

Om optimaal te presteren in sport, werk en dagelijks leven is volledige aandacht in het hier en nu essentieel. Tegelijkertijd is ons aandachtssysteem kwetsbaar: zelfs op cruciale momenten kunnen we worden afgeleid door zowel interne als externe prikkels. Gelukkig kunnen we onze aandacht verbeteren door mindfulnessstraining.

Mindfulness aandachtstraining in de sport en de frontlinie (deel 1)

Erik Hein

Mindfulness aandachtstraining kan sporters en militairen helpen om hun aandacht beter te richten en vervolgens vast te houden bij de informatie die van belang is om hun taak uit te voeren en hun doel te bereiken. Mocht de aandacht toch even afdwalen, dan helpt mindfulnessstraining je om dit eerder te signaleren en vervolgens je aandacht opnieuw te richten op dat wat relevant is. Daarbij wordt gebruik gemaakt van het inzicht dat dit alles het beste lukt als we 1) niet oordelen (dat wil zeggen: jezelf of je ervaringen constant kritisch beoordelen en reactief in plaats van bewust reageren) en 2) dit met zelfcompassie doen (dat wil zeggen: op een vriendelijke manier, zonder jezelf continu af te wijzen als het

even niet lukt). Kort samengevat ontwikkelt mindfulnessstraining dus je vermogen om zonder oordeel en met zelfcompassie met volledige aandacht in het hier en nu te zijn.

Acceptatie

Mindfulnessstraining en mindful leven kenmerken zich door een accepterende houding ten opzichte van afleidingen, zoals gedachten en gevoelens. Als we bijvoorbeeld boos, angstig of verdrietig zijn, of als we ons ergens voor schamen, dan kunnen we de neiging hebben om deze gedachten en gevoelens weg te drukken of ze te willen vervangen door aangenamere gevoelens en gedachten. Mindfulnessstraining leert je echter om deze gedachten en gevoelens zonder oordeel toe te laten en te accepteren. Een fundamenteel inzicht is namelijk, dat we onze gedachten noch onze gevoelens zijn, maar dat we ze slechts hebben. Alle gedachten die we hebben en alle verhalen die in ons hoofd rondgaan over onszelf, het verleden en de toekomst, zijn geen waarheden, maar komen voort uit de aard van ons (voorspellende) brein. We hoeven er niet naar te handelen, maar kunnen kiezen welke ons wel en welke ons niet helpen. Dit inzicht in de aard van de menselijke psyche is misschien wel net zo belangrijk als de

Check in

Laten we beginnen met een check in door het beantwoorden van enkele vragen:

- 1) Ben je nu met volledige aandacht dit artikel aan het lezen, of ben je ondertussen fysiek of mentaal met andere zaken bezig?
- 2) Denk terug aan het laatste gesprek dat je vandaag met iemand had. Was je met volledige aandacht bij dat gesprek, of was je ondertussen fysiek of mentaal met andere zaken bezig?
- 3) Heb je vandaag een moment gepakt waarin je even met je volledige aandacht bij je lichamelijke sensaties of je ademhaling bent geweest?

Slotvraag: Was je vandaag vooral mindful (bewust in het moment), mind full (volledig in je hoofd) of mindless (zonder aandacht in het moment)?

aandachtvaardigheden op zich. Het zonder oordeel en met zelfcompassie accepteren van alle gedachten en gevoelens die zich aandienen, geeft rust en ruimte. Het leidt tot openheid over en acceptatie van alles wat er in je leeft en wat er gewoon mag zijn. Hierdoor ben je meer in het hier en nu, bij je taak. In de moderne sportpsychologie en de klinische psychologie zien we de effectiviteit hiervan terug in bijvoorbeeld ACT (Acceptatie en Commitment Training cq. Therapie).

Korte mindfulness-oefening¹⁻⁵

Je zintuigen zijn een van de krachtigste instrumenten om je in het hier en nu (terug) te brengen. Als je dit veel oefent, kun je dit steeds sneller onder steeds intensere omstandigheden toepassen.

Een korte oefening: noem in het hier en nu

- vijf dingen die je ziet;
- vier dingen die je voelt;
- drie dingen die je hoort;
- twee dingen die je ruikt;
- één ding dat je proeft.

