

Werken met aandacht in 10 punten

Aandacht met vallen en opstaan

Het klinkt zó gemakkelijk: 'Joke, houd je aandacht bij je werk!' Maar hoé doe je dat, als je geen idee hebt waar je aandacht allemaal rond spookt, of als je zorgen hebt die afleiden, of als er te veel werk in weinig tijd moet, of als werk saai eentonig wordt en je afleiding zoekt? Vanuit haar eigen ervaring en vanuit het begeleiden van studenten ontwikkelde Joke Bloksma een methode voor *Werken met Aandacht in 10 punten*. | Tekst: Joke Bloksma

In mijn opleiding intuïtieve ontwikkeling heb ik de kracht leren kennen van het beeldend voorstellen (visualiseren) van verbindingen alsof het lichtstralen of lijntjes zijn: denk aan een lichtstraal die mijzelf met hemel en aarde verbindt of een lijntje tussen mijzelf en m'n werk. Langs deze voorgestelde verbindingen kan informatie in twee richtingen stromen: liefde, intenties, innerlijk gehoorde wensen. De route van de intuïtie.

Die verbinding is voelbaar. Bijna iedereen kent het gevoel dat je weet als iemand naar je kijkt. We doen een spel met een geblinddoekte persoon midden in een kring mensen. Ik geef met een gebaar aan dat iedereen in de kring tegelijkertijd juist wel of juist geen verbinding maakt, vol liefdevolle aandacht, met de centrale persoon. De persoon in het midden kan dit voelen. Wát die ervaart op de momenten dat er aandacht wordt verstuurd, varieert per persoon. Bijvoorbeeld: warme wind, omhulling, opgenomen zijn, beklemming (bij te veel aandacht). De verbinding kun je dus openen en sluiten met je voorstellingsvermogen.

Uitleg bij de 10 punten

In het onderwijs op Warmonderhof bij het vak 'Werken met Aandacht' leerde ik studenten de '10 punten van aandacht' toe te passen in hun werk.. Als iets dramatisch fout gaat in het werk, zijn er altijd een of meer punten te vinden die de mislukking verklaren. Dit geeft een handvat voor verbetering bij de volgende keer.

VOORBEREIDING

#1 Kom bij jezelf

Begin niet als kip zonder kop te werken. Check eerst of jijzelf in orde bent. Ga stevig staan, adem rustig en diep, laat levensenergie stromen in verbinding met hemel en aarde en laat gedachten en gevoelens los. Alleen goed-verbonden-met-jezelf kun je van betekenis zijn voor een ander en kun je subtiele informatie opmerken. Als de persoon met de blinddoek uit het vorige voorbeeld dit niet in orde heeft (bijvoorbeeld omdat-ie het zo spannend vindt), dan merkt-ie niks op van al die liefdevolle aandacht.

De verbinding met de aarde (=gronden) is behulpzaam bij 'het af-

WERKEN MET AANDACHT

VOORBEREIDING

- #1 kom bij je zelf
- #2 stel je open voor iets nieuws
- #3 richt je aandacht (= 'lijntje uitrollen')
- #4 maak respectvol contact

IN HET WERK

- #5 hoe gaat het met je zelf?
- #6 hoe gaat het met jouw 'partner'?
- #7 wat voel/denk/ontdek je?

AFRONDING

- #8 blik terug en bedank
- #9 verbreek de verbinding (= 'lijntje inrollen')
- #10 kom terug bij je zelf

voeren' van alle gedachten en gevoelens die je niet nodig hebt bij het werk. Dat geeft rust. De verbinding met de hemel is behulpzaam om subtiele dingen waar te nemen en op goeie ideeën te komen. Dat geeft inspiratie. De stroming van energie tussen hemel en aarde geeft je levensenergie.

#2 Stel je open voor iets nieuws

Als je iets nieuws wilt leren, iets wilt opmerken dat je nog niet weet, dan is een open en neutrale houding van groot belang. Wanneer je de overtuiging hebt dat het aanvegen van het erf stom werk is, zul je nooit ontdekken wat er zo mooi is aan het erf vege. Onderzoek dus vooraf je verwachtingen of oordelen en neem er afscheid van. Verwonder je en neem je voor dat het vandaag anders mag zijn, dat je vandaag iets nieuws wilt leren.

#3 Richt je aandacht ('lijntje uitrollen')

Pas als punt 1 en 2 op orde zijn, kun je je aandacht richten. Je focust en verbindt je met een dier, met een plant, een machine, een mens. Daarbij helpt het beeld van een 'lijntje uitrollen', open voor informatie naar beide zijden. Loopt dit lijntje naar één koe of naar de hele kudde? Naar het hele perceel of naar de voorste vierkante meter? Deze begrenzing is van belang als je informatie uitwisselt. De eerste vierkante meter grond kan een heel andere bewerking nodig hebben dan de rest van het perceel. Meestal kiezen we zelf waar we de aandacht op richten. Maar het kan ook anders: bijvoorbeeld de tuinder die 's morgens de kas opendoet met een ongerichte blik en de innerlijke vraag 'wat heeft mijn aandacht nodig vandaag?' Meestal valt dan meteen iets op.

#4 Maak respectvol contact

Je begroet je 'gesprekspartner' met respect en vraagt innerlijk of deze klus nu past ('Hallo, hoe is 't met je? Is mijn plan nu oké?'). Dit is hetzelfde gebaar als checken bij je vriend of het past dat je nu langs komt voor een biertje. Het antwoord ja of nee komt vaak als een gevoel. Een 'nee' kan te maken hebben met dat het te koud is om nu al te zaaien of dat je zelf nu te moe bent voor deze klus.

