



# De kleine Mindfulness op het werk

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Shamash Alidina  
Juliet Adams**



**BBNC**  
uitgevers

**Amersfoort, 2017**

Vertaling uit: *Mindfulness at Work For Dummies*  
Indianapolis, Indiana: John Wiley & Sons, Inc., 2014  
ISBN: 978-90-453-5355-5  
NUR: 770  
Trefw.: mindfulness

Dit is een uitgave van BBNC uitgevers bv, Amersfoort  
www.bbnc.nl  
www.dummies.nl

Vertaling: Fontline, Diederik Wouterlood  
Redactie: Fontline, Hessel Leistra  
Samenstelling: Pam Smits  
Zetwerk en omslag: Imago Mediabuilders, Amersfoort  
Druk- en bindwerk: Ten Brink bv, Meppel

© Copyright 2017 BBNC uitgevers bv, Amersfoort voor de Nederlandstalige editie.

Originele Engelstalige uitgave Copyright © 2014 John Wiley & Sons, Inc. Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van verveelvoudigen, geheel of gedeeltelijk, in enige vorm of op enige wijze. Deze uitgave is tot stand gekomen in overeenkomst met John Wiley & Sons, Inc. For Dummies®, Voor Dummies®, Dummies Man® en gerelateerde kenmerken zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van John Wiley & Sons, Inc. in de Verenigde Staten en/of andere landen. Gebruikt met toestemming.

Original English language edition Copyright © 2014 John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation was published by arrangement with the original publisher, John Wiley & Sons, Inc. For Dummies®, Dummies Man® and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. in the United States and/or other countries. Used by permission.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kunnen noch de redactie, noch de auteurs, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

# Inhoud

---

<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
<b>Hoofdstuk 1: Beginnen met mindfulness op de werkplek</b> .....	<b>13</b>
Wat is mindfulness eigenlijk? .....	13
Achtergrond .....	14
Je aandacht oefenen .....	15
Een opmerkzame houding toepassen .....	16
Waarom je hersenen mindfulness nodig hebben .....	17
De verborgen regels van je hersenen .....	18
Nooit te oud om te leren .....	20
Beginnen met je opmerkzame reis .....	21
Stap voor stap beginnen .....	21
Mindfulness toepassen op je werk .....	22
Voordelen van mindfulness voor werknemers .....	24
Grotere mentale veerkracht .....	24
Verbeterde relaties .....	26
Verscherpte aandacht en helderheid .....	28
Opmerkzaam leiderschap .....	29
Voordelen van mindfulness voor een bedrijf of organisatie .....	30
Opgewektere en meer betrokken werknemers .....	30
Meer creativiteit .....	31
Grotere productiviteit .....	32
Verbeterde besluitvorming .....	33
Minder verloop van personeel .....	34
<b>Hoofdstuk 2: Mindfulness toepassen op het werk</b> .....	<b>35</b>
Een blik op de werkplek van tegenwoordig .....	35
Slagkracht in een snel veranderende wereld .....	36

Mindfulness toepassen in tijden van verandering . . . . .	37
Mindfulness benutten om op andere manieren te werken . . . . .	38
Veerkracht opbouwen . . . . .	38
Je instelling aanpassen . . . . .	39
Je concentreren op het huidige moment . . . . .	39
Gedachten beschouwen als mentale processen . . . . .	40
Problemen tegemoet treden . . . . .	41
Mindfulness ontwikkelen op het werk . . . . .	42
Intenties en houdingen . . . . .	42
Weten dat oefening kunst baart . . . . .	45
Je leven opmerkzaam leven . . . . .	45

### **Hoofdstuk 3: Mindfulness beoefenen in het dagelijks leven . . . . 49**

De dag opmerkzaam beginnen . . . . .	49
Tijd vrijmaken voor mindfulness . . . . .	50
Mindfulness opnemen in je ochtendroutine . . . . .	51
Opmerkzaam reizen . . . . .	52
Aandachtig achter het stuur . . . . .	52
Mindfulness beoefenen in de trein of in het vliegtuig . . . . .	53
Opmerkzaam lopen . . . . .	54
Opmerkzaam pauzeren . . . . .	55
Pauzeren achter je bureau . . . . .	56
De geur van koffie ruiken . . . . .	56
Je werkdag opmerkzaam beëindigen . . . . .	57
Een opmerkzame avondroutine volgen . . . . .	58

### **Hoofdstuk 4: Je mentale veerkracht vergroten . . . . . 59**

Veerkracht is essentieel . . . . .	59
Opmerkzaam werken om je veerkracht te vergroten . . . . .	61
Minder productief door multitasken . . . . .	61
Taken groeperen . . . . .	63
Omgaan met afleiding . . . . .	63
Opmerkzaam omgaan met je emoties . . . . .	64
De oefening 'Opmerkzaam omgaan met emoties' . . . . .	65

