

# DE KUNST VAN AANDACHT GEVEN, VRAGEN EN ONTVANGEN



COACHING

Sfeer is een belangrijke reden om bij een bedrijf te werken. Positieve aandacht is daarbij het sleutelwoord. Een mooi salaris, aantrekkelijke secundaire arbeidsvoorwaarden en haalbare uitdagingen zijn allemaal nodig om medewerkers goed te laten presteren. Maar ze worden overschaduwd als de onderneming een vreugdeloze cultuur kent waarin taakinformatie en kritiek de boventoon voeren, en waardering en persoonlijke interesse achterwege blijven.

Positieve aandacht is een eerste levensbehoefte die we met de paplepel ingegoten krijgen door knuffelen, praten, luisteren, noem maar op. Helaas hebben veel mensen ouderlijke warmte en liefde in hun kinderjaren moeten missen. Bijvoorbeeld omdat de ouders altijd werkten en nooit tijd hadden voor hun (sleutel)kinderen. Of hooguit als het kind iets verkeerd deed. Zie hier een parallel met werk.

Te weinig positieve aandacht in de jeugd kan op latere leeftijd tot een gebrek aan eigenwaarde leiden. En tot verstrekkende klachten of excessief gedrag, in feite als schreeuw om aandacht. Zoals bepaalde ziektes, alcoholisme, vandalisme, pesten of juist het chronisch pleasen van anderen. Met als tragiek dat de reacties daarop niet bepaald bijdragen aan die eigenwaarde. Daardoor blijven deze mensen (onbewust) afhankelijk van de bevestiging van anderen.

#### PRINSJES EN PRINSESJES

Sommige kinderen krijgen juist veel te veel aandacht. Ze worden de hemel in geprezen als ware het prinsjes en prinsesjes. Te veel aandacht kan van kinderen echter narcisten maken die nauwelijks werkelijke aandacht kunnen opbrengen voor anderen en daardoor geen aandacht terugkrijgen. Ook dat leidt tot een soort emotionele eenzaamheid.

Want aandacht hebben we nodig, als bevestiging dat we er als persoon toe doen en er bij horen. Maar aandacht met een te hoge intensiteit daarentegen kan heel onvrij en onprettig voelen. Dan wordt het tijd om grenzen aan te geven. En dat is best lastig. Denk maar aan stalken.

#### DRIE VRAGEN

Het is kortom de kunst om het geven en ontvangen van aandacht in balans te houden. Wil je weten of je daartoe voldoende in staat bent? Dan kun je het volgende zelftestje gebruiken. Daarin stel je jezelf drie vragen die je eerlijk moet beantwoorden.

Ten eerste: hoe trek jij aandacht? Daar zijn honderden manieren voor. Van sexy kleding tot het hoogste woord in gezelschap. En van klagen tot vriendelijkheid. Ben je daar gelukkig mee?

Vraag 2 is hoe je zelf aandacht geeft. Bijvoorbeeld door mensen regelmatig te bedanken, te helpen of door 100% te luisteren? Vind je dat voldoende?

De laatste vraag is hoe je met de aan jou geschonken aandacht omgaat. Vind je het moeilijk om complimenten aan te nemen, worstel je met opdringerigheid?

Ik kan me voorstellen dat ondernemers dit verhaal soft vinden. Bedenk dan dat aandacht een gevoelswaarde is die voor iedereen geldt. Als je die weet te verbeteren, gaan mensen vreugdevoller werken, meer uit zichzelf halen en beter presteren. Geef medewerkers regelmatig tien minuten de volle aandacht. En je krijgt er extra productiviteit voor terug.

*Suzanne Beyer-van Griensven*  
is mental trainer en coach

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nu](http://www.topsportcoach.nu)