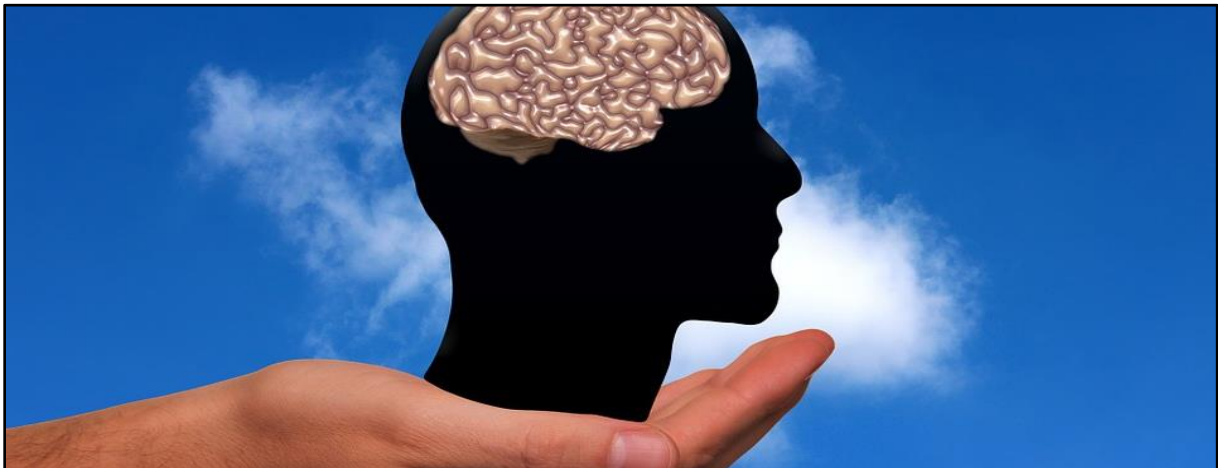


De tijd waarin we leven vraagt dat je een wendbaar vermogen hebt om de snelheid en veelheid van ontwikkelingen te kunnen hanteren. Dat vermogen omvat ook een Mindset dat op leren gericht is. Een vereiste als je je succesvol wilt ontwikkelen en presteren in de dynamiek van de 21e eeuw. Het leervermogen bepaalt namelijk het verandervermogen van jou als persoon en mede die van je organisatie. De waan van de dag kan echter soms zo sterk aanwezig zijn, dat we er met elkaar in kunnen blijven hangen. Ambities en gestelde doelen realiseren bereik je echter niet optimaal vanuit de waan van de dag. Hoe stijg je boven de waan van de dag uit? Hoe blijf je in de aanhoudende stroom van werkzaamheden met plezier, betekenis en resultaat leren en werken?

'Hoe stijg je boven de waan van de dag uit' uitgelegd in 3 delen:

- 1. Hoe de waan van de dag de kwaliteit van je leren verschaalt.*
- 2. Hoe je in de waan van de dag je brein niet optimaal benut.*
- 3. Hoe je niet méér maar anders kan werken.*

Deel 2: Hoe je in de waan van de dag je brein niet optimaal benut



Hoe inzicht in je brein helpt om de waan van de dag te overstijgen

In deel 1 is besproken hoe de waan van de dag zowel jouw persoonlijk- als in het collectief het organisatieleren verschaalt. Mits je er af en toe bewust boven uitstijgt door tijd in te plannen voor reflectie op je handelen en gestelde doelen. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. In deel 2 van dit artikel ga ik in op hoe inzicht in de werking van je brein bij kan dragen om boven de waan van de dag uit te stijgen. In je werk zijn werkzaamheden die routinematig en niet complex zijn vaak al door de computer overgenomen. Ook dienen we vaker in de keten samen te werken zodat je met meer stakeholders te maken hebt. Wat dus overblijft is geen 'hersenloos' werk meer, maar werk dat aandacht van jou en je brein vraagt. De waan van de dag maakt echter dat je je brein vaak niet optimaal benut. Om dit inzichtelijk te maken is het goed te weten dat je brein bestaat uit 3 breinsystemen:

1. Primaire Brein.
2. Bewuste Brein.
3. Opslag Brein.

Hieronder licht ik de functies van je 3 breinsystemen toe. Ik start met je Primaire breinsysteem wat vooral actief is in de waan van de dag.



