

**Daniëlle
Freude-
Hellebrand**



Stortvloed van informatie

De behoefte om greep te krijgen op onze aandachts- en geheugen-systemen is nog nooit zo groot geweest. We hebben het drukker dan ooit tevoren. We worden bestookt met feiten, pseudofeiten en geruchten. Allemaal onder het mom van 'informatie'. Uitzoeken wat je moet weten en wat je kunt negeren is erg vermoeiend. Want dat lijkt een van de grootste uitdagingen van onze tijd: hoe om te gaan met de tsunami aan informatie.

Alles is beschikbaar. Maar wat is betrouwbaar? De biologie van onze hersenen loopt achter bij de eisen die de moderne wereld aan ons stelt. De wijze waarop wij denken en beslissingen nemen, heeft zich gedurende de tienduizenden jaren dat we als jagers-verzamelaars leefden, ontwikkeld. Ons brein is gewend om andere soorten en hoeveelheden informatie te verwerken dan waar we nu mee geconfronteerd worden.

Neem alleen al keuzestress. We hebben zo enorm veel mogelijkheden. Volgens Amerikaans onderzoek bevatte de gemiddelde supermarkt 35 jaar geleden zo'n 9.000 unieke producten. Inmiddels is dat opgelopen tot 40.000, terwijl we meestal maar uit zo'n 150 producten kiezen. De overige 39.850 moeten we dus negeren. Of laten we YouTube als voorbeeld nemen: elk uur wordt er 6.000 uren aan nieuw materiaal geüpload. Als je een uurtje per dag kijkt loop je alweer 5.999 uren achter. Al dat negeren heeft een prijs.

Neurowetenschappers hebben ontdekt dat improductiviteit en verlies aan gedrevenheid het gevolg kunnen zijn van een beslissings-overload. Het zorgt voor neuronale uitputting. Put je brein dus niet uit met dingen die er niet in hoeven. Vul het met zaken die ertoe doen.

Gelukkig leren we nu steeds meer hoe we die evolutionaire beperking kunnen overwinnen. Niet time management, maar aandachtsmanagement is belangrijk. Want aandacht is een cruciale grondstof met een beperkte capaciteit, die bepaalt met welke aspecten van de omgeving we bezig zijn. In onze kennissamenleving moeten we ons daarvan bewust zijn. Waarop focussen we onze aandacht? Zien we een organisatie als structuur, dan tekenen we harkjes en zien we vooral taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden. Zien we een organisatie als reservoir van menselijk potentieel, dan gaan we bezig met talentmanagement.

Kortom aandacht is niet onuitputtelijk. Het idee dat je elk moment efficiënt kunt benutten, is achterhaald. We kunnen acht uur fysieke arbeid op een dag verrichten. Als kenniswerker mag je al blij zijn als je vier uur per dag echt geconcentreerd kunt werken. Pas als je even een moment rust neemt, kan je brein de opgenomen informatie verwerken. Dagdromen moet dus. Dagdromen is overigens níét hetzelfde als je Facebook checken op je smartphone. Integendeel, daar wordt je brein ook moe van.

Als je troebel water even met rust laat, wordt het vanzelf helder.

Daniëlle Freude-Hellebrand

Reageren?

info@coaching-freude.com

www.coaching-freude.com