

VAN MALLEMOLEN TOT KERMISMOLEN

Een gezond lichaam is weinig zonder een gezonde geest. Velen zullen zich op 1 januari voornemen stressbestendiger te worden, en de hoge werkdruk of die vervelende baas niet aan hun bloeddruk te laten raken. Een sabbatsjaar inlassen of drastisch van job veranderen hoeft niet, je komt al een heel eind met een streep *mindfulness*.

David Dewulf introduceerde in 2002 de term in Vlaanderen. „De hype heeft soms weinig te maken met de *mindfulness based cognitive therapy* waarmee ik werk. In die vorm heeft *mindfulness* wetenschappelijk bewezen effecten: de aandachtsfuncties versterken, je houding wordt positiever en de kans op depressie of burn-out vermindert aanzienlijk. Welke werkgever zou die resultaten niet willen boeken met zijn personeel?”

Aandacht, het Instituut voor Aandacht en Mindfulness opgericht door Dewulf, begeleidt zo'n tweeduizend mensen per jaar. Hun methode is niet alleen toepasbaar in huis- en bovenkamer, maar ook op de werkvloer. „De vraag van bedrijven neemt de laatste jaren exponentieel toe. Colruyt bestelt tientallen trainingen per jaar. Sommige CEO's zijn zo tevreden over een training die ze bij ons volgden dat ze hem bestellen voor hun personeel. Na onze acht sessies is het bijna onmogelijk geen verandering te voelen.”

Wie geen training volgt bij David of zijn collega's, kan er Dewulfs nieuwste boek op naslaan. *De mindful box: 7 inzichten voor je levenswerk* moet lezers helpen betere, efficiëntere prestaties te leveren op het werk, en creatief om te springen met de balans werk-privé. „Mijn boek leert om problemen te bekijken en creatief aan te pakken. De boodschap? Je kunt altijd meer dan je denkt en hoeft je niet te laten stoppen door angst of onzekerheid. We versterken de algemene houding *'not to react, but to respond.'* Wordt onze baas boos, dan reageren we vaak vanuit een primitieve vlucht- of vechtrespons die dateert uit de tijd van de wilde dieren. Dat hielp om te overleven. Nu zijn er geen leeuwen meer — althans, niet letterlijk —, maar vertonen we nog zulke onaangepaste stressreacties. *Mindfulness* leert je gepast omgaan met moeilijke situaties, of je nu werknemer of leidinggevende bent. Het geeft je inzicht in de manier waarop je jezelf beperkt.”

BUITEN DE LIJNTJES

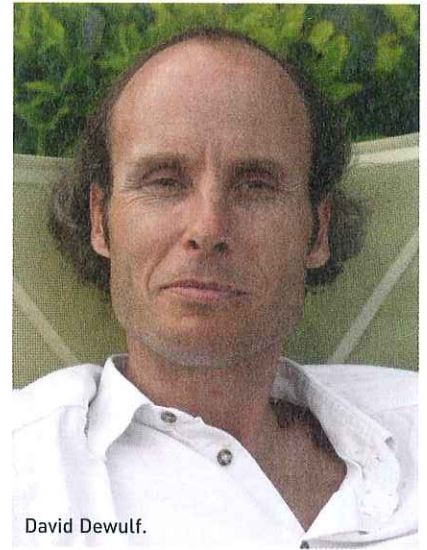
Totaal zen worden, zou alweer licht utopisch zijn, maar *mindfulness* kan een objectievere kijk bieden. „Dat wil niet zeggen dat je onverschillig wordt. We moedigen passie net aan, om van je werk je levenswerk te maken. Maar dat mag niet ten koste gaan van jezelf of je omgeving. In de drukte van het leven wordt wat ons echt herbront vaak geschrapt. Het zijn net zulke time-outs die ons uit onze vaste gewoontes kunnen halen. *Think out of the box*. Als je dat leuk vindt, ga dan op een kermismolen zitten. Het doet er niet toe dat dat niet zou passen bij een directeursfunctie. Stretch je eigen levensvreugde, geniet van de kleine en goede dingen van het leven, en wees dankbaar. Succesvolle mensen zijn dankbare mensen.”

„In de trainingen laat ik mensen hun dromen uitspreken of opschrijven. De week nadien vraag ik of ze er al aan gewerkt hebben. 'Geen tijd' is geen excuus. Niemand heeft tijd, het gaat om prioriteiten. Mocht je maar drie maanden meer te leven hebben, zou je dan vele dingen radicaal anders doen? Je kunt kleine kwaliteitsverschillen maken, bijvoorbeeld in de omgang met je partner.”

„Veranderen vraagt een inspanning, maar die is paradoxaal. Je levert even een inspanning om uiteindelijk zeer diep te ontspannen. Wist je dat je hersenen meer energie en zuurstof verbruiken als je je gedachten de vrije loop laat dan wanneer je gefocust met iets bezig bent? Alleen de bereidheid om te focussen, vraagt wilskracht. Die kun je trainen.”

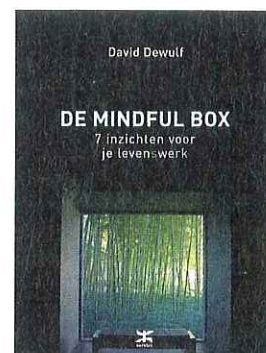
„Het is evident dat je *mindfulness* volhoudt. Als je één keer je tanden poetst, ben je toch ook niet klaar voor de rest van je leven? 's Ochtends, als de stresshormonen pieken, is het uitgelezen moment voor een korte oefening. Het is zoals een muziekinstrument stemmen. Erna ben je geïnspireerder en creatiever. Wie van *mindfulness* geproefd heeft, blijft gemotiveerd, en is minder vatbaar voor de macht der gewoonte. Je kunt alleen vandaag gelukkig zijn. Ik ben nog nooit iemand tegengekomen die morgen gelukkig is geweest.”

—
www.mindfulbox.be



David Dewulf.

„JE KUNT ALTIJD MEER DAN JE DENKT EN JE HOEFT JE NIET TE LATEN STOPPEN DOOR ANGST OF ONZEKERHEID.”



De mindful box: 7 inzichten voor je levenswerk, David Dewulf, uitgegeven bij Roularta. Op 31 januari organiseert Aandacht in Gent het congres 'Mindfulness op de werkvloer en in business.' www.aandacht.be

→