

Aandacht



Aandacht is één van de belangrijkste grondstoffen waarover wij beschikken. En het mooie is: het is nog gratis ook. Maar, het is beperkt. Ieder van ons beschikt maar over een bepaalde hoeveelheid aandacht. Reden te meer om er zorgvuldig mee om te gaan en het te besteden daar waar het nodig is of zijn grootste effect heeft.

Er is nog een eigenschap van aandacht. Het kan **gefixeerd** raken op iets. Soms zelfs onbewust. Aandacht kan ook **afdwalen** en je kunt hem ook zelf verleggen van het één naar het ander. **Focussen**, noemen we dat.

Als je aandacht hebt dan zie je dingen niet alleen eerder, maar je ziet ook meer details. Als je aandacht hebt voor hoe je medewerkers functioneren, ontwikkel je een radar voor **veranderingen** daarin.

Als je je ergert aan bepaald gedrag, en dat dus je aandacht trekt, lijkt het wel hand over hand toe te nemen.

Dat dingen **groeien als je ze aandacht geeft**, geldt zowel voor positieve als voor negatieve dingen.

Hoe meer aandacht er vast zit in werk en andere verplichtingen, hoe minder **vrije aandacht** er overblijft. En die is juist nodig om onbekommerd te kunnen waarnemen, genieten, creëren en bij te tanken.

Het **managen** en richten van aandacht kan jezelf veel opleveren en het geven van (positieve) aandacht aan anderen kan een groot effect teweegbrengen.

- Heb jij weleens in kaart gebracht waar jouw aandacht naar toe gaat?
- Heb je weleens ervaren wat er gebeurt als je iemand extra positieve aandacht geeft?
- Doe je dat weleens bewust? Hoeveel vrije aandacht heb jij zelf eigenlijk?



Mieke Kreunen Advies

Coaching, change management en advies
www.mieekreunenadvies.nl