

# MULTITASKEN

is een **mythe**

---



**Wouter Hesseling**

Workshops en lezingen



# MULTITASKEN

is een **mythe**

Wouter Hesseling

*Workshops en lezingen*

[www.multitasken.com](http://www.multitasken.com)

[info@multitasken.com](mailto:info@multitasken.com)

+31(0)20 6161057

+31(0)6 21225758

# Voorwoord

---

We leven in een maatschappij waarbij we worden afgerekend op wat we presteren. Onderzoek heeft uitgewezen dat voor het behalen van goede resultaten je aanpak minstens zo belangrijk is als je denkvermogen. Neem eens de tijd om jouw eigen aanpak tegen het licht te houden.

Met mijn workshops en lezingen over multitasken ben ik de laatste jaren bij verschillende organisaties te gast geweest. Met behulp van ervaringen van deelnemers, literatuur over dit onderwerp en gesprekken met wetenschappers van de VU, de UU en de UvA heb ik dit boekje geschreven.

Ik heb geprobeerd de theorie met de praktijk te verbinden en een voor ieder leesbaar verhaal te schrijven, waarin ik de mythe van het multitasken probeer te ontrafelen. In deze veeleisende tijden nemen veel mensen te veel hooi op hun vork en realiseren ze zich niet dat ze zichzelf en anderen daarmee flink kunnen benadelen.

De oefeningen van de workshop zorgen samen met dit boekje voor inzicht in en bewustwording van de werking van het brein als je probeert te multitasken. Als je weet hoe het werkt kun je zelf de keuze maken.

**Doe er je voordeel mee!**

*Wouter Hesseling*



# Inhoud

---

- Inleiding	7
- 'Multitasken is een mythe'	8
- Switchtaken	10
- Switchkosten 1: Je bent minder productief	12
- Switchkosten 2: Je maakt meer fouten	15
- Switchkosten 3: Opnieuw focussen kost tijd	16
- De eerste drie switchkosten op een rijtje	17
- Switchkosten 4: Je wordt minder creatief	18
- Switchkosten 5: Je IQ daalt	19
- Switchkosten 6: Stress en minder aandacht voor elkaar	20
- Switchkosten 7: Het slurpt energie	21
- Meer over switchtaken	24
- Dubbele kosten	27
- Switchtaken vermijden	29
- Monotaken: analyseer jezelf	31
- Monotaken: aan de slag	34

- Tips om te monotasken	35
- Telefoongebruik	37
- Monotasken: telefoontips	40
- Het belang van rust en pauzes	41
- Tóch switchtasken (soms moet je wel)	43
- Efficiënter switchtasken	46
- Samenvatting	48
- Een voorbeelddag	51
- Je moet het zelf doen	54
- Voornemens	56
- Quotes	57
- De wetenschap over multitasken	59
- Reviews	61
- Enkele bronnen	62



Het merendeel van de werknemers probeert de hele dag door te multitasken. Dat is jammer, want ze doen zichzelf en anderen daarmee ernstig tekort.

Op het werk hebben veel mensen verschillende schermen open staan met verschillende projecten. Tussendoor wordt er nog even een appje gestuurd en moeten er foto's worden geliket op Facebook. Collega's komen langs en zorgen voor afleiding. Tussen de mails naar klanten door wordt er nog snel een boodschappenlijstje gemaakt en het laatste nieuws op nu.nl gelezen. Aan het eind van de dag stappen ze in hun auto en zijn ze gesloopt. Bovendien hebben ze niet al het werk gedaan dat ze zich hadden vorgenommen.

## Herken je iets van deze dagelijkse hectiek?

Bijna iedereen heeft tegenwoordig zó veel op zijn bordje, van alle kanten wordt er aan ons getrokken. We willen een gezin én een carrière, we willen een rijk sociaal leven én natuurlijk fit blijven, dus driemaal per week naar de sportschool. Daarnaast zijn we ook nog eens voortdurend online.

# 'Multitasken is een mythe'

---

Veel mensen voelen zich tegenwoordig genoodzaakt meerdere dingen tegelijkertijd te doen. **Ze proberen voortdurend te multitasken.**

Maar gedragswetenschappers van de **Warwick Business School** menen dat echt multitasken niet bestaat: **'Multitasken is een mythe'**.

Zij zeggen dat als je met een klant telefoneert en op hetzelfde moment een inkomend mailtje leest, je niet écht multitaskt. Het brein geeft niet tegelijk aandacht aan het mailtje en aan de klant, maar gaat switchen van de ene taak naar de andere taak en ze noemen dat **switchtasken**.

Dit switchen van het telefoongesprek naar de mail en weer terug kan heel erg snel gaan en vaak zelfs onopgemerkt. Er zijn voortdurend switchmomenten.

Als je tijdens je werk regelmatig je mail of WhatsApp checkt ben je ook steeds aan het switchen. Het werk heeft aandacht nodig maar de berichten ook. Door deze switchmomenten, zo zeggen zij, is het onmogelijk om je goed te concentreren op dat werk.

**Goede werkresultaten zijn niet alleen afhankelijk van jouw denkvermogen, maar zeker ook van jouw aanpak, weet je nog?**





Lees in dit boekje wat er in het brein gebeurt en hoe je al dat switchen kunt voorkomen zodat je het maximale resultaat uit je werkuren kunt halen.

# Switchtaken

Je kunt alleen écht multitasken als een van de taken op routine wordt gedaan (deze taak draait dan op de achtergrond mee). **Echt multitasken of 'backgroundtaken':**

1 TV kijken

AANDACHT

2 Tandenvoetsen

ROUTINE



Als twee taken allebei aandacht nodig hebben gaan je hersenen switchen van de ene naar de andere taak. **Dit is geen multitasken maar switchtaken!**

1 Telefoongesprek

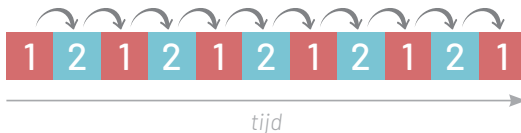
AANDACHT


2 Mail lezen

AANDACHT



Als je twee dingen doet die allebei je aandacht nodig hebben, ga je switchtaken:



Multitasken of switchtasken?		
Plot van een film kijken + praten met je partner		
TV kijken + tandenpoetsen		
Werken aan een document + telefoneren met een vriendin		
Kletsen met je zoontje + de was vouwen		

Ga voor jezelf na in welke dagelijkse situaties jij zelf switchtaskt.

Onderzoek wijst uit dat je een flinke prijs betaalt voor switchtasken! Lees verder over de 7 nadelen van switchtasken: **de switchkosten.**

## SWITCHKOSTEN 1:

# Je bent minder productief

---

Schrijfoefening (zie volgende pagina): pak een pen en een stopwatch.

**A** Schrijf de hele zin 'Multitasken is een mythe' en de getallen 1 t/m 21 op.

Maar doe het als volgt: eerst de M en dan de 1, dan de U en dan de 2, dan de L en dan de 3, enzovoorts. Schrijf het aantal seconden op dat je hiervoor nodig had.

**B** Schrijf de hele zin 'Multitasken is een mythe' en de getallen 1 t/m 21 op.

Doe het nu in de gewone volgorde. Dus eerst M, U, L enzovoorts en daarna 1, 2, 3 tot alle getallen er staan. Schrijf weer het aantal seconden op.