1. Primaire Brein

Vanuit je Primaire Brein reageer of handel je:

- Heel snel, je reageert namelijk vanuit aangeboren en aangeleerde snelkoppelingen.
- Onbewust en automatisch, wat niet veel energie kost.
- Primaire als een reflex op prikkels uit de omgeving zodat je veel prikkels tegelijkertijd kan verwerken.
- Reactief, want je bent niet staat om proactief te zijn vanuit je prikkel gedreven breinsysteem.
- In het moment zelf trek je conclusies.
- Zonder reflectie, je reageert automatisch en interpreteert vanuit je herinneringen.
- Vanuit ervaringen en op basis van actie-reactie waardoor je meer automatisch en onbewust leert (= Single Loop Leren). Uitsluitend geschikt voor bekende & eenvoudige problemen / situaties.
- Autonoom, werkt niet samen met je Bewuste- of Opslagbrein.

Je Primaire Brein maakt dat je in de waan van de dag op basis van automatisme en routine (aangeleerde snelkoppelingen) veel voor elkaar krijgt. Dat maakt dat je je Primaire Brein graag op snelheid houdt om de dagelijkse stroom van activiteiten, e-mails, telefoon en informatie bij te kunnen benen. Dit heeft als gevolg dat je Bewuste Brein soms simpelweg geen kans krijgt. Je Primaire Brein laat zich dan volledig in beslag nemen door nieuwe of plotselinge prikkels. Als je een pling geluidje hoort van een binnenkomende mail of Whatsappje, is je reactie vanuit je Primaire Brein om direct even het mailtje of appje te gaan checken. Het spoort je aan om deze prikkel direct te onderzoeken. Wil je deze prikkel weerstaan, dan dien je je Bewuste Brein in te schakelen. Je Primaire Brein werkt namelijk autonoom en wordt niet vanzelf bijgestuurd door het Bewuste Brein, dat dient bewust te gebeuren.

Primaire Brein → *Prikkel gedreven* → *Reactief* → *Leert door ervaren*



2. Bewuste Brein

Vanuit je Bewuste Brein reageer of handel je:

- Langzaam en het vraagt concentratie, wat veel energie verbruikt en vermoeiend is.
- Met focus en je kan maar met één gedachte tegelijk bezig zijn.
- Proactief en doelgericht, je bent in staat om lange termijn doelen te stellen.
- Bewust, je kan namelijk vanuit dit brein nadenken over het verleden, het heden en vooruit denken over de toekomst (jezelf iets voorstellen wat nog niet bestaat).
- Vanuit een bewuste response en emotie, met vermogen tot reflectie (= Double Loop Leren).
- Met bewuste reflectie, kan je logisch en analytisch denken voor het oplossen van problemen.
- Om je Primaire Brein te sturen en in toom houden.

Je Primaire Brein reageert vanuit je huidige denk- en referentiekader. Vanuit datgene wat je al weet gebaseerd op je herinneringen. Einstein zei het al treffend "je kan geen problemen oplossen, met het zelfde denkkader waarmee je ze creëert". Complexere problemen/situaties en een dieper gaande verandering of ontwikkeling vragen om Double Loop Leren en samenwerking met je Bewuste Brein. Hiermee ben je in staat om buiten je bestaande (denk) patronen te gaan en een ander inzicht te krijgen. Je Primaire Brein neemt niet het initiatief voor samenwerking met het Bewuste Brein want het werkt autonoom. Dus wil je de waan van de dag overstijgen dien je zelf je Bewuste Brein in te schakelen. Dat is van belang want de doelgerichtheid van je Bewuste Brein maakt dat je reflecteert. Reflectie helpt je om