Het belang van aandacht

Onze aandacht helpt ons om de overvloed aan informatie te filteren, zodat we niet overweldigd raken door prikkels. Denk aan een voetballer die een strafschop neemt: hij moet zich volledig focussen op de bal, het doel en de keeper, ondanks afleidingen vanuit het publiek of de druk van het moment. Evolutionair gezien is het echter belangrijk om niet te lang achtereen te smal op een doel of taak te focussen, want dat betekent immers dat je een gevaar dat mogelijk achter je opduikt niet meer waarneemt. Daarom hebben we naast een smalle focus ook een brede focus nodig, zoals bijvoorbeeld bij een voetballer die niet alleen de bal met aandacht speelt

of volgt, maar ook zeer frequent zijn omgeving scant voor *situational awareness*, of een Formule 1-coureur die naast de auto's om zich heen ook zijn remzones en raceplan in de gaten moet houden. We schakelen voortdurend tussen deze smalle en brede focus, waarbij het frontoparietale netwerk in ons brein ons helpt om onze aandacht doelgericht te sturen.

Daarnaast hebben we een werkgeheugen dat fungeert als een soort *whiteboard* waarop we de informatie die we waarnemen tijdelijk kunnen opslaan, kunnen bewerken en kunnen koppelen aan andere kennis, zodat we uiteindelijk effectief kunnen handelen. Maar de inkt van dit whiteboard vervaagt snel, tenzij we ons op de informatie blijven focussen. Bovendien komen er ook spontaan allerlei niet direct ter zake doende teksten (gedachten, emoties, sensaties) op het whiteboard te staan als de aandacht even verslapt. Door mindfulnessstraining kunnen we leren onze aandacht beter en bewuster in te zetten.¹

Afleiding

Onze aandacht is buitengewoon krachtig en buitengewoon flexibel. Als we ons ergens op focussen, zijn we in staat om alle andere informatie uit te bannen. Denk aan sporters die in volle stadions het publiek niet eens meer opmerken. Dat heeft uiteraard ook een prijs: we verliezen mogelijk waardevolle informatie uit het oog.

In sommige situaties gaat de aandacht stimulusgedreven, dat wil zeggen onbewust en autonoom te werk. Hierbij trekt een prikkel uit de omgeving je aandacht zonder dat je er doelbewust je aandacht op richt. Denk aan het horen van een harde knal of een schreeuw op de tribune, of aan een militair die bij een hard geluid direct een dekking opzoekt en zijn wapen in alerte positie brengt. Als het om een betekenisvolle stimulus gaat, dan zijn dit auto-

noom richten van de aandacht en de daaropvolgende actie heel effectief en snel. Maar als het een stimulus is die niet van belang is voor de taak, of die de brede aandacht te veel doet afnemen, is het zaak de aandacht bewust weer terug te richten. Deze zogeheten doelgerichte aandacht is verbonden met bewuste controle en de intentie van de sporter. Dit type aandacht richt zich op taakrelevante doelen en informatie, zoals een basketbalspeler die zich bij het schieten focust op de ring. Onder invloed van angst of stress kan de doelgerichte controle verschuiven naar stimulusgedreven controle. Deze is meer automatisch en wordt getriggerd door opvallende externe stimuli, zoals onverwachte bewegingen van een tegenstander of het geluid van een fluitje. Dan is niet langer de taak, maar de omgeving leidend. Spelers moeten balanceren tussen doelgerichte aandacht (zoals het uitvoeren van een geplande strategie) en stimulusgedreven aandacht (zoals reageren op een plotselinge tegenaanval).² Deze 'dans' tussen stimulusgedreven en doelgerichte aandacht kun je oefenen in simulatietrainingen. Mentale kracht is juist dit: 1) de ruimte leren herkennen tussen stimulus en respons en 2) onder druk een bewuste respons genereren in plaats van een onbewuste reactie. Door training wordt onze aandacht flexibel en kunnen we schakelen tussen verschillende vormen van aandacht, naar gelang wat op dat moment nodig is: breed en smal, intern en extern, stimulusgedreven en doelgericht.¹