**Volgens de Harvard Business Review  
zijn we 40% minder productief als we  
meerdere dingen naast elkaar doen.**

A

M



1



\_\_\_\_\_ seconden

B

M



1



\_\_\_\_\_ seconden

Het uiteindelijke resultaat van A en B is gelijk (een zin en een getallenreeks).  
Bij het switchtasken (A) doen mensen er echter veel langer over.

Hoe komt dit?

Ons werkgeheugen kan maar één taak tegelijk aan (overschat dat niet).

Elke keer als je bij methode A van letters naar cijfers switcht en weer terug moet je je werkgeheugen legen en weer vullen.

Stel je switcht van de 'U' naar de cijferreeks ('2') dan denk je: **waar was ik ook alweer?**  
Switch je van de '2' terug naar de letterreeks ('L') dan denk je weer: **waar was ik ook alweer?**

Elke keer moet je het brein weer legen en vullen en heb je even tijd nodig om de switch te maken.

Hoe complexer de taken waartussen je switcht, hoe langer dit overgangsmoment is.  
Als je regelmatig van werkdocument naar WhatsApp gaat en weer terug (zoals methode A), dan kost dat veel meer tijd dan als je eerst je werk afmaakt voor je je berichten leest en beantwoordt (zoals methode B).

Elke keer weer legen en vullen, elke keer weer een **waar was ik ook alweer** momentje, en dat de hele dag door!

## Je maakt meer fouten

---

Onderzoekers nodigden de professionele pianist Jacob Frasch uit en vroegen hem een bekend stuk van Bach te spelen (routine) terwijl hij op hetzelfde moment over zijn jeugd vertelde. Die combinatie bleek geen probleem.

Toen werd Frasch gevraagd een voor hem onbekend uptempo stuk vanaf bladmuziek te spelen (aandacht nodig). Tegelijkertijd moest hij een simpele rekensom uitvoeren. In de muziek kon je horen hoe de hersenen werken; terwijl de pianist z'n hersenen aftastte naar het antwoord nam het tempo van de muziek eventjes af en werd er een enkele foute noot aangeslagen. Terwijl het antwoord op de rekensom uit de mond van de pianist klonk, was de muziek alweer op tempo en speelde hij weer foutloos.

Net als de rekensom en het onbekende muziekstuk heeft je werk en alles wat je ernaast doet aandacht nodig. Als je het toch tegelijkertijd probeert te doen zul je gaan switchtaken en ga je fouten maken!

**Volgens onderzoekers van de Universiteit van Leeds maken mensen veel meer fouten als ze gaan switchtaken.**

## SWITCHKOSTEN 3:

# Opnieuw focussen kost tijd

Volgens wetenschappers van de universiteit van Californië kost het je, als je afgeleid wordt, 5 minuten voordat je je weer 100% op je taak kunt focussen.

Stel: je zit met al je aandacht te werken aan een belangrijk rapport. De telefoon gaat en je neemt op. Het blijkt een klant te zijn en je geeft hem of haar antwoord op enkele vragen over een product. Als je ophangt en je laptop weer opent, kost het enige tijd voordat je weer met al je aandacht door kunt werken.

Tweeduizend jaar geleden waren er al mensen die inzagen dat je niet echt twee dingen tegelijk kunt doen. Hier een uitspraak van een Romeins filosoof:

**“Als je alles tegelijk doet, krijg je niets voor elkaar.”**

Publilius Syrus  
1<sup>st</sup> eeuw v. Chr.





## DE EERSTE DRIE SWITCHKOSTEN OP EEN RIJTJE:

- 1 40% minder productief
- 2 veel meer fouten
- 3 enkele minuten voordat de focus weer terug is

Elke keer als je met je aandacht van je werk (blauw) switcht naar iets dat afleidt (rood), geeft dat verlies:



## SWITCHKOSTEN 4:

# Je wordt minder creatief

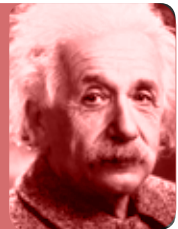
Als je niet regelmatig je hoofd leeg maakt zal dat een nadelige invloed hebben op je vermogen om creatief en innovatief te denken.

We leven in een kenniseconomie waarbij elk bedrijf afhankelijk is van medewerkers die oplossingsgericht en innovatief denken. Vernieuwing en creativiteit vinden hun oorsprong in lege momenten.

Bedrijfspsycholoog Tony Crabbe zegt:

**Durf niets te doen!**

Einstein ging elke dag uren wandelen en kwam zo op ideeën. Bill Clinton maakte zijn hoofd leeg door te golfen en bij Nietzsche kwamen de ingevingen als hij in bad zat.



# Je IQ daalt

Wetenschappelijk onderzoek van de London University wijst uit dat studenten die de telefoon naast zich hebben liggen een stuk minder presteren. Het wiskunde-huiswerk lijkt moeilijker dan het in werkelijkheid is. Zelfs als de notificaties van het apparaat uit staan wordt hun beschikbare hersencapaciteit beperkt. De aanwezigheid alleen al heeft een negatieve invloed op het leren.

Studenten die tv-kijken, hun telefoon op tafel hebben liggen of op socialmedia zitten terwijl ze met hun huiswerk bezig zijn benadelen zichzelf flink.

Als je switchtaskt daalt jouw IQ met 10 punten, vergelijkbaar met een nacht doorhalen of het roken van een joint!



## SWITCHKOSTEN 6:

# Stress en minder aandacht voor elkaar

Veel ouders werken ook thuis. Als hun kind van school komt en wil vertellen wat er die dag allemaal gebeurd is, dan is het vaak moeilijk om het werk los te laten. Als je de laptop open laat staan en naar het verhaal probeert te luisteren, zal het werk toch blijven trekken. Uiteindelijk hoor je niet alles van wat je lieveling je te melden heeft. Het kind vraagt om aandacht (en terecht) maar het werk ook. Je aandacht wordt als het ware uit elkaar getrokken en onderzoek heeft aangetoond dat dit stress kan opleveren.

Uiteraard geldt dit ook richting andere mensen in je omgeving. Een collega uitleggen waar de printerhandleiding ligt terwijl je met een klant aan de lijn hangt, is niet echt klantvriendelijk.



Als je met iemand communiceert en je doet op dat moment iets anders, geef je de indruk dat hij of zij jouw aandacht niet 100% waard is.

# Het slurpt energie

Een luchtverkeersleider is tijdens zijn werk voortdurend aan het switchen. Zijn aandacht verdeelt zich steeds over meerdere computerschermen (radar, satellieten en andere informatie), maar hij heeft ook nog contact met piloten en met andere afdelingen. Al dit switchen kost heel veel energie. Deze mensen nemen daarom elke 90 minuten ruim een half uur pauze. Ook zijn hun werkdagen meestal niet langer dan 6,5 uur.

**Meerdere dingen  
tegelijk doen is  
energieslurpend.**



Neuropsychiater Theo Compernelle ziet een verband tussen alle online-activiteiten en burn-outverschijnselen. 'Er is zeker een verband. Veel mensen plegen roofbouw op hun lichaam en hun hersenen. Ik ben ervan overtuigd dat we meer burn-out zien bij jongere mensen, omdat er nooit rust is.'