doelen te stellen, te plannen, keuzes te maken en bewuste beslissingen te nemen. Het laat je nadenken op basis van kennis en vooruit denken over de consequenties op de lange termijn. Terugdenken om te leren van eerdere fouten en successen. Kritisch denken omdat je overtuigingen en geaccepteerde waarheden van je Primaire Brein ter discussie durft te stellen. Je Bewuste Brein wil graag zijn werk doen en je Primaire Brein in toom houden. Het enige wat het vraagt is dat je tijd ervoor maakt om zijn werk van reflectie te kunnen doen. Dat is nu net wat je je helaas in de waan van de dag jezelf niet permitteert. Hierdoor blijf je vaak hangen in de waan van de dag en put je jezelf uit. De waan van de dag geeft namelijk niet de betekenis en resultaat aan je werk waar je plezier en inspiratie aan ontleent. Zowel je Bewuste als je Opslagbrein is nodig om de bezieling en toewijding in je werk te ervaren.

Bewuste Brein → *Doelgericht* → *Proactief* → *Leert door reflectie*



3. Opslag Brein


Vanuit je Opslag Brein reageer of handel je:

- Pas als je Primaire of Bewuste Brein niet of nauwelijks actief zijn. Dan kan je Opslag Brein pas aan de slag. Het komt dus pas in werking als je niets doet en géén bewuste hersenactiviteit onderneemt.
- Om informatie op te slaan en te ordenen.
- Intellectueel productief en creatief doordat je informatie archiveert. Dan wordt het een bron van kennis en kan inzicht ontstaan doordat je verbindingen legt en patronen ontdekt.
- Levert 'out of the box denken', creativiteit en mogelijkheden voor een andere aanpak op.
- Het vraagt veel energie terwijl jezelf een toestand van rust ervaart.

Je Opslag Brein is van belang omdat je niet alle informatie die bij ons binnenkomt op een grote stapel kunt gooien. Je dient op zijn tijd deze te ordenen en op te slaan. Om op deze manier vanuit een soort archief systeem te zorgen dat informatie die je hebt opgedaan, ook voor toekomstig gebruik beschikbaar blijft. Daarbij onderzoekt je Opslag Brein wat er weggegooid kan worden en welke ideeën in het lange termijn geheugen opgeslagen dienen te worden. Als je je brein continue belast met cognitieve taken en druk loopt te wezen, is de kans op creativiteit klein. Reden is dat je Opslag Brein dan simpelweg niet actief is.

Je Opslag Brein vraagt net als je Bewuste Brein ook om tijd en ruimte in je brein. Het wedijvert qua tijd en ruimte met je Bewuste Brein. Als namelijk je Bewuste Brein actief is, deactiveert het je Opslag Brein en andersom. Het komt nooit tot rust tenzij je Bewuste Brein de totale verwerkingscapaciteit bezet. Echter op het moment dat je Bewuste Brein pauze neemt en slaapt maakt je Opslag Brein direct gebruik van deze ruimte en gaat meteen aan de slag. Het komt dus in actie als je geen specifieke en cognitieve taak uitvoert en geen bewuste hersenactiviteit onderneemt. Ook al gaat dat om slechts een moment van enkele seconden of minuten. Pas als je je brein rust geeft en naar binnen keert (introspectie) komt het op gang. De momenten die je kent tijdens een wandeling, dagdromen, mijmeren waarbij het lijkt alsof je niet zinnig bezig bent. Terwijl dan juist je Opslag Brein op volle toeren draait en daarmee ook onze creativiteit. Dé momenten waarop je goede ideeën krijgt. Geniale ideeën komen tevoorschijn als je je even van alles loskoppelt. Als je het actieve denken loslaat verschuift het bewuste denkproces naar de achtergrond en krijgt je Opslag Brein de kans om zijn werk te doen.

