

## *Een woord vooraf*

---

Dit boekje levert een originele bijdrage aan gezond en duurzaam werken. Handige tips om mentaal fit te blijven zijn in het dagelijkse werk in te passen. Het is weliswaar niet alledaags om een adempauze te nemen als de telefoondruk oploopt of wanneer je geïrriteerd bent door collega's. De oefeningen stelden mijn geduld op de proef, maar toch adviseer ik iedereen het experiment aan te gaan. De auteur schetst kleine stappen naar bewust gezondheidsmanagement. Is het niet mooi als je dat zelf in de hand hebt?

Aandacht trainen op het werk vormt een voortdurende reminder voor de basis voor gezond werken... en die basis dat zijn we zelf!

*Paul Baart*

mededirecteur van Baart en Raaijmakers BV,  
adviesbureau op het terrein van arbeid en gezondheid.

# *Inhoud*

---

Voorwoord 11

(1) Adempauze 12

## **Pauzeren 13**

*Concentreren of suffen | 14*

*Slimmer werken of harder werken | 15*

## **Ademnood 18**

*Leven in versnelling | 18*

*Snelheid heeft een prijs | 20*

## **Opnieuw leren pauzeren 22**

*Stoppen en observeren | 22*

*Vriendelijk en exact | 24*

## **De paradox van oefenen 26**

*Oefenen zonder doel | 26*

*Omgaan met verwachtingen | 27*

*Routines onder de loep* | 29

*Wat je eruit haalt* | 30

(2) Aandacht trainen voor, op en na het werk 34

**Tips bij het oefenen** 37

**Keuzemenu** 43

*Ochtendoefeningen* | 44

*Middagoefeningen* | 55

*Eind van de dag* | 61

*Thuis* | 65

(3) Omgaan met mensen en gevoelens 68

**In contact met de ander** 69

**Omgaan met onprettige gevoelens** 72

**Aandacht voor deadlinestress** 83

Noten 85

Meer weten? 87

Over de auteur 91



## *Voorwoord*

---

Deze oefeningen heb ik op papier gezet en op cd ingesproken voor ieder die bewuster en met meer aandacht wil werken.

Zelf oefen ik er ook steeds weer opnieuw mee. Ik voel me dankbaar voor alles wat ik geleerd heb en nog steeds leer over aandacht trainen van mijn meditatieleraren Jotika Hermsen en Mettavihari. Ook mijn cursisten helpen me opmerkzaam te blijven. Ik gebruikte hun ervaringen als voorbeelden in dit boekje.

*Chris Grijns*

augustus 2007

---

# Adempauze

---



## *Pauzeren*

---

Werknemers suffen gemiddeld 23 minuten per dag. Terwijl ze eigenlijk moeten werken, staren ze uit het raam, lopen een rondje of drinken nog een kop koffie, in de hoop dat ze wat helderder raken. Het eten van tussendoortjes is ook favoriet, meer nog dan roken, internetten of mailen voor privé-gebruik, zo hebben onderzoekers van TNO vastgesteld.

Een doorsniewerknemer verliest op deze manier per maand een volle werkdag aan duifheid, aldus persbureau Novum op dd. 3 april 2007<sup>1</sup>. Zo geformuleerd lijkt het alsof werknemers elke minuut van de dag alert en productief kunnen zijn. Alsof ze acht uur per dag even gelijkmatig, geconcentreerd en doelgericht aan hun taken kunnen werken, zonder maar een moment weg te dromen, te staren of te kletsen. De praktijk ziet er anders uit. Pauzeren en werken horen bij elkaar. Sterker nog: misschien zijn die 23 minuten suffen wel noodzakelijk om de rest van de tijd efficiënt te kunnen blijven werken. Feit is wel, dat suffen of even niets doen tot op heden een weinig gewaardeerde vorm van pauzeren is.

## Concentreren of suffen

Er zijn vele manieren van pauzeren. Koffie- en lunchpauzes zijn gangbaar. De lunchwandeling is in opkomst. Ook geven sommige bedrijven in de pauze sportieve *clinics*. Het zijn allemaal manieren van pauzeren die meer of minder effectief en geaccepteerd zijn.

Ik introduceer in dit boek een aanvullende manier van pauzeren: de adempauze. Ik bepleit het inlassen van ‘tussen de bedrijven door pauzes’ die je scherper en alerter maken. Door vóór, tijdens en na het werk kort maar goed pauze te nemen, blijf je beter in balans. Je laadt je accu op.

