

- **Wees bewust van gedachtendwalingen en focus je telkens opnieuw op je taak.** Als je bijvoorbeeld weet dat je gaat ijsberen als je met je gedachten afdwaalt, gebruik dat dan als signaal en corrigeer jezelf als je opstaat of van plan bent dat te doen. Soms helpt het om even een “denk-oppepper” te nemen zoals het denken aan iets leuks als je klaar bent.
- **Doe moeite om je aandacht er bij te houden.** Wie veel nieuwe mensen ontmoet, kan door het koppelen van eigenschappen of voorvallen aan die persoon tijdens het kennismaken gemakkelijker de persoon onthouden. Die extra persoonlijke informatie helpt bij het herinneren wie je allemaal hebt ontmoet.
- **Verklein de kans op afleiding door alles uit te zetten, zoals e-mailprogramma's.** Zet je telefoon uit als je thuis of in de bibliotheek studeert; neem je voor om geen site te bezoeken, niet je e-mail of sms'jes te checken totdat je minstens drie uur hebt geleerd.
- **Neem regelmatig een pauze.** Je kunt bijvoorbeeld als je moet blokken voor je eindexamen, elke drie kwartier een blokje rond gaan met je hond.

Figuur 4.2: richtlijnen voor leraren

Een concrete methode ter verbetering van de focus, wordt in figuur 4.3 voor leerlingen nader uitgewerkt.

Stap 1: Blijf even stil staan bij het feit dat focus de sleutel tot succes is voordat je aan iets nieuws en belangrijks begint. Een voorbeeld: Denk eraan – voordat je aan je huiswerk scheikunde begint – dat het niet goed is om met je gedachten af te dwalen naar het feestje komend weekend.

Stap 2: Als je niet erg gemotiveerd bent om aan je nieuwe taak te werken, kan je dat veranderen.

- Overtuig je zelf ervan dat je hard wilt werken.
- Zorg ervoor dat je gevoel is afgestemd op hard werken.
- Wijzig het mentale beeld dat je hebt in een beeld waardoor je hard wilt werken.

De tweede stap is vooral bedoeld om een mindset te krijgen die leidt tot succes. Die mentale instelling heeft betrekking op jezelf overtuigen (je ‘inner dialogue’), je gevoel en jouw mentale beeld. Om een voorbeeld te geven. Het kan zijn dat je liever gaat fietsen dan dat je het huiswerk voor scheikunde maakt. Het kan dan helpen om te denken aan het slechte cijfer voor de vorige toets. Dat gaf toen een rotgevoel. Een goed cijfer voelt zoveel lekkerder, dus focus meer op dat gevoel dan op je afkeer van het huiswerk.

Stap 3: Bepaal een doel voor wat je wilt bereiken of laten gebeuren. Het is per definitie zo dat als je geen doel hebt, je ook geen focus hebt. Een concreet doel zorgt voor focus. Een voorbeeld: je maakt je huiswerk met als doel een goed cijfer bij het volgende proefwerk in je hoofd. Een golfer maakt bijvoorbeeld zijn puts met de totale score in zijn gedachte.

Stap 4: Als je eenmaal bezig bent:

- Houd het uiteindelijke doel voor ogen.
- Houd je overtuiging vast.
- Houd je gevoel in de gaten.
- Houd je mentale beeld scherp.

Focus betekent een constante alertheid. Als je het bijvoorbeeld koud hebt bij het maken van je huiswerk, trek dan een trui aan zodat je aandacht bij je taak blijft. Het kan zijn dat je frustraties voelt opkomen omdat de opdracht zo moeilijk is. Dan houd je jezelf voor dat je het proefwerk goed gaat doen en dat dit een fijn gevoel zal geven. Je moet je alleen goed focussen en blijven doorgaan.

Stap 5: Vraag je af of je bereikt hebt wat je wilde op het moment dat je wilt stoppen met je werk. Als het antwoord ja is, wees dan blij met het succes. Als het antwoord nee is, kijk dan wat je wel goed hebt gedaan en wat je nog moet veranderen. Zelfs als je het doel hebt bereikt, is het verstandig om je deze twee vragen te stellen. Als je die vragen hebt beantwoord, kan je naar de volgende uitdaging.

Figuur 4.3: verbetering van focus