## Wetenschappers zijn het er over eens, switchtaken geeft flinke kosten:

1. 40% minder productief
2. veel meer fouten
3. enkele minuten voordat de focus terug is
4. minder creativiteit
5. tijdelijke daling IQ
6. stress, minder aandacht voor omgeving
7. energieslurpend

Het kan zo nu en dan natuurlijk wél heel leuk zijn: thuis op de bank lekker tv-zappen, terwijl de computer open staat met Facebook-berichten. Op hetzelfde moment komt er een sms'je binnen en zit je vriendin naast je die af en toe wat zegt en zelf op haar tablet aan het gamen is. Heel gezellig allemaal..

**Switchtaken is niet verboden!**

Er zijn situaties waarbij je zeker niet moet switchtasken:

Als het gevaar kan opleveren



Als je absoluut foutloos moet werken



Als je productief wilt zijn



**Als je veel voor elkaar wilt krijgen is switchtasken je vijand!**

# Meer over switchtasksen

---

Mensen die zeggen dat ze heel goed kunnen multitasken (switchtasksen), zijn er juist vaak niet zo goed in. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die regelmatig één ding tegelijk doen de beste switchtaskers zijn. Ze maken hun 'werkgeheugen' schoon als ze zich focussen op één ding tegelijk. Als ze tijdens drukte dan tóch moeten switchtasksen, dan kunnen zij dat sneller dan mensen die al de hele dag door tien dingen tegelijk proberen te doen. Zie het als een computer die steeds trager wordt. Af en toe moet je het apparaat opschonen en alle 'troep' eraf halen waarna hij weer sneller is.

Bij verreweg de meeste banen wordt tegenwoordig een groter beroep gedaan op het brein. Het routinematige deel van het werk is veelal overgenomen door computers.

Als een burger twintig jaar geleden met een vraag naar de klantenservice van de gemeente belde, stond de medewerker op, liep naar een kast met ordners, nam tussendoor een hap uit een appel, liep nog even kort langs een collega en ging uiteindelijk weer in zijn stoel zitten om bladerend het antwoord voor de burger te zoeken.

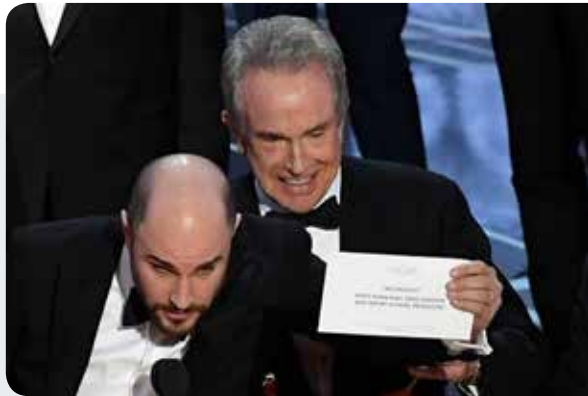
Nu moet diezelfde medewerker, switchend tussen verschillende computerschermen, binnen 60 seconden het antwoord voor deze burger hebben gevonden. Het brein is constant bezig en er zijn geen momenten van rust meer.



Elke dag maken mensen kleine en grote fouten als gevolg van switchtasksen. Soms lezen we hierover in het nieuws.

Zoals deze:

Tijdens de Oscar uitreiking voor de beste film van 2016, stond de hele crew van 'La la land' al op het podium om hun bedankbriefjes voor te lezen. Op dat moment werd bekend dat niet 'La La Land' had gewonnen, maar de film 'Moonlight'.



Wat bleek: de man die verantwoordelijk was voor het geven van de juiste envelop, accountant Brian Cullinan van PwC, was druk aan het twitteren toen hem om de envelop werd gevraagd. Dat ene switchmoment had voor hem grote gevolgen.

Veel mensen die zich gaan verdiepen in zaken als multitasken, switchtasksen, monotasken en backgroundtasksen worden zich de eerste dagen bewust van hun eigen manier van werken. Ze zien zichzelf plotseling overal switchen en realiseren zich ook opeens dat er veel informatie is die hen gedurende de dag ontgaat.



**Het draait allemaal om  
bewustwording.**

In het begin van het boek 'Ontketen je brein' (met als centrale thema's switchtasksen en hyperconnectiviteit) van Theo Compennolle zit een bijsluiter. Compennolle schrijft dat je, als je vastbesloten bent je aanpak niet te veranderen, je het boek het beste weg kunt leggen. Wat niet weet wat niet deert, zo schrijft hij. Als je eenmaal weet hoe ernstig je jezelf en anderen tekort doet door de hele dag door te switchtasksen en je hebt besloten geen actie te ondernemen, dan kan dat flink aan je gaan knagen.

Compennolle zegt dat het boek confronterend kan zijn, maar als je jezelf herkent in de voorbeelden die gegeven worden, is de eerste stap al gezet!

# Dubbele kosten

Switchkosten ontstaan bij overgangsmomenten van taak naar taak: het **waar was ik ook alweer momentje**. We onderscheiden taken die doorgaan en taken die je stop kan zetten. Het lezen van een mailtje kan je even parkeren als je naar een andere taak switcht, het luisteren naar de radio in principe niet.

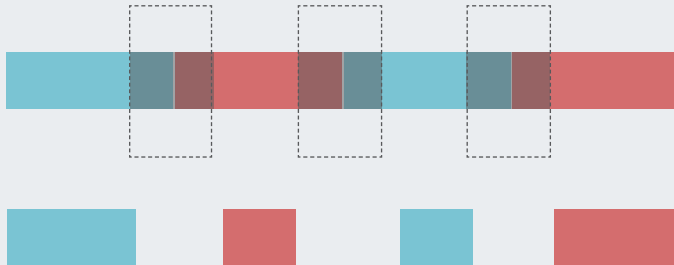
Maar stel je luistert naar **iemands verhaal** en probeert ook een **praatprogramma** op de radio te volgen... beide taken gaan door:



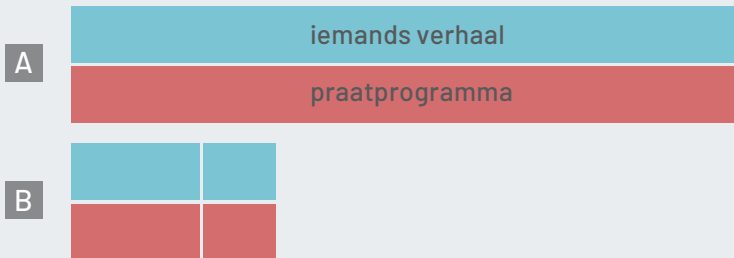
We weten inmiddels dat het brein gaat switchen: het ene moment ben je met je aandacht bij het verhaal, het andere moment bij de radio. Beide zet je niet zo makkelijk op stop, dus van beide mis je de helft:



Ook de switchmomenten geven verlies:



Resultaat, **dubbele kosten**:



Het blijkt dat je, als je twee verhalen tegelijk probeert te volgen (A), je minder dan de helft van het totaal tot je krijgt (B). **En toch doen we dit regelmatig!**

# Switchtaken vermijden

Wil je betere resultaten, maar ook meer tijd voor jezelf en voor anderen? Probeer dan switchtaken zoveel mogelijk te vermijden! Dit kan op twee manieren.