Aandacht onder druk

Stress en prestatiedruk hebben ook een groot effect op de aandacht in de vorm van afleidende gedachten of onplezierige lichamelijke sensaties, zoals een versnelde hartslag, overmatig zweten of pap in de benen. De sport- en prestatiepsychologie geeft tools om hiermee om te gaan, zoals het gebruik van zelfspraak

Vraag

Kun jij je een moment herinneren dat je jouw aandacht niet meer goed kon richten, vasthouden of terugbrengen, doordat de situatie te stressvol was? Wat heb je vervolgens gedaan?

of ademhalingstechnieken. Vanuit mindfulness aandachtstraining staat vooral het accepteren van de stress centraal: deze waarnemen en voelen voor wat het is, er niet tegen vechten en de aandacht richten op het hier en nu.¹

Mindwandeling

Een andere vorm van afleiding is *mindwandeling*: een unieke menselijke eigenschap waardoor we in gedachten naar het verleden of de toekomst kunnen reizen. Hiermee kunnen we leren van eerdere ervaringen of plannen maken voor de toekomst. Hoewel deze eigenschap ons mentaal uniek maakt, kan hij ons ook afleiden van het hier en nu. Denk aan een tennisser die tijdens de wedstrijd piekert over een eerder gemiste kans of een surfer die nadenkt over zijn volgende move en daardoor even zijn balans verliest. Soms dwalen onze gedachten zelfs compleet af van onze taak en ben je tijdens een cruciaal moment bezig met de boodschappen van morgen of de e-mail die je nog moet versturen. Onderzoek toont aan dat we zo'n 30-50% van onze tijd afdwalen, de zogenaamde *off task modus*.^{3,4}

Testje

Volg een minuut lang de wijzer van de klok. Steek je hand op als je afgeleid wordt. Hoe vaak heb je jouw hand opgestoken? Of volg tien ademcycli: in en uit. Steek je hand op als je afgeleid wordt. Hoe vaak heb jij je hand opgestoken?

Kunnen we ons verdedigen tegen deze afleidingen? Het antwoord is ja!

Holistisch

Mensen weten al een paar duizend jaar dat we de 'aandachtspier' kunnen versterken door meditatieoefeningen, die niet alleen afkomstig kunnen zijn uit de yoga of het boeddhisme, maar ook uit vele christelijke en Westerse contemplatieve tradities. In het Westen van vandaag de dag nemen we zoiets meestal pas aan als het wetenschappelijk onderzocht en bewezen is. En dat is gebeurd en de traditie is bevestigd; zie de vele bronnen en onderzoeken die in dit artikel worden genoemd. Daarbij zijn holistische programma's echter wel vaak 'gedemonteerd' om vervolgens het effect van de afzonderlijke elementen te onderzoeken. In de oude tradities is aandachtstraining echter juist volledig geïntegreerd met lichaamsoefening, ademwerk, ethiek (niet oordelen, compassie) en mentale gezondheid (bijvoorbeeld zelfcompassie). In het *Handbook of mental performance lessons from high performance domains*⁵ bespreekt Prof. LtCol Nathalie Pattyn MD de positieve effecten van mindfulness op presteren en mentale gezondheid. Ook zij merkt op dat we nu alle losse onderdelen (meditatie, ademhaling, ontspanning, zelfcompassie etc.) aan het onderzoeken zijn, maar dat ze pas optimaal tot hun recht komen als ze als een geïntegreerd geheel worden aangeboden, bijvoorbeeld in de vorm van yoga.

Frontrunners

Jon Kabat-Zinn speelde een cruciale rol in de introductie en popularisering van meditatie en mindfulness in de westerse wereld, vooral binnen de context van de gezondheidszorg.⁵ In de jaren '70 ontwikkelde hij aan de Universiteit van Massachusetts het *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) programma. Dit

