

Hoe je als leerkracht grip krijgt op je aandacht (en dus op je dag)

Je begint vol goede moed aan je dag, maar voor je het weet, heb je twintig dingen half gedaan. De bel ging, een leerling had een vraag, er kwam een mail binnen, en tussendoor probeerde je ook nog snel even iets te printen. Aan het eind van de dag ben je uitgeblust, maar voelt het alsof je weinig echt hebt afgerond. Herkenbaar?

Psycholoog Mark Tigchelaar noemt dat niet 'druk zijn', maar *afgeleid zijn*.

We worden gemiddeld honderden keren per dag onderbroken — en je brein heeft elke keer weer tijd nodig om terug te schakelen. In die tijd raak je focus, energie en overzicht kwijt.

Je brein kan niet tegen continu “aanstaan”

Elke prikkel, groot of klein, vraagt om verwerking. Of het nu een leerling is die even iets roept, of jijzelf die snel nog iets wil checken in Magister — je brein krijgt geen rust.

En als je hersenen geen tijd krijgen om te herstellen, daalt je concentratie, neemt je irritatie toe en wordt het steeds moeilijker om overzicht te houden.

Grip op je aandacht begint met kleine keuzes

De sleutel zit niet in harder werken, maar in **bewuster schakelen tussen focus en herstel**.

Een paar simpele gewoontes kunnen al veel verschil maken:

- **Bepaal vaste momenten** waarop je je mail of appjes bekijkt, in plaats van tussendoor.
- **Plan micro-pauzes**, bijvoorbeeld elke 45 minuten even naar buiten of een kop thee halen zonder telefoon.
- **Zorg voor prikkelvrije momenten**: vijf minuten zonder scherm of gesprek, alleen even ademhalen.
- En ja, **verveling is goed** — het is de oplaadmodus van je brein.

Rust is geen luxe, maar brandstof

Wanneer je leert je aandacht te beschermen, merk je dat je rustiger reageert, minder vergeet en meer voldoening voelt aan het eind van de dag. Niet omdat je méér hebt gedaan, maar omdat je minder energie hebt verspild aan afleiding.

Dus de volgende keer dat je denkt: *“Ik moet harder werken”*, stel jezelf liever de vraag:

Waar kan ik vandaag even niet reageren?

Want daar begint echte focus.

Heb je behoefte aan meer tips?

Ik kijk graag een half uurtje met je mee tijdens een Grip op tijd Gesprek.

Investering? Jouw tijd. Wat levert het je op? Minstens drie tips die passen bij jouw situatie.

Plan een moment dat jou past in mijn [agenda](#).

Tot dan! Hartelijke groet, *Josanne*