## 1. ROUTINE CREËREN

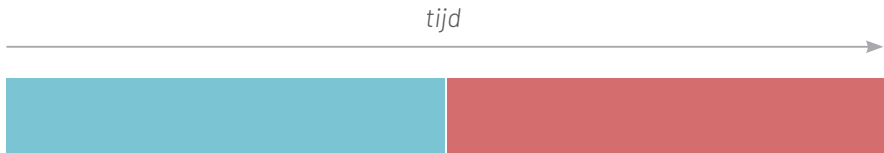
Als je een taak op routine uitvoert kun je er zonder problemen iets bij doen. Een voorbeeld van 'backgroundtaken' is tandenpoetsen gecombineerd met tv-kijken. Omdat je al jarenlang je tanden op precies dezelfde manier poetst, gaat dit gedachteloos en kun je je aandacht aan het tv-kijken besteden.

Routine op je werk kun je creëren door zaken overzichtelijk op te slaan zodat je weet waar alles te vinden is. Als je op de computer werkt kan je sjablonen maken en jezelf de sneltoetsen aan leren. Op deze manier raak je geen aandacht, tijd en energie kwijt aan allerlei randzaken.

**Probeer het goed organiseren en plannen als een belangrijk onderdeel van je werk te zien. Begin er bij elk nieuw project meteen mee, zodat je niet meteen achter de feiten aanloopt.**

## 2. MONOTASKEN

De tweede manier om switchtaken te vermijden is door te monotasken: maak eerst iets af voor je iets nieuws begint.



In de huidige tijd is monotasken niet meer de meest gangbare manier van werken. Kantoren zijn dusdanig ingericht dat je makkelijk door collega's in je werk onderbroken kan worden. Bovendien zijn we omringd door allerlei soorten media die bedoeld of onbedoeld voor afleiding zorgen.

Als je jarenlang de hele dag door verschillende dingen tegelijkertijd hebt gedaan, is de overgang naar monotasken niet zo makkelijk. Het kan heel onwennig aanvoelen. Omdat switchtaken een verslaving is zou je zelfs 'afkickverschijnselen' kunnen krijgen.

**We zijn het verleerd ons te concentreren op één ding tegelijk.**

# Monotasken: analyseer jezelf

Opeens zie je jezelf en anderen, elk moment van de dag dat er een minuut verveling dreigt, de telefoon in de hand nemen. Ga niet meteen over tot handelen, probeer niet meteen je manier van aanpak te veranderen maar analyseer verder hoe je dagelijks dingen doet, thuis en op je werk.

Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

- Werk je wel eens een vol uur aan een taak zonder afgeleid te worden door social media, of door mensen om je heen?
- Kun je een half uur zonder telefoon of pak ook jij elk moment dat je even niets doet dat apparaat uit je zak? Tel voor de lol eens hoe vaak je je telefoon op een middag checkt en vraag je af waarom je dat doet. En gebruik je de telefoon ook wel eens in het verkeer?



- Probeer je wel eens een conversatie gaande te houden terwijl je met je gedachten ergens anders bent? Zeggen mensen in je omgeving wel eens dat ze denken dat je helemaal niet naar ze luistert als je zo druk bezig bent?
- Ervaar je wel eens stress doordat het brein met meerdere zaken tegelijk bezig is of doordat er mensen aan je trekken?
- Slaap je genoeg en neem je genoeg pauzes als je op je werk bent? Rust is heel belangrijk als je wilt gaan monotasken. Gewoon even niets doen kan soms al voldoende zijn. Maar doe je eigenlijk wel eens 'niets'?
- **En... hoeveel tijd van de dag ben je eigenlijk aan het switchtasken?**

Als je jezelf goed geanalyseerd hebt en je steeds meer bewust wordt van de noodzaak om het over een andere boeg te gooien, groeit de motivatie om stappen te zetten. Motivatie zal de drijfveer zijn om vol te houden. Ga er zelf mee aan de slag. Probeer mensen om je heen niet meteen te overtuigen van het nut van monotasken, maar laat geleidelijk aan zien dat jouw nieuwe aanpak vruchten afwerpt. Als ze zien dat je efficiënter werkt en ze merken dat je opeens meer aandacht voor ze hebt, raken ze vanzelf geïnteresseerd in jouw koerswijzigingen.

Als je leidinggevende bent en je pakt dingen beter aan, dan zal de afdeling het geleidelijk overnemen. Geef het goede voorbeeld thuis en bij vrienden. Leg het niemand op. Je zult merken hoe fijn mensen het vinden als die telefoon aan de kant ligt en je een luisterend oor voor hen hebt.



Het is een geruststellende  
gedachte dat je lang niet de  
enige bent.



Je voor een korte of langere periode met één ding bezighouden is niet gemakkelijk: het vereist een goede motivatie, een goede instelling.

In deze moderne tijd word je de hele dag afgeleid, er is bijna niet aan te ontkomen. Maar het kan wel! Voorwaarde is dat je erin gelooft, maar ook dat je omgeving op de hoogte is van jouw plannetje om eens gefocust te werken zonder steeds afgeleid te worden. Inmiddels weten we hoeveel een switchmoment ons kost en gaan we het aantal switchmomenten tot een minimumproberen te reduceren.

# Monotasken: aan de slag

---

Nu je je ervan bewust bent hoe jouw dagen in elkaar zitten, kun je ermee aan de slag: minder switchtasks, meer monotasken.

## Maar waar moet je beginnen?

Experimenteer in situaties waar dat kan en bereid je omgeving erop voor. Als je tijdens een vergadering resoluut eist dat alle telefoons uit moeten, krijg je misschien de wind van voren. Als je zonder aankondiging op je deur een bordje 'niet storen' hangt, zullen collega's hun wenkbrauwen fronsen en word je al gauw voor 'gekkie' uitgemaakt. De kans is dan groot dat je weer terug zult vallen in oud gedrag.

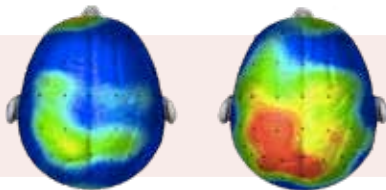
## Begin klein.

- Vertel je omgeving dat je om te beginnen één uurtje écht niet gestoord wilt worden als je aan een rapport werkt.
- Stel een (gedeeltelijk) telefoonloze avond voor als je met je partner of beste vriend of vriendin bent.

**Als je ziet welke winst je kunt behalen, zul je steeds meer gemotiveerd raken. Je zult meer overtuigd raken van de noodzaak om het roer om te gooien en je zult niet zo snel terugvallen in oud gedrag.**

# Tips om te monotasken

- Maak eerst een prioriteitenlijstje en begin de dag altijd met de belangrijkste taak. De meeste mensen zijn het scherpst in de ochtend. De hersenen zijn nog niet beïnvloed door allerlei dagelijkse 'zorgen' die onbedoeld aandacht kunnen vragen.
- Organiseren hoort ook bij je werk. Een goed idee is om een 'Wekelijks Onderhoud' in te plannen. Ga je takenlijst opschonen. Creëer rust en overzicht.
- Doe vóór een concentratieklus een minddump (schrijf op wat er op dat moment in je hoofd speelt). Dat maakt dat je plots opkomende gedachten die jouw focus kunnen verstoren voor bent. En als je plotseling echt goede ideeën hebt, schrijf ze dan op in een boekje dat je naast je hebt liggen.
- Bewegen is belangrijk: door beweging neemt de doorbloeding toe en krijg je ook een verhoogde afgifte van neurotransmitters en neurotrofines. Tezamen zorgt dit voor extra activiteit in de hersenen en dat zorgt weer voor een betere focus.