programma, dat gebaseerd is op boeddhistische meditatie technieken, maar seculier werd gepresenteerd, bood praktische tools voor het omgaan met stress, pijn en chronische aandoeningen. MBSR werd een evidence based mindfulness programma voor gezondheid en welzijn. Binnen de klinische psychologie is er daarnaast de evidence based MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*), die mindfulness combineert met elementen uit de cognitieve gedragstherapie.^{1,5,6} Binnen de huidige sportpsychologie is acceptatie en commitment therapie (ACT) een belangrijke stroming, met mindfulness als een van de pijlers. Het kenmerkende accepteren en zonder oordeel observeren van gedachten en gevoelens sluit aan bij het doel van ACT om ongemakkelijke ervaringen te accepteren in plaats van te vermijden. Mindfulness ondersteunt *cognitieve defusie*: het van een afstand bekijken van de eigen gedachten, zonder ze als waarheid of feit aan te nemen en ermee samen te vallen. Hierdoor hebben negatieve gedachten minder invloed. Het bevordert psychologische flexibiliteit door volledige aanwezigheid in het hier en nu, wat helpt bij het ontwikkelen van het zogeheten 'observerende zelf': het besef dat we meer zijn dan onze gedachten en emoties.⁶ Binnen het Amerikaanse leger is het *mindfulness-based attention training* (MBAT) programma ontwikkeld door dr. Amishi Jha. Dit programma is gericht op het verbeteren van cognitieve functies, zoals aandacht en werkgeheugen, in veeleisende omstandigheden. Onderzoek heeft aangetoond dat MBAT kan helpen bij het voorkomen van de cognitieve achteruitgang die vaak optreedt tijdens intensieve trainingen. MBAT versterkt het vermogen om aandacht vast te houden, vermindert mindwandeling en verbetert het werkgeheugen. Deze verbeteringen zijn cruciaal in omgevingen waarin

Theoretische verklaring

Een theoretische verklaring voor het effect van mindfulness op prestaties, autonome motivatie en betere relaties is de zelfdeterminatie theorie (ZDT). Binnen sport, bewegingsonderwijs en arbeids- & organisatiepsychologie is deze wetenschappelijke theorie zeer invloedrijk. De theorie stelt dat mensen van nature proactief streven naar persoonlijke groei, met 1) autonomie, 2) verbinding en 3) competentie als essentiële voorwaarden. Mindfulness bevordert deze drie basisbehoeften. Ten eerste de component verbinding, omdat mensen bewuster (dus vanuit iets meer rust en redelijkheid) en minder reactief (primair, vanuit conditionering of emoties) handelen, waardoor de kwaliteit van interpersoonlijke relaties beter wordt. Ten tweede de component autonomie, omdat het niet beoordelende en niet reactieve aspect van mindfulness mensen inzicht in en vrijheid van gewoonten en geconditioneerde gedragspatronen geeft. Ten derde de component competentie, omdat niet oordelend en met aandacht aanwezig zijn in het moment een belangrijke vaardigheid is om te kunnen presteren. Uit een systematische review van Donald et al.⁹ blijkt dat mindfulness sterk samenhangt met (autonome) intrinsieke motivatie, welke op zijn beurt positief samenhangt met welbevinden.^{8,9}

Dit zegt de Amerikaanse majoor-generaal Walter Piatt over de waarde van mindfulness voor een leider (en dat geldt dus ook voor een coach):

'Mindfulness exercises are like "push-ups for the mind". They have helped me focus and stay focused on a situation or person more easily, without getting lost-in-thought or distracted by information being thrown at me. I can watch my mind and pull it back if it gets stuck in a memory or worry. I can drop the story of what I think should be happening so I don't become blind to what is happening.'

In een ander interview gaat hij in op de operationele waarde van mindfulness, die wederom ook voor de sport geldt. Hij zegt:

'Mindfulness trains the mind to be present in the moment, focus on what's really important, and gain an understanding of the entire situation without reactive judgement. A soldier's decision to act can be just as important as their decision to not act - mindfulness is the tool that sharpens the mind. We owe it to our country's sons and daughters to place as much emphasis on the mind as we do on the body.'

