



Hannah Noëth: Meer focus, minder afleiding

Inleiding

In deze aflevering van *Elk stapje telt* spreekt **Geert Hoffbauer** met **Hannah Noëth**, ervaren trainer en coach bij **SKAN Performance Management**. Ze helpt professionals en teams om hun werkdag efficiënter in te richten door bewuster om te gaan met focus en afleiding.

We worden dagelijks overspoeld door prikkels: e-mails, notificaties, meetings en sociale media trekken constant onze aandacht. Hoe kun je in deze wereld toch gefocust blijven en diep werk verrichten? Hannah deelt haar inzichten over:

- Waarom multitasking je productiviteit saboteert
- Hoe digitale afleiding je brein beïnvloedt
- De vier G's van afleiding: genot, gewoonte, groep en gevaar
- Praktische strategieën om minder afgeleid te worden
- Hoe je een focusvriendelijke werkomgeving creëert

Ben jij klaar om je concentratie te versterken en rust in je werkdag te brengen? Luister en ontdek hoe kleine veranderingen een groot verschil maken!

Inhoudstafel

- **Introductie en welkom** – 0:00
- **Wie is Hannah Noëth? Haar achtergrond en expertise** – 0:35
- **Waarom focus een uitdaging is in de moderne werkomgeving** – 1:50
- **Multitasking: waarom het je productiviteit saboteert** – 4:15
- **De impact van digitale afleiding op je brein** – 7:00
- **De vier G's van afleiding: genot, gewoonte, groep en gevaar** – 10:30
- **Waarom een focusroutine cruciaal is voor diep werk** – 14:20
- **Hoe je een werkomgeving creëert die focus ondersteunt** – 17:45
- **Praktische strategieën om minder afgeleid te worden** – 21:10
- **De psychologie achter notificaties en sociale media** – 25:30
- **Tips om je concentratiespier te trainen en beter te werken** – 28:50
- **Afsluiting: waar vind je meer info over Hannah en SKAN?** – 32:15

Kerninzichten per hoofdstuk

Waarom focus een uitdaging is in de moderne werkomgeving (1:50)

- We krijgen per dag evenveel prikkels als onze voorouders in een heel leven.
- Technologie is ontworpen om onze aandacht vast te houden, wat focus bemoeilijkt.
- Afleiding is niet alleen extern (notificaties, collega's), maar ook intern (gedachten, gewoontes).

Multitasking: waarom het je productiviteit saboteert (4:15)

- Multitasking lijkt efficiënt, maar in werkelijkheid kost het tijd en energie.
- Elke keer dat je van taak wisselt, verliest je brein 16-20 minuten focus.
- Diep werk (langere tijd onafgebroken aan één taak werken) is de sleutel tot productiviteit.

De impact van digitale afleiding op je brein (7:00)

- Notificaties en sociale media werken met dopamine-beloningen en maken ons afhankelijk.
- Ons brein is geprogrammeerd om nieuwe prikkels voorrang te geven, wat focus moeilijk maakt.
- Door bewust om te gaan met technologie, kunnen we ons concentratievermogen verbeteren.



De vier G's van afleiding: genot, gewoonte, groep en gevaar (10:30)

- Genot: Social media en korte dopamine-kicks houden ons 'verslaafd'.
- Gewoonte: We checken onbewust e-mails en meldingen zonder reden.
- Groep: De sociale verwachting om direct te reageren op collega's en klanten.
- Gevaar: Ons brein scant op 'dreiging', zoals een e-mail van een leidinggevende.

Waarom een focusroutine cruciaal is voor diep werk (14:20)

- Concentratie werkt als een spier en kan getraind worden.
- Een vaste routine helpt je sneller in een flow-toestand te komen.
- Kleine gewoontes, zoals het uitschakelen van notificaties, maken een groot verschil.

Hoe je een werkomgeving creëert die focus ondersteunt (17:45)

- Werk in blokken: plan ongestoorde periodes zonder afleiding.
- Maak afspraken met je team over onderbrekingen.
- Gebruik een visueel signaal (zoals een koptelefoon) om aan te geven dat je gefocust werkt.

Praktische strategieën om minder afgeleid te worden (21:10)

- Zet notificaties uit of gebruik focus-modi op je smartphone.
- Werk met tijdsblokken zoals de Pomodoro-techniek.
- Start je dag met een heldere prioriteitenlijst.

De psychologie achter notificaties en sociale media (25:30)

- Sociale media zijn gebouwd om je zo lang mogelijk vast te houden.
- Ons brein is gevoelig voor 'open loops': onafgemaakte taken blijven je aandacht trekken.
- Bewustwording is de eerste stap om digitale afleiding te verminderen.

Tips om je concentratiespier te trainen en beter te werken (28:50)

- Bouw je concentratie op met korte, gefocuste sessies.
- Vermijd multitasking en richt je op één taak tegelijk.
- Beloon jezelf na een diepe focusperiode met een korte pauze.

Afsluiting: waar vind je meer info over Hannah en SKAN? (32:15)

Wil je meer weten over hoe je focus kunt trainen? Bezoek: [skan.be](https://www.skand.be)