Hersenenactiviteit na stilzitten (links) en na 20 minuten bewegen (rechts)

- Werk je in een open kantoor, geef dan aan dat je even niet afgeleid wilt worden. Hang bijvoorbeeld een bordje op met 'niet storen' of gebruik de sticker die bij de workshop wordt uitgedeeld. Je kan ook een (noice-cancelling) hoofdtelefoon opzetten. Op deze manier heb je minder last van omgevingsgeluiden en geef je meteen aan dat je even al je focus nodig hebt. Als je besluit muziek op te zetten, kies dan muziek die voor jou niet afleidend is. Experimenteer hiermee.
- Als het werk weinig van je vergt dan word je makkelijker afgeleid. Wat kan helpen is je werktempo omhoog gooien. Omdat je jezelf dan dwingt tot aandachtiger werken zorg je er vanzelf voor dat je minder snel uit je concentratie raakt.
- Als je met iemand telefoneert, weersta dan de vereiding door te werken op de computer. Als iemand jouw aandacht vraagt, stop dan met werken of geef duidelijk aan dat je nog een paar minuten nodig hebt. Een eerste keer zal het even wennen zijn voor de ander, maar als ze merken dat je eindelijk eens écht naar ze luistert, zullen ze jouw aanpak in de toekomst makkelijker accepteren.
- Zorg dat je goed gemotiveerd bent en houd dit vol. Als je met je taak klaar bent, zul je met een voldaan gevoel je bureau verlaten en heb je extra tijd en aandacht voor je omgeving.
- Werk in blokken en neem op tijd pauze.
- **Wees duidelijk naar je omgeving!**

# Telefoongebruik

Hyperconnectiviteit (het voortdurend online zijn) is op dit moment de grootste vijand van monotasken. Op dit gebied is heel veel winst te behalen. Volgens een artikel in de NRC uit 2017 besteden we 2 tot 4 uur per dag aan onze grootste vriend: de telefoon! Waar we enkele jaren geleden meerdere apparaten nodig hadden, (telefoon, computer, mp3 speler, navigatieapparaat etc.) hebben we nu nog slechts één device: de smartphone!

- Als je muziek luistert, word je ook geconfronteerd met een binnenkomend berichtje en als je de navigatie open hebt staan dan zie je de mailnotificaties binnenkomen.
- Op de smartphone zitten veel functies en sommige kunnen erg verslavend werken. Mensen die WhatsApp, Facebook of nieuwssites regelmatig checken krijgen steeds een positieve prikkel. Het stofje dopamine dat hierbij vrijkomt kan voor verslaving zorgen. Het dwangmatige, tijdrovende en vaak willoze gebruik van smartphones en tablets is hard op weg de grootste afhankelijkheid ter wereld te worden.

Er zijn veel functionele mogelijkheden bij smartphones  
maar er zijn ook veel mogelijkheden om het overmatig  
smartphone-gebruik aan te pakken.

- Er is zelfs al een woord voor mensen die angst hebben om zonder telefoon te zijn: zij lijden aan nomofobie (no mobile phobia). Veel mensen rijden terug naar huis als ze hun telefoon vergeten zijn.
- Veel mensen checken regelmatig hun Facebook of andere app omdat ze bang zijn iets te missen: Fear Of Missing Out (FOMO).
- Mensen die veel met hun smartphone bezig zijn, verliezen 'in real life' hun sociale vaardigheden zoals luisteren en zich kunnen verplaatsen in een ander: empathie.
- 50% van de automobilisten appt nog steeds tijdens het autorijden, ook al is het nog gevaarlijker dan dronken rijden.
- Overmatig telefoongebruik kan tot slaapproblemen leiden.

Sommige mensen zijn het apparaat inmiddels zo zat dat ze het thuis laten en pas in de avond alle berichten checken (dan heb je wel een leuk druk half uurtje), of kiezen weer voor de oude Nokia zodat ze alleen gebeld kunnen worden en slechts per SMS tekstberichten kunnen ontvangen.

Ze luisteren hun muziek weer op een mp3 speler, checken hun Facebook en e-mail weer op de computer en gebruiken in de auto weer een los navigatieapparaat.

De smartphone heeft echter enorm veel functies en mogelijkheden en is inmiddels zó in ons leven geïntegreerd dat de meeste mensen besluiten het toch dagelijks bij zich te hebben.

Als je het gebruik een beetje in balans weet te brengen, heb je straks het beste van twee werelden: én de volle ervaring van direct contact met alles om je heen én de voordelen van je scherm. Een gezonde afwisseling!

Het apparaat is inmiddels een niet meer weg te denken verschijnsel op scholen en binnen het gezin en over de aanwezigheid hiervan verschillen de meningen.

Over het verstandig omgaan met de smartphone zijn inmiddels vele boeken geschreven en er zijn zelfs cursussen om je van je verslaving af te helpen.

**Als je kiest voor monotasken dan is het noodzakelijk om op een verstandige manier om te gaan met het gebruik van de smartphone.**

# Monotasken: telefoontips

- Als je tijdens je werk niet wilt worden afgeleid, zet het apparaat dan op stil en draai het om. Beter nog: leg het apparaat in een andere ruimte.
- Zet notificaties uit zodat je geen icoontjes van Facebook, mail en WhatsApp op je scherm voorbij ziet komen.
- Vereenvoudig je beginscherm zodat je alleen de apps als kalender, camera en notificaties meteen ziet. Verplaats sociale apps, games en andere verslavende opties naar een pagina die moeilijker te bereiken is.
- Als je tijdens een vergadering de tijd bij moet houden, gebruik dan een ouderwetse timer. Als je hiervoor toch je smartphone gebruikt, zet het apparaat dan op de vliegtuigstand.
- Zorg voor social media-pauzes, maar houd het aantal binnen de perken.



Als je inziet dat veelvuldig gebruik van de telefoon een échte verslaving is, pas dán kan je er wat aan doen



# Het belang van rust en pauzes

Om je goed op één taak te kunnen focussen, moet het brein uitgerust zijn. Maar wat was de laatste keer dat we even niets deden, even uit het raam staarden? Het eerste wat we doen als we enkele minuten op de bus moeten wachten, is de telefoon tevoorschijn halen.

Twee houthakkers gaan in Canada aan de slag. Een hele dag gaan ze zoveel mogelijk bomen omkappen. De een werkt aan één stuk door, de ander neemt elke twee uur twintig minuten pauze. Aan het einde van de dag worden hun bomen geteld. En wat blijkt: de houthakker die pauzes neemt, heeft meer bomen omgehakt. Hoe kan dat? De man die pauzes neemt, slijpt zijn bijl tijdens deze rustmomenten!



**Met een uitgerust stel hersens begrijp je ingewikkeld werk veel beter.**

We kunnen ons pas echt goed op iets concentreren als we ook af en toe even niets doen. Zoek een manier van 'niets doen' die bij je past. De een gaat wandelen, de ander gaat het huis opruimen, kijkt een voetbalwedstrijd of gaat zelf sporten.