Opslag Brein → *Ordenen en Verbinden* → *Intellectuele Productiviteit: Kennis, Inzichten, Creativiteit*

 Primaire brein	 Bewuste brein	 Opslagbrein
Prikkel gedreven / reactief, handelt onbewust vanuit reflex zonder reflectie	Doelgericht /proactief vanuit een bewuste response en emotie met reflectie	Komt in werking als er geen bewuste hersenactiviteit is
Interpreteert en handelt vanuit herinneringen en gewoonten Intuïtief beslissen	Kan oordeel uitstellen, kritisch nadenken over consequenties en bewuste keuze maken	Kennis en inzicht, nieuwe betekenis kan ontstaan door opslaan, verbinden, ordenen
In staat veel prikkels te verwerken	Kan maar met 1 gedachte tegelijk bezig zijn	Legt verbindingen tussen verschillende gedachten.
Snel en efficiënt	Langzaam, heeft aandacht en concentratie nodig	Heeft tijd en ruimte in je brein nodig. Dienen we losgekoppeld te zijn van laptop en telefoon
Functioneert met minimum aan slaap	Heeft slapen/pauzes nodig om goed te kunnen functioneren	Heeft slaap en rust nodig om in werking te kunnen treden
Gebruikt niet veel energie	Gebruikt veel energie. Bij moeheid schakelt het naar het onvermoeibare Primaire Brein	Het vraagt energie terwijl jezelf een toestand van rust ervaart
Leren door ervaring (Single Loop) Niet in staat om te reflecteren op wat er gebeurd is omdat je denkt vanuit het moment	Leren (Double Loop) door te reflecteren op wat er gebeurd is	Leren (Triple Loop), ontstaat intellectuele productiviteit door verbinden informatie, patronen en andere aanpak te ontdekken, mogelijkheid tot 'out of the box' denken

Samenwerking tussen je breinen noodzakelijk om de waan van de dag te overstijgen

De samenwerking tussen je 3 breinsystemen vormt een goed samenspel. Je Primaire Brein werkt snel en automatisch en creëert daardoor ruimte voor je Bewuste Brein om je denkwerk te kunnen doen. Zonder de snelheid van je Primaire Brein zou er onvoldoende tijd, energie of ruimte voor je Bewuste Brein zijn om te reflecteren. Je Opslag Brein zorgt dat zaken geordend worden, betekenis krijgen en toegankelijk blijven.

De snelheid en automatische reactie van je Primaire Brein was vroeger in tijden van onze voorouders een voordeel omdat je moest zien te overleven. Je Primaire Breinsysteem beperkt je nu juist als je je niet bewust van zijn werking bent. Je werkzaamheden vragen veel breinwerk. Je automatische reacties zijn dan niet altijd de beste en de meest effectieve. Dit vraagt dat je je Bewuste Brein de tijd dient te geven om te controleren of de interpretaties van je Primaire Brein juist zijn. Deze controle is nodig omdat de reacties van je Primaire Brein gebaseerd zijn op aangeleerde snelkoppelingen en herinneringen. Je Bewuste Brein is emotioneel intelligent om deze interpretaties te checken. Of de gewoonte en het automatisme van je handelen passend, goed, nuttig, effectief, wijs of ethisch is.

Deze twee breinsystemen van je vullen elkaar goed aan. Je Bewuste Brein volgt de langere, diepere route in het denken: 'laten we de beslissing uitstellen... hoe zou een alternatief eruit zien... laten we er nog kritisch naar kijken... In tegenstelling tot je Primaire Brein die onmiddellijk tot conclusies komt. Daarentegen helpt gewoontevorming door je Primaire Brein om veel sneller en efficiënter te werken. Snelheid is echter ook de grootste vijand van je Bewuste Brein omdat je Primaire Brein het dan overneemt en simpelweg je bewustzijn overruled. Je Bewuste Brein dien je echt bewust de ruimte te geven om jezelf in staat te stellen iets te overdenken en nieuwe dingen aan te leren. Je brein tijd geven om intellectueel productief te zijn maakt dat je als persoon en organisatie daar iets voor terugkrijgt. Je kan daardoor onder meer flexibel zijn, doelgericht, besluitvaardig, gestructureerd & creatief denken en je emoties beter herkennen, hanteren en inzetten. Kortom bewust handelen wat deze tijd ook vraagt omdat standaard- en automatische reacties niet meer volstaan.