Onderzoek

Er is veel onderzoek gedaan naar mindfulnessstraining. Het is niet mogelijk om in dit artikel alle onderzoeken naar het effect van mindfulness op presteren en mentale gezondheid te beschrijven. Daarom bespreek ik vooral de door mij gevonden meta-analyses en reviews, vanwege de grote aantallen studies die daarin samengevat worden. In een meta-analyse door Bühlmaier et al.¹¹ werd gekeken naar de impact van mindfulness op fysiologische en psychologische parameters bij sporters van 15 jaar en ouder. De sporten die in de studie werden onderzocht waren hardlopen (sprint, midden- en lange afstand, horden), pistool- en geweerschieten, darten,

snel denken en beslissingen nemen essentieel zijn. Het programma kan in verschillende formats worden aangeboden, van korte intensieve sessies tot langere trainingsperiodes, afhankelijk van de situatie.⁷

Mindfulness in de topsportpraktijk

De legendarische basketbalspeler Kobe Bryant zei het volgende:

'I meditate every day and I usually do it for ten or fifteen minutes in the morning, as that prepares me to face whatever comes next. It's like having an anchor. If I don't do it, it's like I'm constantly chasing the day.'

Basketballcoach Phil Jackson won met de *Chicago Bulls* en de *Los Angeles Lakers* - en met Michael Jordan en Kobe Bryant - vele titels. In zijn boek *Elf Ringen* schrijft hij die voor een belangrijk deel toe aan de mindfulness- en meditatietechnieken die hij toepaste om de focus van zijn spelers te verbeteren, stress te verlagen en prestaties te verhogen. Geïnspireerd door spirituele tradities en grote leiders combineerde hij deze strategieën en zelfreflectie om een winnende cultuur te bouwen, waarin spelers hun volledige potentieel

konden bereiken. Scan de QR-code voor een inspirerend fragment met coach Jackson over mindfulness en



topsport.¹⁰ Ook toptennisser Novak Djokovic doet intensief aan aandachtstraining:

'I've done so much mindful meditation that now my brain functions better automatically, even when I'm not meditating. Mindfulness helps me process pain and emotions. It helps me turn down the volume in my brain.'

Formule1-kampioen Lewis Hamilton zegt over aandachtstraining het volgende:

'I've realised there are lots of different ways of meditating, it's not just about sitting there and being quiet for a moment. Part of my meditation is running, that's where I clear my mind. But sitting down and just being silent for a moment, and in deep thought, centering yourself and sending good intentions for your day is also critical to a healthy, happy lifestyle.'

Ook in nog extremere situaties wordt de waarde van mindfulnessstraining meer en meer omarmd.

ijshockey, judo, rugby, volleybal en wielrennen. Er werden significante verbeteringen gevonden in mindfulnessscores en grote effecten op fysiologische (verminderde arousal) en psychologische prestatie-indicatoren (stress, angst en prestatiedruk). In de precisiesporten werden verbeterde prestaties ten gevolge van mindfulnessstraining gevonden: bij schieten onder meer verbeterde prestaties (2,6% betere scores) en vermindering van precompetitieve stress en angst en bij darts een significante vooruitgang in prestatie. Dit wil niet zeggen dat deze bij de andere genoemde sporten afwezig was, want niet in alle onderzoeken zijn prestatie-uitkomsten gemeten. De mindfulnessstraining bestond uit programma's van vijf tot acht weken en omvatte verschillende oefeningen, waaronder meditatie, ademhalingstechnieken en acceptatie-oefeningen, gericht op het bevorderen van aandacht en het verminderen van stress. De training werd vaak in groepsessies aangeboden, waarbij deelnemers leerden mindfulness toe te passen in zowel sportieve als dagelijkse situaties, met nadruk op het verbeteren van focus en het omgaan met druk. Een systematische review en meta-analyse door Wang et al.¹² van 32 *randomized controlled trials* (RCT's) analyseerde diverse sporten, waaronder basketbal, voetbal, schieten, volleybal, wielrennen en atletiek. Mindfulnessstraining liet positieve effecten zien, op zowel sportprestaties (vrije worpen, schotnauwkeurigheid) als andere relevante aspecten als mentale vermoeidheid en flow, vooral in basketbal, schieten, voetbal en volleybal. Tegelijkertijd waren de effecten minder consistent bij wielrennen en atletiek, waarbij niet altijd significante prestatieverbeteringen werden gevonden. Sekseverschillen werden niet expliciet onderzocht, hoewel sommige studies gemengde populaties omvatten. Minder sterke, maar

nog steeds significante en relevante effecten betroffen de toename van zelfcompassie, psychologische flexibiliteit en de ervaring van flow. Deze componenten dragen bij aan betere emotionele regulatie, vermindering van stress en een verhoogde tevredenheid met het leven bij sporters.

