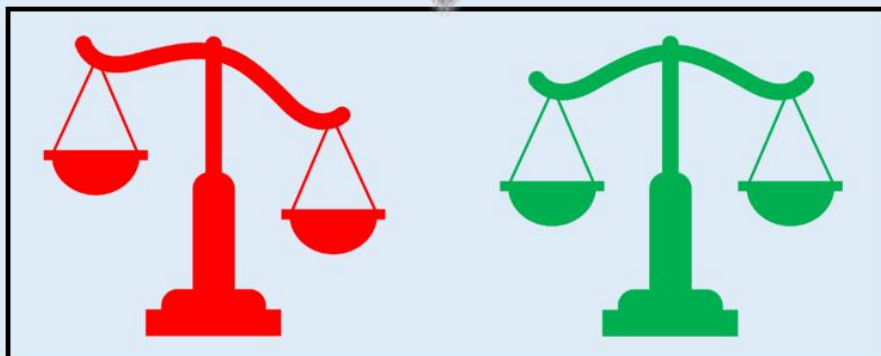
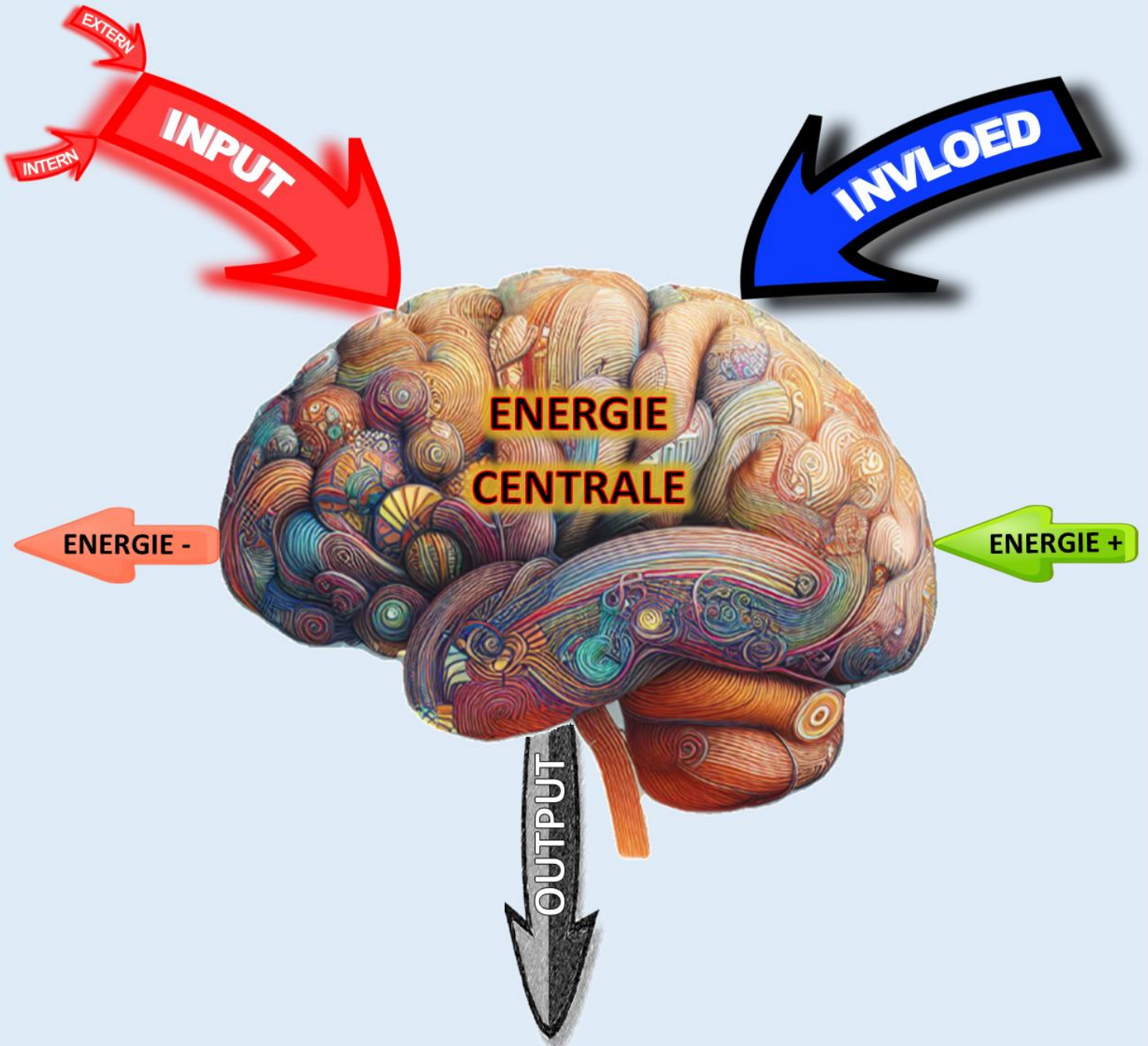