Persoonlijke leerinfrastructuur aanbrenge

Ga je je Bewuste Brein een handje helpen door het aandacht te geven voor ongestoorde verwerkings- en reflectietijd om boven de waan van de dag uit te stijgen? Zorgen dat je een leerinfrastructuur voor jezelf persoonlijk aanbrengt (in deel 3 ga ik in hoe je als organisatie ook deze leerinfrastructuur mede kan creëren). Dat je optimale leer- en werkcondities voor jezelf creëert om je Primaire Brein in te nemen.

- *Af en toe offline zijn.* Momentjes nemen zonder telefoon, email en prikkels voor taken die denkwerk van je brein vragen. Je kan niet in de waan van de dag intellectueel productief zijn.
- *Voldoende ontspanning nemen.*
 - Dus niet je lunchpauze overslaan en doorwerken maar je Bewuste Brein benodigde rust geven.
 - Afspraken niet voortdurend in elkaar over te laten lopen, maar tussen gesprekken 5 á 10 minuten in je agenda te plannen om alle informatie even te laten verwerken door je Opslagbrein.
- *Reflectietijd in je agenda inplannen* om zaken te overdenken. Het handelen van je Primaire Brein te checken of dit wijs en effectief is. Je doelen te evalueren en prioriteiten te stellen in alle drukte.
- *Single- i.p.v. multitasken* omdat je brein dat helemaal niet kan en je alleen langer over taken doet.
- *Bewegen:* af en toe een wandelingetje maken omdat bewegen goed voor de conditie van je brein is.

Zo creëer je je eigen persoonlijke leerinfrastructuur om je brein en daarmee je intellectuele productiviteit optimaal te benutten.

Welk brein geef je de leiding in de waan van de dag?

De vraag is wie maakt de dienst uit in jouw werkzaamheden? Je Primaire of je Bewuste Brein? Welke keuze je hierin maakt bepaalt of je voornamelijk in de waan van de dag verblijft of dat je in staat bent deze te ontstijgen. Dat maakt het verschil of je je brein optimaal benut en daardoor succesvol kan zijn om gestelde doelen te realiseren. Want de waan van de dag stelt je Primaire Brein in het voordeel.

***Aan wie geef jij de voorkeur om je door de dag te laten leiden: aan je Primaire- of Bewuste Brein?
En wat ga je doen om je Brein daartoe de gelegenheid te geven?***

In deel 3 en het laatste deel van het artikel ga ik in op de benadering en methode van waarderend onderzoeken die zowel een leerinfrastructuur op organisatie niveau creëert als praktische handvatten geeft om niet méér maar ANDERS te werken. Een wijze van werken die een appél doet op je Bewuste Brein en je Opslagbrein.

ANNET VAN DE WETERING 'MIJN PASSIE IS OM MENSEN TE INSPIREREN TOT BEWUST HANDELEN EN SAMEN LEREN, OM ELKAAR & DE ORGANISATIE OP EEN HOGER PLAN TE BRENGEN'

Metanoia faciliteert het leerproces in de waan van de dag afgestemd op de vraag en praktijk van jouw organisatie. Metanoia werkt vanuit de visie van waarderend onderzoeken en blended learning. Theorie wordt middels korte filmpjes in een e-learning overgebracht. In bijeenkomsten ontmoet je elkaar waarbij de focus ligt op het oefenen en samen leren. Een concreet project of werkzaamheden kiezen helpt om er in de praktijk mee aan de slag te gaan. Een dagelijks inspirerend appje met een vraag of spreuk, nodigt je uit er om bewust mee te oefenen.

