

— WAAROM FOCUS GEEN LUXE MEER IS

Je aandacht is iemand anders z'n verdienmodel geworden.

Elke app op je telefoon is ontworpen om je aandacht te winnen. Jij niet. Onderzoek laat zien dat meldingen, snelle checks en taakwisselingen je werkgeheugen leegtrekken, je dag vermoeiender maken en je gevoel van regie ondermijnen. Afgebakende aandacht, met een duidelijke start, een vaste duur en een rustig einde, geeft die regie terug.

01 – WERKGEHEUGEN

1 melding

IS GENOEG

Ontvangen is verstoren. Alleen al het binnenkomen van een notificatie, zonder dat je hem beantwoordt, verhoogt afdwalende gedachten en fouten. Het effect is vergelijkbaar met actief telefoongebruik tijdens de taak.

J. EXP. PSYCHOLOGY (2015)

02 – TAAKWISSELEN

23 min

PER ONDERBREKING

Schakelen is nooit gratis. Na een onderbreking duurt het gemiddeld ruim 23 minuten voordat je weer volledig in je oorspronkelijke taak zit. Waar was ik, wat was belangrijk, wat was de volgende stap: dat kost tijd en mentale energie.

UC IRVINE, MARK ET AL.

03 – ZELFREGULATIE

8 weken

AANDACHTSTRAINING

Focus is trainbaar. Vormen van aandachtstraining, van gerichte aandacht tot open monitoring, hangen samen met meetbare veranderingen in hersengebieden voor aandacht, lichaamsbewustzijn en cognitieve controle.

NATURE REV. NEUROSCIENCE (2015)

Waarom je dag zo vermoeiend voelt

HET MECHANISME



WAT HET ONDERZOEK LAAT ZIEN

Het probleem is grotendeels onzichtbaar. We denken dat we snel kunnen schakelen, maar het brein betaalt telkens een prijs: bij elke wisseling moeten doelen en context opnieuw worden geladen. Onderzoek onder studenten laat zien dat smartphonegebruik samenhangt met meer afdwalende gedachten tijdens het leren, precies op de momenten die concentratie vragen.

Focus gaat bovendien niet alleen over productiviteit. Dezelfde afgebakende aandacht draagt rust, ademhaling, meditatie en herstel. **Werken wordt werken. Studeren wordt studeren. Ademhalen wordt ademhalen.** Niet door terug te gaan naar een wereld zonder technologie, maar door aandacht te beschermen tegen een omgeving die haar continu probeert te kapen.

DE BRUG NAAR REGIE

47 sec

Gemiddelde aaneengesloten aandacht op een scherm. In 2004 was dat nog 2,5 minuut.

in zicht

Alleen al de zichtbare aanwezigheid van je telefoon verlaagt de beschikbare denkcapaciteit. Zelfs uitgeschakeld.

tot 40%

Van productieve tijd kan verloren gaan aan schakelkosten bij voortdurend wisselen tussen taken.

Afgebakende aandacht geeft regie terug.

Minagi is die afbakening, als object. Draai de veer op en de sessie begint: een mechanische start, een vaste duur, een rustig einde met de klank van een gestemde singing bowl. Geen app die je terug het scherm in trekt. Eén taak, één tijdsblok, één ding tegelijk.

AANDRIJVING MECHANISCH SCHERM GEEN STROOM GEEN. NOOIT.

Cijfers verwijzen naar wetenschappelijk onderzoek naar aandacht, onderbrekingen en taakwisselen, niet naar een gemeten effect van het product. Bronnen: Stothart et al., Journal of Experimental Psychology 2015 · Mark et al., UC Irvine · Ward et al., Journal of the Association for Consumer Research 2017 · Rubinstein, Meyer & Evans, APA 2001 · Tang, Hölzel & Posner, Nature Reviews Neuroscience 2015 · Mark, Attention Span 2023.