

'Minder doen maakt slimmer'

„Non-stop bezig zijn met je smartphone of computer maakt passiever, dommer en minder productief." Dat stelt neuropsychiater en hoogleraar Theo Compernelle, die ons brein weer creatiever, slimmer én efficiënter wil maken door enkele slechte gewoontes om te keren.

„Onze hersenen worden gegijzeld door hyperconnectiviteit en multitasking", zegt Compernelle tegen de Vlaamse krant *Het Laatste Nieuws*. „Elk zogenaamd ‘verloren moment’ zijn we bezig met onze smartphone, tablet, laptop, wat ons brein van ’s morgens vroeg tot ’s avonds prikkelt. We denken zo productief te zijn, maar in realiteit zijn we dat absoluut niet. Het is zelfs schadelijk voor de ontwikkeling van je kennis en inzichten, én het betekent de doodsteek voor je creativiteit."

Iets wat maar weinig mensen kunnen ontkennen. Want geef toe: op welke momenten van de dag ben je het creatiefst? „Als ik mensen deze vraag stel tijdens cursussen krijg ik te horen dat ze tijdens het hardlopen, onder de douche of in bed plots inzichten of hun creatiefste ideeën krijgen. Niet terwijl ze aan het werk of online zijn."

Controle bewaren

Toch zou het oneerlijk zijn om de moderne informatie- en communicatietechnologie als grote schuldige aan te wijzen. „Het is de manier waaróp we deze geweldige gereedschappen gebruiken, die ons brein vertroebelt", zegt Compernelle. „De hele dag door multitasken is enorm inefficiënt. Constant en snel dingen tussendoor doen, is de grootste vijand van onze hersenen. Wij hebben van e-mail, sociale media, games en nieuws ‘massaverstrooiingswapens’ gemaakt die onze intellectuele productiviteit, creativiteit en welzijn vernietigen. Gelukkig kunnen we die perfect onder controle houden en in ons voordeel gebruiken om wél creatiever en productiever door het leven te gaan."

Grappig detail is dat Compernelle in zijn boek *Ontketen je brein* al uitvoerig belichtte hoe je dat doet, maar nu met een nieuwe, beknopte versie op de proppen komt. „Omdat de mensen die het het meeste nodig hebben, simpelweg geen tijd hebben om een boek te lezen."

Zijn vier tips om weer slimmer, creatiever en efficiënter te worden:

1. Ga vaak offline

„De mogelijkheid om altijd online te zijn is fantastisch, maar het is een regelrechte ramp als we dat niet effectief doen. Als we de technologie goed zouden gebruiken, kan die ons helpen om effectiever en efficiënter te werken en met meer mensen in contact te zijn. Maar mensen hebben het gevoel dat ze altijd en overal online moeten zijn. Het is een slechte gewoonte geworden die in sommige gevallen uitmondt in een heuse verslaving.”

„Als je non-stop bezig bent met berichten en e-mails te beantwoorden, voicemails te beluisteren, sociale media te checken en nieuwsberichten te volgen, heeft je brein noch de tijd noch de ruimte om deze informatie te verwerken, op te slaan in je geheugen, met ideeën te spelen, creatief te zijn en na te denken. Makkelijk is het natuurlijk niet om offline te gaan: het is leuk om online te zijn, we zijn nieuwsgierig en bang om iets te missen en van nature ingesteld op snelle reacties. Wie gewend is geraakt om altijd online te zijn, zal het niet makkelijk hebben om ermee te stoppen, maar dat mag geen excuus zijn. Je moet het proberen.”

2. Doe één ding tegelijk

„Onze hersenen kunnen niet multitasken. Doe je het toch, dan heeft dit een bijzonder negatieve impact op je intellectuele productiviteit. Elke taak neemt meer tijd in beslag door de onderbrekingen die de andere taken met zich meebrengen én het ondermijnt de kwaliteit van je werk. Je concentratievermogen neemt af en je verliest informatie uit het oog. Het veroorzaakt meer stress én doodt je creativiteit.”

„De oplossing is heel eenvoudig: verminder radicaal het aantal taakwisselingen, zodat je efficiënter en intellectueel productiever kan worden én minder stress zal hebben. Vermijd alle mogelijke afleidingen, desnoods zonder je hiervoor af. Hang een bordje ‘niet storen’ aan je bureau, check geen e-mails en sociale media, zet alle meldingen en pop-upvensters uit op je computer... Een halfuur onafgebroken aan één taak werken is drie keer efficiënter dan drie keer tien minuten werken.”

3. Dam stress in met korte pauzes

„Stress is een persoonlijk gegeven. Wat bij de ene stress veroorzaakt, kan voor de ander een uitdaging of stimulans zijn. Als je het als negatief ervaart, zul je sneller en vaker negatieve stress ervaren, maar stress kan ook positief en stimulerend zijn. We hebben een gezonde dosis nodig om optimaal te functioneren: het zorgt ervoor dat je

prestaties verbeteren, je creativiteit wordt gevoed, je grenzen verlegt en nieuwe oplossingen vindt voor oude problemen. Een stressvrij leven is daarom geen doel, maar zoek wel een gezond evenwicht tussen stress en veerkracht om je intellectuele productiviteit te stimuleren."

„Dit doe je door geregeld de pauzeknop in te drukken. En nee, dan hebben we het niet altijd over een lang vrij weekend of weekje vakantie, maar om de gewoonte om pauzes van één minuut te nemen als je uit balans geraakt. Dit kan je overal doen: aan je bureau, in de lift en zelfs tijdens een vergadering. In die ene minuut denk je even na over welke stappen je wilt nemen om de balans te herstellen. Is één minuut niet genoeg? Plan dan meteen de nodige tijd in om langer te kunnen pauzeren. En stop op tijd met werken: overuren draaien heeft geen positieve impact op je productiviteit en creativiteit."

4. Koester je slaap

„'Onvoldoende slapen is een epidemie voor de volksgezondheid', concludeerde het Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention na hun nationale onderzoek in 2012, en sindsdien is het alleen maar verergerd. Een slaapttekort verpest je intellectuele productiviteit en creativiteit en maakt je minder gelukkig, gezond en sexy. Helaas beschouwen maar al te veel mensen slaap als tijdverlies. 75% van de mensen heeft 7 à 8 uur slaap nodig om fris en monter uit de veren te kunnen, de dag door te komen zonder stimulerende middelen als cafeïne én om belangrijke, moeilijke of complexe taken tot een goed einde te brengen. Zorg dus voor voldoende slaap, zodat je kan uitblinken."