

Diep werk in een tijd vol afleidingen

written by Leon Anasagasti
5 september 2023



Leren-leren is een belangrijke topic en we zien steeds vaker dat dit principe ook ruimte krijgt in curricula op allerlei scholen en opleidingen. Bij het leren-leren hoort ook een diepere concentratie en motivatie, iets wat door diep werk te bereiken is. Dit is mede te danken aan het feit dat diep werk leidt tot het bereiken van een [flowtoestand](#) - zoals Csikszentmihalyi dit in de jaren '80 zo mooi omschreef - wat op zijn beurt vaak leidt tot een gevoel van voldaanheid en geluk. Wat kun jij hier mee in je dagelijkse werk? Daarover lees je in dit artikel.

Diep werk, een definitie



Cal Newport (2016) gebruikt de volgende definitie voor diep werk: “Professionele activiteiten die het uiterste van je cognitieve vaardigheden vergen en die in een toestand van afleidingsloze concentratie worden uitgevoerd. Die pogingen scheppen nieuwe waarden, verbeteren je vaardigheden en zijn moeilijk te herhalen.” Klinkt interessant... maar hoe kun je hier wat mee?

Hedendaagse afleidingen

Voor ons als docenten is het vast herkenbaar dat er altijd ‘dingetjes’ tussenkomen. Een e-mailtje wat snel beantwoord moet worden, een belletje, een collega die even wil sparren, of je telefoon die weer trilt door een notificatie. In principe altijd prima te verantwoorde handelingen, maar het kost altijd even moeite om [weer volledig in de ‘flow’ te komen](#). Daarnaast zijn werkplekken tegenwoordig niet ingericht om tot het diepe werk te komen. Flexplekken en open-ruimtes hebben zo hun voordelen, maar niet als het om focus gaat.

Onze (digitale) wereld zit boordevol afleidingen. Dit zal gedurende de komende jaren - door snelle ontwikkelingen van technologie en specifiek ook [de snelle ontwikkeling van Artificiële Intelligentie \(AI\)](#) alleen maar toenemen. Houdt er rekening mee dat wilskracht niet alleen een sterke karaktereigenschap is; je kunt niet ongelimiteerd een beroep doen op je wil. Net zoals een spier zal je wil uiteindelijk vermoeid raken en bezwijken onder alle afleiding (Baumeister, 2012). Limiteer de afleidingen, want er zijn genoeg zaken die onze uiterste concentratie vereisen.

Lastige casussen met leerlingen en studenten, [het vernieuwen van een curriculum](#), het verbeteren van lesstof en het ontwikkelen van waardevolle leeractiviteiten, om er maar een paar te noemen. Als wij hier al moeite mee hebben, hoe zit het dan met onze leerlingen en studenten? Staan wij hier voldoende bij stil als docenten? Hoe zorgen wij ervoor dat we toch tot het diep werk kunnen komen?

Deliberate practice

Leuk verhaal, maar hoe train ik dit? Deliberate practice (Ericsson, 1993) is hierbij een handige aanpak. Een oudere theorie, maar wel eentje waar het effect door hedendaagse neurowetenschappers empirisch bewezen is.

De kern van deliberate practice wordt als volgt omschreven:

- Volledige aandacht voor de specifieke taak die je wilt verbeteren of het idee dat je wilt doorgronden.
- [Het ontvangen van feedback](#), waarmee je je aanpak zodanig kunt bijsturen dat je aandacht gericht blijft op waar ze het productiefst is.

[Deliberate practice](#) en afleiding kunnen niet naast elkaar bestaan. Er moet ononderbroken concentratie zijn. Wat doet deliberate practice? De journalist Daniel Coyle (2009) liet in zijn boek zien dat neurowetenschappers steeds vaker uitkomen bij myeline. Myeline is een laag vettig weefsel wat om je neuronen zit en wat ervoor zorgt dat je cellen sneller en schoner functioneren. Door jezelf diep te focussen op een specifieke vaardigheid dwing je de hersenverbindingen actief te worden. [Hoe vaker je dit herhaalt, hoe meer dit verankert](#). Op het moment dat je bijvoorbeeld bezig bent met het verstevigen van je curriculum en je tegelijkertijd social media applicaties, onnodig veel tabbladen, of je mail hebt openstaan, worden je hersenen teveel geprikkeld om de groep neuronen waar het om gaat te versterken.

Natuurlijk heb je niet altijd de mogelijkheid om jezelf als een kluizenaar volledig te isoleren. Onze banen passen niet binnen deze structuur. Echter gaat het erom dat je flow kansen gaat herkennen. Experimenteer er zelf mee en ervaar wat het met je doet. Wellicht dat je tijdens bepaalde opdrachten je leerlingen of studenten kunt adviseren in hoe zij dit kunnen bereiken en kunt expliciteren wanneer dit nodig is.