**Het brein slaat dingen die we geleerd hebben pas op als we het rust geven.**

Als je de stof die je geleerd hebt later weer wilt kunnen oproepen (herinneren), dan zul je na het leren rust moeten nemen. In de nacht is het brein keihard aan het werk om alles wat je geleerd hebt op te slaan. Maar ook tijdens een pauze tussen twee werkblokken in wordt er al een hoop opgeslagen.

# Tóch switchtasksen (soms moet je wel)

Stel je bent in gesprek met een collega en een klant vraagt je iets. Of als eventmanager praat je met de barman en de brandweer komt binnen om iets te melden. Soms moet je prioriteiten stellen en geef je een ander tijdelijk aandacht: switchmoment!

Er zijn beroepen waarbij je sowieso niet aan veel switchtasksen ontkomt. Secretaresses en onderwijzers hebben vaak te maken met hectische omstandigheden waarbij de omgeving flink aan ze trekt. Het is niet voor niks dat er juist in deze beroepen veel burn-out voorkomt. Iedereen die genoodzaakt is te switchtasksen moet zich steeds blijven realiseren dat dit veel extra tijd en energie kost. Houd daarmee rekening in je planning en zorg voor genoeg rust.

Voor iedereen geldt: wil je écht productief en efficiënt zijn, dan is het verstandig om zo veel mogelijk te monotasken, **maar we leven niet in een ideale wereld.**

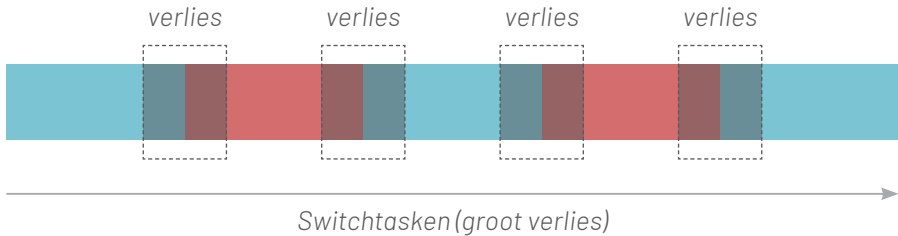
Soms is er geen keuze en ontkom je er niet aan dat je gaat switchtasksen!



Wetenschappers van de VU in Amsterdam zeggen dat het mogelijk is door oefening de kosten bij switchmomenten te beperken: de **waar was ik ook alweer momentjes** zullen korter worden (zie volgende pagina).

Als je switcht van de ene taak naar de andere, gebruik dan deze acties:

- *Kies het juiste switchmoment*
- *Benoem (zeg wat je doet)*
- *Switch bewust (mindful)*
- *Laat de oude taak los ('parkeren')*
- *Focus volledig op de nieuwe taak*
- *Blijf rustig*

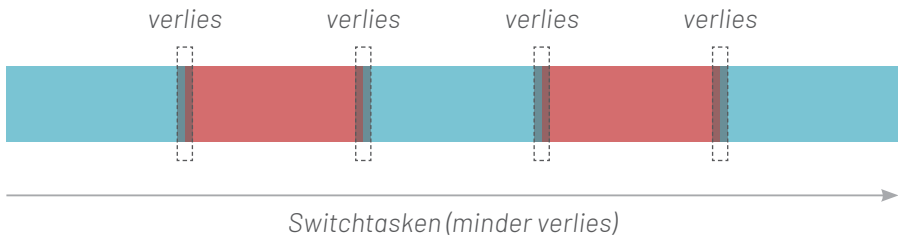


Probeer de taakblokken als het even kan zo groot mogelijk te houden (minder switchmomenten, dus minder verlies).

Acties:

- 1 Blauwe taak: benoem wat je doet (blauw) - wees mindful - focus
- 2 Rode taak: laat blauwe taak los - benoem wat je doet (rood) - wees mindful - focus
- 3 Enzovoorts...

**Resultaat: minder verlies!**



# Efficiënter switchtaken

---

Oefen het efficiënter switchtaken tijdens alledaagse situaties (gebruik daarbij het schema van de vorige pagina).

Terwijl je kookt, vraagt je kind je wat. Laat het koken even los en wees met al je aandacht bij je kind, al is het maar voor een paar seconden. Daarna switch je weer terug naar het koken.

Achter het stuur luister je naar een praatprogramma. De situatie wordt onoverzichtelijk en gevaarlijker. Je switcht met al je aandacht naar het verkeer. Wat kan helpen is benoemen wat je doet. 'Autorijden' zeggen bijvoorbeeld, of iets als: 'kom op, nu even extra focus op de weg'.

Je leest een boek en wordt afgeleid. Als je terug naar je boek switcht, zul je sneller je focus terugvinden als je de eerste zinnen hardop leest.

Probeer een ingewikkeld recept uit, waarbij meerdere pannen op het vuur staan.

Terwijl je achter je computer zit komt er een berichtje binnen op je telefoon (soms moet je bereikbaar zijn). Switch bewust naar de telefoon en laat de computer even los. Daarna switch je met volle aandacht weer terug naar het werk op je computer.

## Wees je steeds bewust van de switchmomenten!

Als je enkele keren per week met aandacht het switchtasken oefent tijdens dit soort situaties dan zal het je veel makkelijker afgaan als je het even echt nodig hebt.

## Net als bij veel vaardigheden: oefening baart kunst!

Als je regelmatig oefent dan gaat het op den duur haast als vanzelf.

Volgens wetenschappers van de universiteit van Washington kan mindfulness helpen de schade bij switchtasken te reduceren. Mindfulness betekent simpelweg: volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Je kunt het woord 'mindfulness' vervangen door 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Je zou aandachtig switchtasken kunnen benoemen als 'mindful-switchtasken'.

**Blijf je realiseren dat monotasken meer oplevert  
dan switchtasken. Switchtask alleen als  
monotasken geen optie is.**

# Samenvatting

---

## We weten nu wat er gebeurt als we gaan multitasken:

- Doe je een taak op routine dan kun je er een andere taak naast doen en ben je écht aan het multitasken. We noemen dit backgroundtaken. Als je meerdere dingen tegelijk doet die allemaal je aandacht nodig hebben, ben je niet echt aan het multitasken maar aan het switchtaken. Je aandacht switcht dan steeds van de ene naar de andere taak.
- Voor switchtaken betaal je een flinke prijs.
- Het gaat er niet alleen om hoe hoog je IQ is, maar ook hoe je je IQ inzet!
- Als jouw werkprestaties (en jouw relaties) je lief zijn, volg dan deze stappen:  
Neem je eigen dagelijkse gewoontes onder de loep:
  - Word ik tijdens het werk snel afgeleid?
  - Kan ik nog wel een uur zonder telefoon?
  - Geef ik mijn omgeving genoeg aandacht?
  - Ben ik soms onderhevig aan stress?
  - Neem ik genoeg pauzes en slaap ik genoeg?
  - Hoeveel tijd van de dag ben ik aan het multitasken (switchtaken)?



## ■ Probeer switchtasksen zoveel mogelijk te voorkomen door:

Backgroundtasksen:

- Goed plannen en organiseren.
- Sneltoetsen leren en sjablonen gebruiken.

Monotasken:

- Werk in blokken, met tussendoor een korte pauze.
- Bescherm jezelf voor de verleiding van de smartphone en andere media.
- Laat je omgeving weten dat je niet gestoord mag worden.
- Neem af en toe een langere pauze en doe soms eens 'niks'.
- Leg in gezelschap je telefoon eens opzij.