Werken op automatische piloot

Bij eenvoudig werk is er ook ruimte voor aandacht voor zaken die niet bij het werk horen, zoals een lied, een gesprek, mijmeren over morgen of een podcast. Er is dan sprake van gedeelde aandacht. Er zijn twee lijntjes tegelijkertijd: met het werk en met iets anders. Het werk gaat op de 'automatische piloot' (dun lijntje) totdat er iets onverwachts gebeurt. Bijvoorbeeld: als de stapel lege kisten op is, dan ga je even met 100% aandacht voor nieuwe kisten zorgen. En dan weer terug naar de automatische piloot (#5,6,7 dun lijntje).



IN HET WERK

Na deze eerste vier punten – waarbij de volgorde heel belangrijk is – en een 'ja' bij punt 4, kan het echte werk beginnen. De punten 5, 6 en 7 kunnen in willekeurige volgorde en in herhaling aandacht krijgen, terwijl punt 8, 9 en 10 weer in de juiste volgorde moeten.

#5 Hoe gaat het met je zelf?

Hoe is je werkhouding? Zit je nog steeds goed in je vel? Als je heel moe bent – er gaan dingen fout, maar je wilt toch nog iets afmaken – dan helpt het om punt 1 opnieuw te doen, met name het voorstellen van jouw verbinding met de aarde en met de hemel waarlangs levensenergie stroomt. Je laadt je daaraan op en kunt nog even door.



Gestoord worden in het werk

Vrijwel iedereen heeft een telefoon op zak of er lopen stagiaires, vrijwilligers of zorgcliënten rond. Dat betekent dat je vaak gestoord kunt worden in het werk. Ik doe met de studenten graag het telefoonspel. Ze zijn in volle concentratie bezig om bonen te sorteren en dan laat een medestudent hun telefoon overgaan. De neiging is om meteen die telefoon op te pakken. De opdracht is echter om eerst punt 8,9,10,1,2 te doen. Eerst duurt dat wel zeven ringtonen; na oefening lukt het met drie. De beller moet dus eventjes wachten in ruil voor oprechte aandacht. De opgebeldde ervaart veel meer rust. Het gevoel 'gestoord' te worden verandert in 'ik wil ook beschikbaar zijn voor de buitenwereld'. Daarna pak je het werk weer beter op. Ook zorgcliënten of vrijwilligers blijken best even te kunnen wachten als ze begrijpen dat ze daarna de volle aandacht krijgen.

#6 Hoe gaat het met jouw 'partner'?

Je 'partner' kan zijn: je menselijke gesprekspartner, je land, je geit, je zaaimachine, je klus, je hele bedrijf. Hier check je of het daarmee goed gaat. Ben je tevreden over kwaliteit, waardigheid, tempo? Is de klus klaar of moet er nog wat?

#7 Wat voel/denk/ontdek je?

Welke verrassingen kom je tegen? Bijvoorbeeld: 'Die glans van de bruine bonen die ik zaai, die had ik nog nooit zo gezien.' Welke emoties en gedachten merk je bij jezelf op? 'Wat grappig, ik vind eentonig sorteerwerk best fijn om te doen.' Werk hoeft niet alleen maar 'af', je kunt je er aan ontwikkelen, je kunt er plezier aan beleven. Als je je werk saai begint te vinden, dan is dit punt beslist een eyeopener.

AFRONDING

#8 Blik terug en bedank

Het werk is klaar of de tijd is om. In beide gevallen rond je het werk af. Je kijkt terug op of het goed is en wat je geleerd hebt. Je checkt of het klaar is of dat je later verder wilt gaan. Innerlijk maak je wellicht een vervolgplan, 'vanavond kan ik nog wel een uurtje'. Tijdens het opruimen van je gereedschap overdenk je deze vragen. Je wenst de kippen goede nacht. Je bedankt de koeien voor hun melk. Je dankt de verbonden wezens.

#9 Verbreek de verbinding (= 'lijntje inrollen')

De verbinding die je had met je 'partner', verbreek je nu. Je rolt het lijntje in je voorstelling in. Het maakt je vrij voor ontspanning of vrij om iets anders met 100% aandacht te doen. Als je het lijntje van de vorige klus meeneemt naar de volgende klus, kun je nooit met volle aandacht aan het werk. Mensen raken niet burn-out van hard werken, maar van te veel open lijntjes tegelijkertijd. Dit afronden is waarschijnlijk het allerbelangrijkste punt van het werken met aandacht.

#10 Kom terug bij je zelf

Punt 10 is hetzelfde als punt 1 in de aandachts-cyclus. Dit laat zien dat je, na een momentje voor jezelf, weer klaar bent om je met het volgende te verbinden.



Koeien geven feedback

Koeien en kinderen kunnen heel goed waarnemen of ze de volle aandacht krijgen. Zo niet, dan gaan ze klieren ... Bij het onderwijs over Werken met Aandacht bestaat de Meesterproef uit twee opdrachten met twee verschillende koeien. Opdracht is: je verbindt je met de eerste koe volgens de 10 punten en je doet iets dat de koe én jij beiden prettig vinden (hand leggen, kroelen, etc). Het overleg verloopt intuïtief en met lichaamstaal. Je rondt af als het genoeg is en gaat naar de tweede koe. De studenten die de afronding met de eerste koe goed doen, kunnen daarna met volle aandacht naar de tweede. De student op de foto is beter in het openen van lijntjes dan in het afsluiten ervan (#9). Drie koeien kijken vol verwachting wat er gaat gebeuren in deze verbinding en de student kijkt of het papier met instructies helpen kan om hem uit deze vierhoekrelatie te bevrijden. Koeien geven vaak veel overtuigender feedback dan docenten ...