

Stilte in de storm

KORTE MEDITATIES VOOR OP KANTOOR

Je hebt zoveel te doen dat je niet weet waar je moet beginnen. Hoe blijf je efficiënt als je werk zo veeleisend is? Doe even helemaal niets, zegt executive coach Rixt Kuiper. Een voorproefje uit haar boek over alledaagse meditaties. TEKST: RIXT KUIPER BEELD: CORBIS

Ooit coachte ik Michael. Hij was manager bij een multinational en altijd aan het werk. Michael had moeite de controle uit handen te geven en verloor zich in details. Het gevolg: stress, hoofdpijn en slaapproblemen.

Michael wilde vooral gecoacht worden op het leidinggeven aan zijn groeiende afdeling, maar we besloten om tijdens onze coachingsessies ook op zoek te gaan naar een manier waarop hij zijn werkdag rustiger kon afsluiten.

Het lag voor de hand dat ik hem wat meditatie-technieken zou leren. Immers, diverse onderzoeken hebben aangetoond dat je met regelmatig mediteren positieve emoties stimuleert. Je concentratievermogen neemt toe en je zelfbewustzijn wordt vergroot. Je ontspant je, gaat de dingen met wat meer afstand zien, je kunt makkelijker prioriteiten stellen en beslissingen nemen.

Maar Michael zag er weinig in. De gedachte alleen al aan zoiets 'zweverigs' gaf hem een ongemakkelijk gevoel. We moesten dus iets anders verzinnen. De verzameling landkaarten waarmee hij zijn hele kan-

toor behangen had, bracht me op een idee. Ik wist dat hij daar graag naar keek. 'Hoe zou je het vinden om dagelijks bewust tijd in te ruimen om naar je wereldkaarten te staren?' vroeg ik. Met een glimlach bekende hij dat dat hem heerlijk leek.

Tegenwoordig droomt Michael dus een kwartier per dag weg bij de kaarten op zijn kantoor. Een alternatieve en effectieve manier om te mediteren. Zonder dat hij het echt beseft, doet Michael een ontspanningsoefening, leert hij los te laten, creëert hij overzicht en afstand. Allemaal aspecten die zijn leiderschap verbeteren. En bovendien; hij voelt zich rustiger!

Of je het nou meditatie wilt noemen of niet, door tijdens een werkdag regelmatig bewust 'innerlijke stilte' te zoeken, kun je je werk beter doen. Het lijkt tegenstrijdig, maar ik zie het in mijn werk als executive coach steeds weer gebeuren: door tien minuten per dag alleen te zijn en om te schakelen van 'doen' naar 'zijn', worden mensen uiteindelijk efficiënter. Persoonlijke en professionele groei gaan nou eenmaal niet zonder reflectie.

Daarom: drie door mij ontwikkelde meditaties om in concrete werksituaties even terug te komen bij wat voor jou echt belangrijk is, en je balans en innerlijke kracht te hervinden.

1 Waar zal ik in vredesnaam beginnen?

Je moet duizend en één dingen doen. Alles schreeuwt om aandacht. De volgende oefening helpt je even los te komen van plaats en tijd. Zo komt vanzelf naar boven drijven wat echt belangrijk is, en wat alleen urgent lijkt.

- 1) Ga rechtop zitten en sluit je ogen.
- 2) Richt alle aandacht op je adem, concentreer je specifiek op de sensatie in je neusgaten bij de in- en uitademing. Observeer het gevoel van de lucht die door je neusgaten stroomt. Probeer je ademhaling niet te sturen, adem ontspannen door. Blijf je concentreren op je adem, forceer de beweging niet.
- 3) Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, zeg dan tegen jezelf dat dat normaal is, want dat doen gedachten nu een-

maal. Breng vervolgens je aandacht weer bij de sensatie van de ademhaling en focus je op het gevoel van de lucht die door je neusgaten gaat.

- 4) Laat na enkele minuten de focus op de luchtstroom door je neus los en breng je aandacht weer geleidelijk terug bij de ruime beweging van je adem en in de omgeving.

2 Hoe kan ik me hier concentreren?

Je hebt een deadline, maar er is van alles wat je afleidt. Collega's die hun werk niet goed doen, budgetproblemen waar je ook dringend aandacht aan moet besteden. Het maakt dat je je niet kunt concentreren. De volgende oefening helpt je weer te focussen.

Tel terug van twintig naar nul, op elke ademteug een tel. Deze simpele methode helpt je je aandacht te brengen naar één punt, namelijk tellen. Je telt in je hoofd, dus niet hardop. Het brengt je op een dieper aandachtsniveau en je zult merken dat je ademhalingsritme lager wordt, waardoor je dieper en rustiger ademt. Het is een gemakkelijke manier om je meditatie te beginnen en te ontspannen. Als je deze methode prettig vindt, kun je het terugtellen natuurlijk uitbreiden en beginnen bij honderd of zelfs duizend.

3 Hoe kom ik van die ergernis af?

Er is iemand aan wie je je stoort – een collega, baas of klant. Natuurlijk kun je wachten tot de sfeer tussen jullie verbetert, maar je kunt ook de volgende meditatie doen.

- 1) Denk aan een recent moment waarin de ander onaardig was tegen jou. Ga er niet te diep op in, maar herinner je eenvoudigweg de situatie, adem rustig door en laat de gedachte dan gaan.
- 2) Ga terug in je geheugen en denk aan een moment waarop jij onaardig was tegen de ander. Denk er niet te lang en uitgebreid aan, maar herinner je eenvoudigweg de situatie, adem door en laat de gedachte dan gaan.
- 3) Mediteer nu op het idee dat alles met elkaar verbonden is en niets op zichzelf staat. Zeg hardop of in gedachten: 'Ik vergeef mezelf en anderen.' Blijf een aantal minuten bij deze gedachte en registreer wat er gebeurt met je gemoedstoestand.

Deze laatste meditatie wordt ook wel de 'loving kindness'-meditatie genoemd. In 1997 toonde de Amerikaanse psychofysioloog Richard Davidson aan dat deze oefening de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor het idee van 'zelf' en 'de ander' tot rust brengt. Tegelijkertijd verhoogt ze de activiteit in de rechter insula en de caudate nucleus – hersengebiedjes die in verband worden gebracht met empathie en liefde. Resultaat: deze meditatie maakt je empathischer en vergevingsgezinder.

En dat was niet het enige wetenschappelijke onderzoek waaruit bleek dat mensen geweldig kunnen profiteren van meditatie. Andere onderzoeken bevestigen bijvoorbeeld dat het de activiteit vergroot in je linker prefrontale cortex – een hersengebied dat wordt geassocieerd met positieve emoties. Mensen die regelmatig mediteren zouden zich minder gestrest en fitter voelen, en zelfs je lichamelijke weerstand zou er aantoonbaar van verbeteren. Alle reden dus om iedere dag even zo'n time-out te nemen – al is het maar tien minuten, en al is het maar door je kaartenverzameling aandachtig te bekijken... ■

Verder lezen over mediteren?

Deze maand verschijnt van Rixt Kuiper het boek *Wat is de kleur van de wind? Verhalen en oefeningen voor wie wil leren mediteren*, Uitgeverij Thema, € 19,95. Zie ook rixtkuiper.com.

Wilt u intensiever aan de slag met meditatie? De stress in uw leven aanpakken met meer aandacht voor het 'nu'? Volg de **nieuwe online training 'Mindfulness'** van *Psychologie Magazine*. Meer informatie op pagina 58