Goed pauzeren geeft uitzicht op een rustiger toekomst. Je hoeft je namelijk niet dagelijks oververmoeid door je werklust heen te zwoegen. Je hoeft niet op vrijdagavond uitgeput thuis te komen om pas op zondag weer bij zinnen te zijn. Het is echt mogelijk om even veel werk te verzetten als nu, maar dan zonder uitgeput te raken.

Hoe dat kan? Door op een bewuste manier pauzes te nemen. Niet door te suffen, wat slaperigheid en mentale afwezigheid veronderstelt, maar door je aandacht te richten op het hier en nu. Door het inlassen van een reflectiemoment of een minimeditatie concentreer je je op een vriendelijke manier op het moment zelf.



Een groot voordeel is dat je dit vermogen tot bewust pauzeren altijd bij je hebt, en het op elk moment van de dag kan toepassen, waar je ook mee bezig bent.

Zoals nu.

### ***Minimeditatie***

Waarschijnlijk zit je, terwijl je dit leest. Je kunt je aandacht nu richten op je zithouding en het contact met de stoel voelen. Misschien voel je je voeten ook op de grond. En voel je dat je ademt.

Dan volg je rustig de beweging van de ademhaling.

Je hoeft niets extra's te doen, je lichaam is er al. Je geeft er even aandacht aan. En je leest dan weer verder.

### **Slimmer werken of harder werken**

Pauze nemen door je te concentreren. Dat klinkt tegenstrijdig – je concentreert je toch al op je werk? Inderdaad. Maar dat wil nog niet zeggen dat je er altijd met je aandacht bij bent. In korte pauzes, variërend van een micropauze van drie minuten tot een kwartier kun je je aandacht trainen. En je kunt dan steeds vaker een alerte, frisse doorstart te maken. Zo leer je om steeds slimmer te werken, in plaats van steeds harder.<sup>2</sup>

Misschien vraag je je nu af wáárop je je aandacht dan moet richten.

Het antwoord is: op jezelf, in dit moment. Je verlegt je aandacht van buiten naar binnen. Je staat stil bij je activiteit, en gaat na wat je waarneemt in jezelf. Alle onderdelen van je lichaam en je bewustzijn kunnen dienen als object van opmerkzaamheid. Om te beginnen is dat je ademhaling, maar ook je lichaamshouding, bewegingen, en alles wat er in je bewustzijn komt: gedachten, gevoelens, dromen, herinneringen, geluiden, beelden.

Door jezelf te trainen in het geven van aandacht aan al deze zaken, leer je écht te pauzeren. Het drentelen, staan en staren zul je daarmee gaan herwaarderen als een zinvolle pas op de plaats. Als een oefening in vertragen, in concentreren, in het geven van bewuste aandacht aan de kwaliteit van het moment.

Klinkt dit een beetje vaag? Wacht maar af, de rest van dit boek staat vol met heel concrete, praktische oefeningen. Ze kunnen je helpen om op een rustige, onopvallende manier te herstellen van alle spanning en activiteiten die je dagelijks over je afroept.

De bijbehorende cd biedt oefeningen die je op je werk als ‘adempauze’ kunt gebruiken. Ook zijn er wat langere oefeningen die je thuis kunt doen wanneer je iets meer tijd hebt om aandacht te besteden aan jezelf.

### ***De horlogemeditatie***

Aandacht en concentratie kun je trainen. Volg eens met aandacht de secondewijzer van je horloge. Doe dit een volle minuut lang. Kijk naar je horloge en merk ondertussen op wat er in je omgaat. Volg je alleen het bewegen van een secondewijzer... of piepen er andere fenomenen tevoorschijn?



En, wat merk je op? Komen er gedachten op als: wat duurt een minuut toch lang. Of: eigenlijk heb ik iets beters te doen. Of: wat ben ik toch een sukkel dat ik me niet eens een minuut lang kan concentreren. Deze gedachten leiden je af van je concentratie op de wijzer. Denk je. Maar dat is niet zo. Bij het opmerken van dit soort gedachten begint het trainen van je aandacht: opmerken waar je bent. Weet hebben van wat er in je bewustzijn omgaat.

De aandacht bij de secondewijzer is je focus, maar het oefenen bestaat erin dat je telkens opnieuw constateert wat je aan het doen bent: misschien ben je aan het plannen maken, aan het denken, aan het voelen van fysiek ongemak of aan het kijken naar die secondewijzer.