147
Sociale hangplek	147
Het effect van kantoortuinen	149
Met elkaar	153
Fijne werkplek	156
Praktische tips	157

Deel 2 De verdieping

De creativiteitsparadox	161
Je geheugen 200.000 keer vergroten	162
Minder focus is meer creativiteit	164
Het verschil tussen open en gerichte aandacht	166
Het verschil tussen afleiding en open aandacht	168
Creatieve managers	169
Creativiteit & onvoldaan voelen	171
Stop maar met zoeken	173
 Help, ik kan me niet focussen door mijn baas	174
Lead by distraction	175
Meetings: zo min mogelijk en vooral lekker kort	182
Houd rekening met het bioritme van het brein	183
 Inbox to Zero	184
Inbox to zero in drie stappen	186

Verslaafd aan afleiding	197
Distraction by design	198
De dopaminespiraal	202
De telefoon: de speen voor volwassenen	203
5 tips om af te kicken, zonder je telefoon uit het raam te gooien	204
 Tot slot	 207
Dankwoord	209
Over de auteurs	213
Over Focus Academy	215
Verantwoording	217
Begrippenlijst	219
Referenties	229

Voorwoord

In 2019 verscheen de eerste druk van het boek dat je nu aan het lezen bent.

Inmiddels zijn er meer dan honderdduizend exemplaren van verkocht en hebben vijftienduizend deelnemers de cursus Focus Management gevolgd. Daar zijn we best wel trots op. Tegelijkertijd laat het ook zien hoe groot de behoefte is aan meer focus. Want in de afgelopen vijf jaar is het aantal afleidingen en prikkels alleen nog maar verder toegenomen en dat maakt focus relevanter dan ooit.

Daarom hebben we deze herziene versie van *Focus AAN/UIT* gemaakt. Het boek heeft een flinke update gekregen met nieuwe inzichten en ervaringen die we de afgelopen vijf jaar hebben opgedaan.

We hopen dat je het een fijn boek vindt om te lezen en dat je er veel praktische tips uit haalt.

Mark Tigchelaar & Oscar de Bos