Mensen die regelmatig één ding tegelijk doen (monotasken) kunnen meestal sneller switchtasksen als dat nodig is. En ja, soms is de situatie zo dat je wel móet switchtasksen. Doe het dan wel zo efficiënt mogelijk. Door oefening kan je de schade tijdens het switchtasksen beperkt houden. Maar realiseer je dat backgroundtasksen en vooral monotasken te allen tijde het meest efficiënt is!

**De overgang naar zoveel mogelijk monotasken is voor sommigen een flinke stap.**

Maar wanhoop niet:

- Ga experimenteren, laat het allemaal op je inwerken. Langzamerhand word je steeds meer overtuigd van de noodzaak om zoveel mogelijk te stoppen met switchtasksen.
- Begin met kleine stapjes. Veel switchtasksen is tenslotte een verslaving en van een verslaving kom je niet zomaar af.
- Oefen daar waar het kan: een moment van rust en focus in de supermarkt, als je thuis de deur uitgaat en niets wilt vergeten, als het recept dat je kookt veel van je vergt, of als je een spannende tiebreak speelt bij tennis.
- Geef op het werk als leidinggevende het goede voorbeeld.

**Ga aan de slag. Leg het niemand op. Je zult merken hoe fijn mensen het vinden als die telefoon aan de kant ligt en je écht aandacht voor hen hebt.**

**Nu je weet hoe het werkt kun je zelf de keuze maken.**

**Doe er je voordeel mee!**

# Een voorbeelddag

---

De hele dag door komen er keuzemomenten voorbij: mono- switch- of backgroundtaken (echt multitasken). Maak steeds de keuze die dan het best bij jou past.

## **Een dag van een gemiddelde werknemer met een gemiddeld huishouden:**

- Probeer voldoende te slapen en ga op regelmatige tijden naar bed.
- Begin de ochtend niet met het lezen van mails van je werk maar focus je op diegenen die jouw aandacht nodig hebben: bijvoorbeeld je kinderen. Kleed ze aan en zet alles neer wat mee moet voordat je met ze ontbijt. Je zult merken dat er geen stress is bij het moment van vertrek. Op deze manier vergeet je geen essentiële dingen. Neem voordat je de deur achter je dichttrekt een 1,2,3 momentje: check je portemonnee (1), je sleutels (2) en je telefoon (3).
- Als je in de auto stapt, realiseer je dan het gevaar van het gebruik van de smartphone. Als je het gebruikt om te navigeren, zorg er dan voor dat er geen notificaties verschijnen op het scherm. Bewaar het lezen van mails of andere berichten totdat je op kantoor bent of zet je auto even aan de kant
- Je brein is het eerste uur nog relatief helder en niet volgepompt met allerlei informatie die ruis kan veroorzaken. Doe het belangrijkste werk daarom in het eerste werkblok. Check je mails pas als je klaar bent met je eerste taak.

- Werk in blokken en neem tussen elk blok een korte pauze waarin je even opstaat en het werk loslaat. Zorg ervoor dat je tijdens je werk niet wordt afgeleid door mailtjes, appjes en andere zaken.
- Werk je in een open kantoor of op een andere plek waar je makkelijk afgeleid kan worden, bescherm jezelf dan op een voor jou geschikte manier. Hang bijvoorbeeld een bordje 'niet storen' op of luister naar je eigen muziek op een (noice-cancelling) hoofdtelefoon. Mocht je op welke manier dan toch gestoord worden, switch dan bewust van de ene naar de andere taak.
- Verwacht niet van anderen dat zij jouw mailtjes direct zullen beantwoorden.
- Ben je leidinggevend en komen medewerkers regelmatig met vragen, regel dan een vast vragenuurtje of vergadermoment. Zorg dat je op dat moment alle aandacht voor hen hebt. Vaak hebben ze voor die tijd meer dan de helft van de vragen zelf al opgelost.
- Maak nooit afspraken zonder het in je agenda te zetten.
- Neem op tijd een wat langere pauze om het brein goed op te laden. Als het kan ga je even naar buiten voor een korte wandeling. Nieuwe ideeën schrijf je op voordat je weer aan het werk gaat.
- Begin het werkblok na de pauze weer met een relatief belangrijke taak.

- Plan door de dag heen enkele social media-momenten in.
- Als je met het openbaar vervoer reist, pak dan niet meteen de smartphone als je even op de bus staat te wachten. Kijk ook eens om je heen. Durf niets te doen. De beste inzichten komen op dergelijke momenten.
- De hele dag door zullen er switchtask momenten voorbijkomen. Merk op dat je switcht en probeer de kosten zo laag mogelijk te houden.
- Oefen het slimmer switchen bijvoorbeeld tijdens het koken.
- Probeer het thuiswerken in de avond en weekend tot een minimum te reduceren. Als je dan tóch achter de computer zit en een huisgenoot vraagt je wat, wees dan duidelijk naar jezelf en naar de ander. Sluit de computer, of geef aan dat je het werk echt even moet afmaken.
- Als je na je werk nog met iemand wat gaat drinken, houd de telefoon dan zoveel mogelijk in je zak.
- En last but not least: als iemand gedurende de dag met je praat, kijk je even niet op je telefoon maar geef je hem of haar de volle aandacht. Als een ander bezig is op zijn telefoon en je wilt iets vertellen, wacht dan zelf tot de persoon klaar is en aandacht voor jou heeft. Zie dit wachten als jouw momentje van 'niets doen'.

# Je moet het zelf doen

---

Bij een van mijn lezingen zat op de eerste rij een vrouw tussen haar twee managers.

‘Ik heb een probleem,’ zei ze eerlijk. ‘Ik ben assistent van beiden en de hele dag wordt er van twee kanten aan mij getrokken: ben ik bezig voor de ene manager en de ander heeft me nodig, dan kan ik daar onmogelijk “nee” tegen zeggen. Zo gaat het vaak de hele dag door en uiteindelijk heb ik niet al het werk gedaan wat ik me had voorgenomen.’

Ik vond het super dapper dat ze dit, zittende tussen de mensen waar het om ging, durfde te vertellen. Voordeel voor haar was dat beide managers door de lezing inmiddels door hadden hoe het voor haar was: telkens als ze met iets was begonnen werd ze onderbroken voor een ander klusje. Dit geeft haar stress, ze maakt daardoor regelmatig fouten, houdt netto weinig werktijd over en moet op het eind van elke dag vertellen dat ze voor beide managers haar werk niet helemaal af heeft.

Secretaresses, onderwijzers, horecapersoneel, winkeliers... er zijn zoveel beroepen waarbij er van je wordt verwacht dat je voortdurend voor iedereen klaarstaat. Door al dat switchen ligt versnippering op de loer, krijgt niemand echt de aandacht die hij of zij verdient (vaak luisteren we met een half oor) en ben je bovendien niet erg productief. Uiteindelijk is, hoe je het wendt of keert, de klant, leerling of manager de dupe en dat is wel het laatste wat je wilt.

## **Uiteindelijk moet je het zelf doen:**

Je bent bezig met iets of iemand (eerste partij) en wordt onderbroken door iemand die je nodig heeft (tweede partij).

Maak dan de voor dat moment juiste keuze:

*'Een momentje, er komt iets tussendoor, ik kom zo bij je terug'* (richting eerste partij).

