



Mindful management

Natuurlijk, mindful management is een hype, een trend, de zoveelste nieuwe vorm van management, na autoritair, democratisch, situationeel, integer, verbindend, no-nonsense, spiritueel en slow management en dan vergeten we er vast nog een aantal.

De basisvragen waar mindfulness bij stilstaat in het dagelijks leven van de manager zijn: hoe blijf ik mezelf in een drukke (werk)omgeving, hoe blijf ik mezelf trouw als zaken onder druk komen, hoe blijf ik persoonlijk en professioneel leider van mezelf?

In dit artikel staan we stil bij wat mindfulness is, wat je er als manager aan kan hebben, wat het oplevert en hoe het te leren is. Gewoon voor, tijdens en na het werk en op een simpele manier. Als een vorm van zelfmanagement.

Mindfulness een trend?

Wat betekent dat eigenlijk, een trend? Wat wil het zeggen? Hoe komt het dat, al vele jaren, mindfulness zo in de mode is? Deze trend vliegt blijkbaar niet snel voorbij. Sinds de negentiger jaren van de vorige eeuw zijn er al mindfulnessstrainingen en vanaf die tijd komt ook steeds meer onderzoek naar de effecten ervan vrij.

Wat maakt een trend tot een blijvend element van ons leven? Welke behoefte ligt dan aan die trend ten grondslag? Het levert over het algemeen meer op om over dergelijke vragen te reflecteren, dan om iets per definitie af te

wijzen omdat het een hype is, een snel voorbijvliegend modeverschijnsel.

Mindfulness als trend zegt blijkbaar iets over onze behoefte aan vertraging, die meer balans in de snelheid van ons leven kan brengen. Vertraging die leidt tot inzicht in onze persoonlijke en maatschappelijke zingeving. We zien dit in allerlei facetten van het dagelijks leven terug, dit verlangen naar vertraging. De laatste tijd zien we nieuwe bewegingen, die volgens ons voor een deel een uitvloeisel hiervan is: het wij-gevoel stimuleren in je eigen omgeving: samen de tuin delen, maandelijkse huiskamermeditaties (www.stadsverlichting.nu), meer elkaar in de buurt helpen in plaats van geld overmaken naar buitenlandse goede doelen, samen elkaar verzorgen. In hoeverre het een echt nieuwe trend is of een revival van eerdere waarden maakt niet uit, maar het is wel de vraag of we nog gewend zijn zo intensief met onszelf en elkaar bezig te zijn. Zeker wanneer de druk en de drukte in het werk even groot blijft of nog verder groeit.

Mindfulness voor de manager

De behoefte aan vertraging, de vraag hoe om te gaan met de hectiek in het werk, zijn thema's die voor elke manager van belang zijn. De drukte van alledag, de vele rollen om te vervullen, soms tegelijkertijd, de te blussen brandjes en de op te lossen langdurige problemen, maar vooral de voortdurende appels van de omgeving, de medewerkers,



klanten, andere organisaties, de politiek, enzovoorts; het zijn allemaal onderwerpen die je als manager kunnen afdrijven van je eigen basis, van je eigen drijfveren in en voor het werk.

De vraag is hoe je in deze wirwar jezelf blijft? Hoe blijf je je eigen drijfveren voelen en kun je die omzetten in integer handelen? Hoe blijf je er zin in houden en hoe blijf je de zin ervan inzien voor het grotere geheel? Hoe blijf je helder, transparant, liefdevol en tegelijkertijd waar nodig zakelijk, helder en duidelijk? Kortom: hoe blijf je tegelijkertijd in verbinding met jezelf en met de (eisen van de) buitenwereld?