Omgaan met lastige mensen . . . . .	65
Opmerzaam in topvorm blijven . . . . .	67
Aardig zijn voor jezelf . . . . .	68
<b>Hoofdstuk 5: De cursus Mindfulness op het Werk (MW) . . . . .</b>	<b>69</b>
MW-cursus: Basisonderdelen . . . . .	70
Voorbereiding . . . . .	70
Week 1: Inzicht in mindfulness op het werk . . . . .	71
Week 2: Werken met je lichaam in gedachten . . . . .	78
Week 3: Opmerkzame communicatie. . . . .	83
Week 4: Opmerzaam werken met lastige mensen en krachtige emoties. . . . .	88
Week 5: Opmerzaam omgaan met veranderingen . . . . .	94
<b>Hoofdstuk 6: Mindfulness beoefenen in het digitale tijdperk . . . . .</b>	<b>99</b>
Kiezen wanneer je van technologie gebruikmaakt . . . . .	99
Voor- en nadelen van technologie . . . . .	100
Naar een evenwichtiger gebruik van technologie. . . . .	101
Opmerzaam communiceren . . . . .	102
Opmerzaam e-mailen . . . . .	103
Opmerzaam telefoneren. . . . .	104
Opmerzaam gebruikmaken van de smartphone . . . . .	105
Opmerzaam bezig zijn met social media . . . . .	106
Technologie opmerzaam gebruiken. . . . .	107
<b>Hoofdstuk 7: Mindfulness voor bedrijven . . . . .</b>	<b>109</b>
Teamprestaties verbeteren . . . . .	109
Groepsdynamiek managen . . . . .	110
De prestaties van je team verbeteren . . . . .	111
Je ogen gericht houden op het doel . . . . .	113
Opmerzaam vergaderen. . . . .	114
Het moreel van je team een opkikker geven. . . . .	116
Mindfulness gebruiken in diverse commerciële functies. . . . .	119
Mindfulness voor de afdeling HR. . . . .	119
Mindfulness en klantenservice. . . . .	123

<b>Hoofdstuk 8: Opmerkzaam leiderschap .....</b>	<b>127</b>
Opmerkzaam omgaan met de uitdagingen van het leiderschap .....	127
Drie manieren om geïnspireerd leiding te geven .....	128
Een opmerkzamere leider zijn .....	129
Opmerkzaam leiderschap in praktijk brengen .....	130
Tegen stress en druk bestand zijn door veerkracht op te bouwen .....	133
Leidinggeven zonder grenzen .....	136
De ruimte scheppen om leiding te geven .....	136
Creatiever leidinggeven .....	140
Complexiteit te lijf gaan met eenvoud .....	142
Leidinggeven aan mensen, verandering en strategie .....	145
Opmerkzaam leidinggeven wanneer verandering de norm is .....	145
Strategieën bedenken die het bedrijf kunnen laten floreren .....	147
Streven naar een opmerkzamer bedrijf .....	151
<b>Hoofdstuk 9: Tien manieren om opmerkzamer te zijn op het werk .....</b>	<b>153</b>
Wees bewust aanwezig .....	153
Doe korte mindfulnessoefeningen .....	154
Concentreer je steeds op één taak .....	154
Opmerkzame geheugensteuntjes .....	154
Vertraag om te kunnen versnellen .....	155
Maak stress tot je vriend .....	155
Voel je dankbaar .....	155
Oefen nederigheid .....	156
Accepteer wat je niet kunt veranderen .....	156
Een groeihouding aannemen .....	156
<b>Index .....</b>	<b>157</b>

# Inleiding

---

**M**indfulness is een mentale discipline en een manier van leven die al duizenden jaren wordt beoefend. De moderne wetenschap heeft mindfulness als methode onderzocht en de kracht ervan ontdekt. Met mindfulness worden positieve veranderingen teweeggebracht in de hersenen, veranderingen die nooit eerder op hersenscans werden waargenomen.

Aan het eind van de jaren zeventig van de vorige eeuw werd mindfulness aanvankelijk gebruikt in een medische omgeving. Maar in de daaropvolgende decennia begon mindfulness in de westerse maatschappij aan een snelle opmars. Tegenwoordig zijn er honderden grote bedrijven, waaronder Google en General Mills, die via mindfulnesscursussen hun werknemers helpen hun veerkracht, productiviteit, emotionele intelligentie en concentratie te verhogen of zelfs om ze gelukkiger te maken.

Een hoge werkdruk, krappe deadlines en veeleisende managers kunnen zelfs van de gehardste werknemers hun tol eisen. Nu volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie stress een van de hoofdoorzaken van ziekteverzuim is geworden, is het absoluut nodig om mentale veerkracht op te bouwen. Wij zijn oprecht van mening dat mindfulness een krachtige manier biedt om veerkracht op de werkplek te vergroten. De wetenschap bevestigt dit.

Dit boek, *De kleine Mindfulness op het werk voor Dummies*, biedt een toegankelijke en redelijk uitgebreide blik op de manieren waarop je, ongeacht je motivatie, mindfulness op de werkplek kunt gaan gebruiken. Het is bedoeld voor iedereen op de werkplek, in alle

functies. In het boek staan een heleboel oefeningen, die iedereen van hoog tot laag in de bedrijfshiërarchie kan uitproberen. We hopen dat *De kleine Mindfulness op het werk voor Dummies* ook jou het een en ander te bieden heeft, en je een frisse kijk op je werk zal bezorgen.

## Over dit boek

---

*De kleine Mindfulness op het werk voor Dummies* biedt je praktische manieren om mindfulness in je werk te integreren. In elk hoofdstuk lees je hoe je op tal van manieren snel opmerkzaam kunt worden en hoe je met opmerkzaam bewustzijn werkt. We hebben dit boek geschreven voor mensen voor wie mindfulness nieuw is, maar ook voor degenen die op zoek zijn naar manieren om mindfulness op een wetenschappelijk deugdelijke manier in hun bedrijf te integreren.

Het is mogelijk dat sommige internetadressen in dit boek aan het einde van een regel worden afgebroken en op de volgende verdergaan. Als je dit boek leest en een van de websites wilt bezoeken, typ dan het internetadres precies in alsof de regelafbreking niet bestaat.

## Wie ben jij?

---

Tijdens het schrijven van dit boek hebben we enkele veronderstellingen gedaan over wie je bent:

- » Je werkt (regelmatig) of bent actief op zoek naar werk.
- » Je zoekt naar een manier om het succes van jezelf of je medewerkers te vergroten.