Een systematische review en meta-analyse van twaalf RCT's met in totaal 614 deelnemers (314 in de MBP-groepen en 300 in de controlegroepen) door Myall et al.¹³ bekeek het effect van mindfulnessstraining op de mentale gezondheid van topsporters. De resultaten laten zien dat op mindfulness gebaseerde programma's (MBP's) een significante verbetering van de mentale gezondheid kunnen bieden, met een grote afname van angst en stress en een significante verbetering van het psychologische welzijn, terwijl ze tegelijkertijd geschikt en effectief blijken voor toepassing in topsportomgevingen. MBP's die specifiek zijn aangepast aan de sportcontext blijken zowel de mentale gezondheid te verbeteren als prestaties te ondersteunen. Door de focus te leggen op de prestatieverbetering kunnen ze helpen om het stigma rond mentale gezondheidszorg te verminderen. Voor toekomstig gebruik wordt dan ook aanbevolen om MBP's - met behoud van de kerncomponenten - af te stemmen op de sportieve en sociale context en ze als prestatieondersteuning te positioneren, om deelname en acceptatie te vergroten.

Lundgren en collega's¹⁴ leerden een groep Zweedse ijshockeysers in een RCT mindfulnessvaardigheden aan en constateerden dat deze spelers beter gingen presteren op het gebied van doelpunten, assists en schoten. Ook werden ze door hun coaches beoordeeld als meer gefocust en toegewijd.

Ander onderzoek¹⁵ liet zien dat het regelmatig trainen van mindful-

nessvaardigheden goed is voor het welzijn van sporters. Zij leren hun geest kennen, accepteren hoe deze werkt en richten zich op wat voor hen belangrijk is. Hierdoor hebben ze minder stress en ervaren ze meer welzijn, waardoor ze waarschijnlijk langer in de sport zullen blijven.

In een studie in *Nature*¹⁶ schrijven Tang et al. dat mindfulness diverse aspecten van aandacht, emotieregulatie en zelfbewustzijn verbetert en dat deze bevindingen worden ondersteund door zowel gedrags- als neuro-imaging studies. Mindfulnessmeditatie is geassocieerd met structurele en functionele veranderingen in hersengebieden die betrokken zijn bij aandacht, emotieregulatie en zelfbewustzijn, zoals de prefrontale cortex (PFC), de anterieure cingulate cortex (ACC) en de insula. Meditatie helpt je om je emoties beter onder controle te krijgen door je hersenen te trainen. Het specifieke deel van je brein dat betrokken is bij het reguleren van emoties is de prefrontale cortex (PFC). Dit gebied helpt je om emoties te beheersen, vooral de sterke reacties die komen vanuit de amygdala, het emotionele centrum van ons brein. Bij beginnende mediteerders moet de PFC nog veel werk doen om emoties onder controle te houden, maar bij ervaren mediteerders gebeurt dit automatisch en kost het juist minder inspanning. Een toegenomen 'meta-bewustzijn' speelt hierbij een rol. Dit woord betekent letterlijk 'je bewust zijn van je eigen gedachten en gevoelens.' Je merkt het beter en eerder op als je afgeleid wordt en je bemerkt steeds beter welke gedachten en emoties zich aandienen, zonder er meteen in mee te gaan. Daarnaast kan meditatie ervoor zorgen dat je minder blijft piekeren over jezelf en minder reactief wordt. Dit komt doordat bepaalde hersennetwerken (zoals het DMN: *default mode network*) door

mindfulnessstraining minder actief worden. Het versterkt je vermogen om meer te focussen op wat er nu gebeurt, in plaats van te blijven hangen in zorgen of in gedachten over jezelf.