AANDACHTSMODEL

INZICHT IN AANDACHT



AANDACHTSMODEL

Het **AandachtsModel** vertelt het verhaal over hoe menselijke aandacht werkt, met behulp van verschillende visuele elementen. Het model is ontwikkeld door [Rudy Rensink](#), gepassioneerd trainer in AandachtsManagement. Dit model is ontstaan als antwoord op het groeiende gevoel van overbelasting, werkdruk en stress én het toenemende verzuim vanwege overspannenheid en burn-out. Volgens TNO bedroeg het werkstress-gerelateerde verzuim in 2018 zelfs 11 miljoen verzuimdagen! Nieuwe cijfers zijn er nog niet, maar vallen wellicht nóg hoger uit...

* * *

In een wereld waar informatie constant stroomt, zowel vanuit externe bronnen als van binnenuit onszelf, dient het brein als een krachtig maar kieskeurig centraal energiestation. De grote, kleurrijke massa, die het brein voorstelt, is de plek waar alle informatie samenkomt.

In het model wordt het brein afgebeeld als een **ENERGIE CENTRALE**. Hiér vindt de magie plaats, hiér wordt besloten waar onze mentale energie naartoe gaat. Dit is een plaats van constante activiteit waar beslissingen worden genomen over wat onze aandacht verdient.

Aan de zijkanten van het brein zien we de energiebalans: aan de ene kant de **POSITIEVE ENERGIE**, die we verkrijgen door ons te richten op taken die voldoening geven en energie opwekken. Denk hierbij aan pauzes, slaap, gezonde voeding, plezier in je werk, en meer. Aan de andere kant de **NEGATIEVE ENERGIE**, die we kunnen ervaren als we overweldigd of uitgeput zijn. Te veel schermtijd, te lang Focussen, multitasking, te weinig drinken, enzovoort: allemaal energievreters!

De rode pijl linksboven staat voor de **INPUT** die met name door onderbrekingen worden veroorzaakt. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt in signalen van onze zintuigen (**de externe input**) zoals de notificaties van de smartphone en e-mail, en onze gedachten, herinneringen en gevoelens (**de interne input**).

De blauwe pijl vertegenwoordigd de **INVLOED** die mede onze richting kan bepalen, zoals de werkomgeving (werkplek, atmosfeer), gewoontes, aandachtsspanne en werkdruk.

De grijs-zwarte pijl die naar beneden wijst, gemarkeerd met **OUTPUT**, is de manifestatie van onze aandacht in actie - de beslissingen die we nemen, de bewegingen die we maken en de woorden die we spreken. Het is het resultaat van de energie die we hebben toegewezen aan wat wij belangrijk vinden.

* * *

De balansen onderaan symboliseren de delicate act van het balanceren van deze energieën. Wanneer de schalen uit balans zijn, zoals de **rode balans** aangeeft, kunnen we ons gestrest of overbelast voelen. Maar als we in staat zijn om onze aandacht en energie goed te managen, zoals de **groene balans** voorstelt, bereiken we een staat van evenwicht en tevredenheid.

Dit **AandachtsModel** is een weergave van de constant evoluerende dans van input, verwerking en output, gestuurd door de energie die we hebben en de keuzes die we maken. Het is een herinnering dat, hoewel we niet altijd controle hebben over de stimuli die op ons afkomen, we wél kunnen kiezen waar we onze aandacht en energie aan besteden.

* * *

Gebruik het **AandachtsModel** om meer inzicht te krijgen in je eigen aandachtsstromen. Het biedt praktische strategieën om je mentale energie te optimaliseren en evenwicht te bereiken. Overweeg een lezing, een workshop of training voor meer inzicht. Neem gerust contact op voor meer informatie.