**of:**

*'Ik kom zo bij je, eerst even dit afmaken'* (richting tweede partij).

In de meeste situaties is de laatste optie voor alle partijen het meest gunstig.

Om te voorkomen dat een partij zich benadeeld voelt is het van cruciaal belang dat je te allen tijde rustig en vriendelijk blijft.

Als je zegt 'ik kom zo bij je', houd je daar dan ook echt aan!

En zit je in de situatie zoals de dame van het voorbeeld: ga dan met de betreffende mensen in gesprek. Als blijkt dat jouw nieuwe aanpak z'n vruchten afwerpt dan zijn ze snel overtuigd.







# Quotes

---

*Mensen die zeggen dat ze goed kunnen multitasken, kunnen zich vaak niet zo goed concentreren op één ding tegelijk.*

*De Pareto-regel: in 20% van je tijd doe je 80% van je activiteiten.*

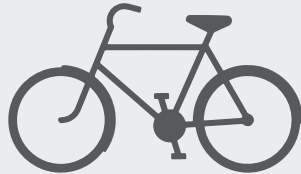
*Napoleon voor een grote veldslag: "Ik heb enorme haast, dus ik kleed me heel rustig aan".*

*Mensen die proberen te multitasken kunnen geen prioriteiten aangeven. Vaak zijn het pleasers die geen nee kunnen zeggen.*

*Chronisch lage stress is heel ongezond. Gezonde stress is interval-stress (laag of hoog, maar mét hersteltijd).*

*Als slimme mensen fouten maken, komt dat vaak door switchtasksen en heeft het niks met hun denkvermogen te maken.*

*Steve Jobs: "Monotasken is dat je de teugels terugpakt en je weer je eigen plannen volgt".*



**EEN ROOD STOPLICHT:**

**EVEN EEN MOMENTJE  
VOOR JEZELF**

*Loesje*

# De wetenschap over multitasken

De universiteit van Leeds: *we maken twee tot drie maal meer fouten als we switchen van werk naar de telefoon en weer terug (zie pagina 15).*

De universiteit van Californië: *het kost je, als je afgeleid wordt, minstens 5 minuten voordat je je weer 100% op je taak kunt focussen (zie pagina 16).*

De universiteit van Londen: *je IQ scoort 10 punten lager als je tijdens een intelligentietest nog iets anders doet. Dit is net zoveel als dat je een nacht zou doorhalen of een joint zou roken (zie pagina 19).*

De London School of Economics: *cijfers op scholen in vier verschillende Engelse steden stegen met 6% toen telefoons de klas uit werden verbannen.*

De universiteit van Chicago: *we zijn ons door al het multitasken allemaal gaan gedragen als mensen met ADHD.*

De universiteit van Utah: *de fanatiekste multitaskers zijn juist de langzaamste switchers. En zij die vaak maar één ding tegelijk doen, kunnen als ze het nodig hebben juist wél snel switchen. Vergelijk het met een computer: als die langzamer wordt moet je hem opschonen en kan hij weer sneller switchen.*

De Vanderbilt-universiteit: *je kunt sneller switchen als je jezelf erop traint de taken waartussen je switcht beter en met meer focus te doen. Wees met je gedachten helemaal bij je taak en laat de oude taak bewust los.*

De universiteit van Chicago: *we zijn ons door al het multitasken allemaal gaan gedragen als mensen met ADHD.*

De universiteit van Stanford: *fanatieke multitaskers zijn veel sneller afgeleid dan mensen die zich vaker concentreren op één ding tegelijk. Ook zeggen zij dat iedereen zichzelf kan trainen in het monotasken.*

De Aalto universiteit: *de hersenen krijgen een shot dopamine, elke keer als je je telefoon checkt. Dit geeft een 'reward loop' waardoor je elke keer opnieuw je telefoon weer wilt checken op nieuwe berichten.*

The Vanderbilt University: De Baylor universiteit: *er bestaat zo iets als FOMO: Fear Of Missing Out. Als mensen niet voortdurend op hun telefoon zitten, kan de angst ontstaan iets belangrijks of leuks te missen.*

# Reviews

---

*Dank voor je ontzettend gave workshop! Een energieke sessie waarin theorie en praktijk met humor afgewisseld werden. Veel wordt inmiddels op de werkvloer gebruikt en dat is het grootste compliment*

**Edgar Laban**, Conneqt

*Wouter is fantastische spreker die een belangrijke boodschap weet te verpakken in amusement waardoor hij de aandacht van de toehoorders weet vast te houden en het publiek weet te enthousiasmeren tot interactie. Een 10!*

**Hossain El Hachhouchi**, Manager Inkoop ICT & Componenten Enexis

*Je was de goede man op het goede moment. Het was heel leerzaam, actief en boeiend.*

**Martijn Romijn**, Gemeente Leiden

*Wouter is een verademing tussen alle statische lezingen die er zijn. Helderheid, goed tempo, humor en zelf aan de slag om te ervaren wat multitasken met je hoofd doet.*

*Aanrader!*

**Laurina Cerredo**, Gemeente Amsterdam

# Enkele bronnen

---

**Ontketen je brein**, Theo Copernolle | ISBN 9789401417457

**Een opgeruimde geest**, David Levetin | I SBN 9789047008576

**Puberbrein**, Huib Nelis | ISBN 9789021556963

**Multitasken bestaat niet**, Dave Crenshaw | I SBN 9789022959435

**Mindset**, Jackie Reardon & Hans Dekkers | ISBN 9789081492850

**Four seconds**, Peter Bregman | ISBN 9780062372420

**18 minuten**, Peter Bregman | I SBN 9789460232343

**Singletasken**, Devora Zack | ISBN 9789462960152

**Leg dat ding nou eens weg**, Marnix Pauwels | I SBN 9789492495051

**Speechboekje**, Huib Hudig | ISBN 9789057595196

**Mindful switchtasken**, David M. Levi | artikel

**Multitask training**, Vanderbilt University | artikel

**Generatie Y onthyped**, Marieke Verhoeven | artikel

**Multitasken en studie resultaten**, Larry Rosen | artikel

**Constant Taskswitching**, Leo Babauta | artikel

Verschillende artikelen uit de Volkskrant, NRC en het Parool.

*Met speciale dank aan:*

Bertjan Doosje (UvA) | Sander Los (VU) | Chris Janssen (UU)

En alle workshopdeelnemers die ervaringen met mij hebben gedeeld.



# ZIT JE WEER MIDDEN IN DE HECTIEK?

Zeg tegen jezelf:

**Nu even één ding tegelijk!**

Haal een paar keer diep adem en schakel terug naar monotasken  
(keuze 1), of naar bewuster sichtasken (keuze 2).

Wouter Hesseling



Wouter Hesseling heeft de afgelopen 20 jaar met trainingen en workshops honderden organisaties van binnen gezien. Dagelijks signaleert hij dat werknemers in toenemende mate multitasken en zichzelf en anderen daarmee ernstig te kort doen. Aan de hand van zijn ervaringen, literatuur en gesprekken met wetenschappers van drie universiteiten, heeft hij het concept 'Multitasken is een mythe' ontwikkeld. Inmiddels wordt Wouter gezien als een expert op dit vakgebied. Tijdens zijn workshops en lezingen worden de deelnemers zich bewust van de nadelen van multitasken en krijgen ze handvatten hoe ze 40% efficiënter kunnen werken.