Dieptefilosofieën die je kunnen assisteren

De kloosterlijke filosofie houdt in dat je jezelf volledig afzondert voor een langere periode. Vaak hebben mensen die deze filosofie hanteren geen mail en zijn zij lastig te bereiken. Het komt erop neer dat je jouw diepe inspanningen zo groot mogelijk maakt door alle ondiepe verplichtingen tot een absoluut minimum te houden en het liefst volledig elimineert. Peter Higgs, een theoretisch fysicus is hier een leidend voorbeeld van. Leuk feitje? Hij won de Nobelprijs, maar was - omdat hij al het elektronisch contact met de buitenwereld volledig afwijst - hier niet van op de hoogte. Deze filosofie is weinig toereikend voor een grote groep mensen, maar uitermate geschikt voor mensen wiens bijdrage aan de wereld concreet, duidelijk en specifiek op hen toegesneden is.

De bimodale filosofie voor diep werk is de filosofie die Carl Jung omarmde. Een hoop activiteiten waar hij enorm veel waarde aan hechtte bestond niet uit diep werk. Hij moest lezingen geven, was een enthousiaste koffiehuis-bezoeker en had een drukke praktijk. Toch erkende hij de kracht van diep werk. Deze filosofie verlangt dat je je tijd verdeelt. Er zijn bepaalde belangrijke momenten voor diepe focus en andere momenten voor alle andere zaken beschikbaar. Je zou je week kunnen verdelen tussen diep en oppervlakkig, of wellicht een jaarlijkse verdeling maken. Deze filosofie is voor ons als docenten al een stuk haalbaarder. Hierbij kun je ook proberen jezelf één dag per week volledig los te koppelen van al het digitale.

De ritmische filosofie voor diep werk vertelt ons dat diepe focus ontstaat uit gewoontes. Voer dagelijks een bepaalde taak uit waar je jezelf volledig in moet storten. De kettingmethode is hier een handige tool bij. Je houdt elke dag, op bijvoorbeeld een kalender met een rood kruis, bij dat je een diepte sessie hebt gehad. Daarnaast zou je ook een dagelijkse vaste begintijd voor diep werk kunnen hanteren. E-mails aan het einde van de dag en niet tussendoor beantwoorden en je telefoon op focus of niet storen zetten helpt hier enorm bij.

Kies je filosofie goed uit en experimenteer. Wellicht dat je in bepaalde lessen je leerlingen of studenten hier ontzettend mee helpt.

Vier tips

- Limiteer de afleidingen in je omgeving. Stilte werkt het allerbeste. Lukt het niet om in een rustige omgeving te gaan zitten, zet dan je headphones op met bijvoorbeeld [binaural beats](#). Reduceer daarnaast al je afleidingen. Zet je telefoon op focus en sluit onnodig veel tabs in je browser;
- Hoe vaker je dieper focust, hoe meer het verankert. Zie dit dus als een actieve training die je bewust kunt toepassen. Neem dit desnoods op in

jouw planning, zodat ook collega's weten dat ze jou dan even niet mogen storen (dit kan wat opvoeding vergen);

- Experimenteer met wat voor jou het beste werkt en wat het beste bij jou past. Iedereen heeft een bepaalde voorkeur en de dieptefilosofieën zijn niet voor iedereen toepasbaar. Probeer dus verschillende manieren uit. Probeer bijvoorbeeld verschillende tools uit
- Neem je leerlingen en studenten mee en adviseer hen over diep werk. Denk actief na over wanneer het waardevol is dat jouw studenten of leerlingen zich volledig focussen. Geef ze hier voldoende begeleiding in. Dit kan door bijvoorbeeld met [icoontjes te werken tijdens jouw werkvormen](#) en door het eventueel mondeling toe te lichten.

Op welke plek zou diep werk voor jou het beste werken? Zie je daarnaast kans om jouw studenten of leerlingen hierin te begeleiden en mee te nemen? Heel veel succes!

Meer weten?

Klik dan zeker op de links in het artikel.

Enkele boeken die we hierover aanraden zijn:

- [Diep Werk](#) (2019), van Carl Newport
- [Tijdwinst-Elke dag om 15:00 klaar](#) (2021), van Björn Deusings
- [Make Time](#) (2018), van Jake Knapp

Dit artikel is afkomstig van [Vernieuwenderwijs.nl](https://www.vernieuwenderwijs.nl).

Bekijk de meeste recente versie van ons artikel op onze website.