Nader en collega's¹⁷ ten slotte vonden dat mindfulnessstraining het aantal blessures bij jonge voetballers verminderde door stress te verlagen en de focus te verbeteren. Hun onderzoek toonde aan dat spelers die zeven weken mindfulness volgden minder blessures hadden dan spelers in de controle-groep en dat ze sneller herstelden. Volgens de onderzoekers helpt deze training de spelers om kalm en gefocust te blijven, wat hen beter in staat stelt om snel en accuraat te reageren tijdens wedstrijden, waardoor het blessurerisico afneemt. Amishi Jha, een neurowetenschapper van Indiase afkomst die met het boek *Peak Mind* een bestseller over mindfulness schreef, doet al bijna twintig jaar onderzoek naar toepassingen ervan, onder meer in het leger. Uit haar onderzoek blijkt dat drie belangrijke functies door mindfulness geactiveerd en versterkt worden: 1) het vermogen om de aandacht te richten en vast te houden zonder afgeleid te worden; 2) het vermogen om de eigen aandacht te monitoren, afdwalen op te merken en de aandacht terug

Cirkeltje

Ben je wel eens zo in de ban van je eigen gedachten dat je er niet meer uitkomt, dat je in de loop blijft hangen? Gelooft je dan je gedachten en hebben ze invloed op je emoties en je gedrag? Wat doe je om uit deze gedachtenstorm te komen?

te brengen (meta-awareness) en 3) het vermogen om de eigen ervaring vanaf een psychologische afstand te bekijken (decentering), zodat vooroordelen, denkpatronen en conceptuele interpretaties worden gezien als mentale processen en niet als objectieve weergaven van de werkelijkheid. Een ander woord hiervoor is defusie, het vermogen om gedachten te kunnen opmerken in plaats van ermee samen te vallen. Je bent niet je gedachten, je hebt gedachten.^{5,7,17}

Over de auteur

Erik Hein is bewegingswetenschapper en studeerde Arbeid- en Organisationspsychologie. Hij ontwikkelde mentale weerbaarheid programma's binnen de politie en de acute zorg en recentelijk ook bij de projectgroep militaire prestatiepsychologie van de landmacht. Erik is auteur van meerdere boeken, waaronder *Frontlinietraining* (lesgeven aan first responders) en het binnenkort te verschijnen *Spoeidbrein*.

Conclusie en vervolg

Er is genoeg wetenschappelijke aanleiding om mindfulness serieus te nemen als een vorm van aandachtstraining! In het tweede deel van dit artikel zullen de drie hoofdbestanddelen van mindfulness, namelijk:

1. zonder oordeel
 2. met compassie
 3. richten van de aandacht in het hier en nu
- verder worden uitgediept en enkele oefeningen (de mindfulness toolbox) worden beschreven.

1. Jha A (2021). *Peak mind: find your focus, own your attention, invest 12 minutes a day* (first edition). New York, NY: HarperOne.
2. Nieuwenhuys A & Oudejans RR (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research*, 76 (6), 747-759.
3. Price MM et al. (2023). Investigating the protective effects of mindfulness-based attention training on mind wandering in applied settings. *Frontiers in Psychology*, 14, 1232598.
4. Jha A (2017). https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind
5. Pattyn N & Hauffa R (eds.) (2024). *Handbook of mental performance: Lessons from high performance domains* (first edition). Routledge.
6. Henriksen K, Hansen J & Larsen CH (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure* (first edition). Routledge.
7. Nassif TH et al. (2023). Optimizing performance and mental skills with mindfulness-based attention training: Two field studies with operational units. *Military Medicine*, 188 (3-4), e761-e770.
8. Beloborodova P & Brown KW (2023). Mindfulness and the satisfaction of basic psychological needs. In: Ryan RM (red.), *The Oxford handbook of self-determination theory*, pp. 187-199. Oxford University Press.
9. Donald JN et al. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46 (7), 1121-1138.

10. <https://youtu.be/lcVFB5Softc?si=wngRYIbAWYVYHq0>
11. Bühlmayer L et al. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47 (11), 2309-2321.
12. Wang Y, Lei SM & Fan J (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (3), 2038.
13. Myall K et al. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57 (2), 99-108.
14. Lundgren T et al. (2021). Acceptance and Commitment Training for ice hockey players: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 685260.
15. Henriksen K (2022). The Magic of Mindfulness in Sport. *Frontiers for Young Minds*, 10, 683827.
16. Tang YY, Hölzel BK & Posner MI (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16 (4), 213-225.
17. Nader A et al. (2020). The effects of a mindfulness-based program on the incidence of injuries in young male soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42 (2), 161-171.