Het mooie van mindfulness en mindful management is dat je niets hoeft te veranderen. Je kunt doen wat je tot nu toe altijd hebt gedaan en in eerste instantie ook zoals je het altijd deed. De enige verandering is dat je je bewust bent van wat je doet; de reflectie vindt plaats op hetzelfde moment als de actie. En dat je dat zonder oordeel doet. Dat is vaak het moeilijkst in het begin: zonder oordeel je bewust zijn van wat je doet. Gewoon doen en kijken en voelen. Even niet bezig zijn met wat is geweest of wat komt in de toekomst. Nee, bezig zijn met het nu.

Er zijn eenvoudige oefeningen die hierbij kunnen helpen en die weinig tijd kosten. We beschrijven er hieronder enkele.

Basisoefeningen tijdens het werk

Deze basis-oefeningen duren variërend één seconde of één minuut. Afwisselend, zo nu en dan, overal tussendoor, terwijl je wacht, over de gang loopt, even zit te staren, enz.

Ademhaling: gewoon rustig, niet geforceerd ademen, in en uit, in en uit. Er is alleen de adem, denk aan je adem en alle andere gedachten die langs vliegen, gewoon laten vliegen. Probeer vooral niet niet te denken, dat gaat niet lukken. Leeg worden betekent de gedachten gewoon laten stromen. Focus op je ademhaling, en je lichaam. Dwaal je in gedachten toch af: oordeel niet en ga gewoon terug naar de ademhaling.

Focus op je gevoel: in het algemeen op dit moment, of hoe jij je voelt ten opzichte van een ander, een vriend, een relatie, een vijand. Gewoon voelen, ga naar binnen en laat je gevoel toe zonder oordeel over jezelf of de ander.

Observeren: kijk naar een object, gewoon op je bureau, of aan de muur. Alleen maar kijken, oordeel niet of het mooi of lelijk is, observeer alleen. Wat je ook denkt over het object, laat je gedachten komen en gaan.

Eénpuntig denken: focus op een vraag, een opdracht, eerst iets kleins, misschien zelfs wel onbenullig. Denk er aan, belicht het van alle kanten, focus er op, en alle andere afleidingen, gewoon laten opkomen.

Focus en concentratie

Binnen mindfulness komen we de begrippen focus en concentratie vaak tegen. Focus is concentratie, mindfulness is geestelijk en lichamelijk bewustzijn van het moment, in het moment. We leren ergens totaal in op te gaan, zoals kinderen kunnen spelen. Gewoon de handelingen van het dagelijks leven, eerst korte momenten, steeds langer en desgewenst langzamer. Dan moeilijker, in alle rollen die we zoal in het leven vervullen, in



dilemma's en zelfs in probleemsituaties. We ademen, we kijken ernaar, we denken erover en we voelen iets. De kunst is dat maar te laten gebeuren. Wordt het leven sneller, zijn we meer taken tegelijk aan het doen, meer rollen tegelijk aan het vervullen, dan wordt dit steeds moeilijker. Dus is het van belang om simpel te oefenen. Een paar keer per dag, een seconde, een minuut.

Mindfulness is niets geheimzinnigs, het is geen zweverige filosofie, het is een vaardigheid voor het dagelijks leven. Deze vaardigheid is leerbaar, voor iedereen die dat wenst. Steeds meer geven onderzoeken aan, dat de gezondheid van de mensen die met mindfulness aan de slag zijn gegaan, verbetert. In Amerika worden kortingen gegeven op de verzekeringspremies van de ziektekostenverzekering als je kunt aantonen aan mindfulness te doen. Het vergroot het gevoel van zingeving, ook van de alledaagse dingen die moeten gebeuren. Het verlaagt het fysieke en emotionele niveau van stress. Niet verwonderlijk, we gaan immers een vertraging in, we laten ons leven indalen in ons zelf. We gaan stressfactoren relativeren, zien de grotere kaders er omheen en er komt ruimte voor humor. We gaan bewust genieten, soms ook van onbelangrijk lijkende kleine dingen.

Oefeningen in mindful genieten

Neem een chocolaatje (of natuurlijk iets anders waarvan jij geniet).

- Stop het in je mond.
- Doe je ogen dicht.
- Er is alleen de chocola in je mond.

- Je smaakt, voelt en denkt alleen nog maar aan chocola.
- En je ontspant je hele lichaam met een diepe uitademhaling.

Kijk naar een bloem, een uitzicht vanaf de berg, over zee, enz.

- Voel de wind, de lucht, de zon of regen.
- Doe je ogen dicht.
- En je ontspant je hele lichaam met een diepe uitademhaling.

Neem een activiteit van je werk in gedachten.

- Iets waar je van genoten hebt. Om welke reden dan ook.
- Zie het voor je.
- Zie jezelf er in.
- Zie de anderen, de omgeving, de sfeer.
- Zie, voel, denk alleen nog maar aan die activiteit.
- In een totaal aanwezigheidsgevoel.
- En je ontspant je hele lichaam met een diepe uitademhaling.

Oefen met zo'n moment van mindfulness

- Tijdens de koffiepauze
 - In het omgaan met collega's
 - In een vergadering
 - Lopend over de gang
 - Op weg naar het werk
 - Op weg naar huis
 - ...en tijdens al die gewone dagelijkse momenten en kijk en ervaar wat het je oplevert.
-



Mindful zelfmanagement

Mindful management begint bij mindful zelfmanagement. Het is niets anders, dan wat we in de schoolklassen dagelijks horen: Let op! Misschien is de intonatie wat anders, maar de essentie is hetzelfde. In het engels is het soms nog duidelijker: Pay attention! Meer is het eigenlijk niet. Maar dat maakt het niet makkelijker. Ons denken is zo snel, het vliegt van het verleden naar de toekomst. Hoe moeilijk is het dan alleen in het heden te leven, elke tel weer. De toekomst is niets anders dan het nu van een seconde geleden, steeds weer.

We racen met z'n allen door al deze secondes heen, totdat we bijvoorbeeld:

- een essentieel besluit moeten nemen (ik moet hier even de tijd voor nemen)
- een plotseling inzicht krijgen via de intuïtie (als een bliksemingslag)
- een ervaring van intens genieten hebben (geraakt door de natuur, liefde, een gedicht)
- iets schokkends meemaken (de wereld staat stil),
- ons bewust terugtrekken (klooster, meditatie, lange afstandswandeling).

Een dergelijke “wake up call” kunnen we ook zelf actief inlassen in ons dagelijks leven, een kort moment van ervaren, er zijn en niet meer dan dat. Dat is een moment van mindfulness: een heldere aanwezigheid in het moment zelf, waardoor we ons op een niet-oordelende wijze deel voelen van het geheel.

Het is immers in het moment van de stilte dat het ego zich soms even gedeisd houdt, stil houdt, en dat vanuit die leegte, iets anders,

(laten we het hier de ziel noemen) het juiste antwoord geeft.

Oefen en ervaar en vooral: heb geduld met jezelf. Het vraagt een “reshift”, letterlijk een andere versnelling om zorgvuldig door te kunnen sturen. Je kunt het vergelijken met een paradigmashift, waardoor waarden en normen en daaruit voortvloeiend ook gedrag wezenlijk veranderen. Waarden en normen ten aanzien van succes en carrière, zingeving en spiritualiteit, maar ook ten aanzien van je zelfbeeld, je eigen persoonlijkheid en het jezelf als centrum van het universum ervaren.

Een reshift zonder dwang of uiterlijke doelen. Gewoon kijken, er zijn en volgen wat er gebeurt. Dat is mindful management. Dat is zelfmanagement ten top.

Alice de Groot & Gerda Nobel

vivace-ctc.nl

Informatie en inspiratie:

Mindfulnesssoefeningen

www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html

Onderzoek naar mindfulness

www.aandachttraining.info/de-training/research.html

Literatuur

Edel-Maex; mindfulness in de maalstroom van je leven

Jon Kabat-Zinn: Waar je ook gaat, daar ben je.