

# Inhoudsopgave

<i>Aanbevelingen voor Indistractable</i>	4
<b>Inleiding</b> <i>Van Hooked naar Indistractable</i>	17
<b>Hoofdstuk 1</b> Wat is jouw superkracht?	21
<b>Hoofdstuk 2</b> Indistractable zijn	27

## DEEL I INTERNE TRIGGERS DE BAAS WORDEN

<b>Hoofdstuk 3</b> Wat motiveert ons echt?	37
<b>Hoofdstuk 4</b> Timemanagement is pijnmanagement	45
<b>Hoofdstuk 5</b> Afleiding van binnenuit aanpakken	51
<b>Hoofdstuk 6</b> Ga anders naar je interne trigger kijken	55
<b>Hoofdstuk 7</b> Ga anders naar je taak kijken	60
<b>Hoofdstuk 8</b> Ga anders naar je karakter kijken	65

## DEEL II MAAK TIJD VOOR TRACTIE

<b>Hoofdstuk 9</b> Zet je waarden om in tijd	75
<b>Hoofdstuk 10</b> Houd controle over de input, niet over de resultaten	82
<b>Hoofdstuk 11</b> Plan tijd in voor belangrijke relaties	87
<b>Hoofdstuk 12</b> Stem af met verschillende belanghebbenden op je werk	95

**DEEL III EXTERNE TRIGGERS TERUGHACKEN**

<b>Hoofdstuk 13</b>	Stel de cruciale vraag	105
<b>Hoofdstuk 14</b>	Hoe je interrupties op je werk terughackt	111
<b>Hoofdstuk 15</b>	Hoe je je e-mail terughackt	117
<b>Hoofdstuk 16</b>	Hoe je groepschat terughackt	126
<b>Hoofdstuk 17</b>	Vergaderingen terughacken	130
<b>Hoofdstuk 18</b>	Hoe je je smartphone terughackt	135
<b>Hoofdstuk 19</b>	Hoe je je desktop terughackt	143
<b>Hoofdstuk 20</b>	Online-artikelen terughacken	148
<b>Hoofdstuk 21</b>	Hoe je feeds terughackt	154

**DEEL IV AFLEIDING VOORKOMEN  
DOOR HET SLUITEN VAN PACTS**

<b>Hoofdstuk 22</b>	Het effect van dingen vooraf vastleggen	161
<b>Hoofdstuk 23</b>	Afleiding voorkomen met behulp van een inspanningspact	165
<b>Hoofdstuk 24</b>	Afleiding voorkomen met behulp van een prijspact	170
<b>Hoofdstuk 25</b>	Afleiding voorkomen met behulp van een identiteitspact	177

**DEEL V HOE JE JE WERKPLEK INDISTRactable MAAKT**

<b>Hoofdstuk 26</b>	Afleiding is een teken van slecht functioneren	187
<b>Hoofdstuk 27</b>	Afleiding bestrijden is een test voor de bedrijfscultuur	193
<b>Hoofdstuk 28</b>	De indistractable werkplek	200

**DEEL VI INDISTRactable KINDEREN  
OPVOEDEN (EN WAAROM WE ALLEMAAL  
PSYCHOLOGISCHE VOEDING NODIG HEBBEN)**

<b>Hoofdstuk 29</b>	Vermijd gemakkelijke excuses	209
<b>Hoofdstuk 30</b>	De interne triggers van kinderen begrijpen	216
<b>Hoofdstuk 31</b>	Maak samen tijd voor tractie	225
<b>Hoofdstuk 32</b>	Help kinderen met externe triggers	232
<b>Hoofdstuk 33</b>	Leer kinderen hun eigen pacts te sluiten	237

**DEEL VII HOE JE INDISTRactable RELATIES ONDERHOUDT**

<b>Hoofdstuk 34</b>	Verspreid sociale antistoffen onder je vrienden	243
<b>Hoofdstuk 35</b>	Hoe je een indistractable minnaar (m/v) wordt	248
	<i>Heb je iets aan dit boek gehad?</i>	253
	<i>Belangrijkste punten per hoofdstuk</i>	255
	<i>Planningssjabloon</i>	261
	<i>Afleidingstracker</i>	263
	<i>Dankwoord</i>	265
	<i>Mensen die een bijdrage hebben geleverd aan dit boek</i>	267
	<i>Bronnen</i>	275
	<i>Over de auteurs</i>	301



# Inleiding

## *Van Hooked naar Indistractable*

Er is een geel boek in omloop dat bij de meeste grote technologiebedrijven in de kast staat. Ik heb het gezien bij Facebook, Google, PayPal en Slack en het wordt uitgedeeld tijdens technologiecongressen en bedrijfstrainingen. Een vriend van me die bij Microsoft werkt, vertelde me dat Satya Nadella, de CEO van het bedrijf, ooit een exemplaar omhooghield en alle werknemers aanraade het boek te lezen. Dit boek, *Hooked. Hoe je mensen verslingerd maakt aan je product*, was op het moment dat ik mijn huidige boek schreef *Wallstreet Journal*-bestseller en staat nog altijd op nummer 1 in de categorie 'Producten' van Amazon. Het is eigenlijk een soort kookboek. Het bevat een recept voor menselijk gedrag – jouw gedrag. De eerdergenoemde technologiebedrijven weten dat ze, om geld te verdienen, moeten zorgen dat wij, hun klanten, steeds weer terugkomen – hun ondernemingsmodel hangt ervan af. Ik weet dit omdat ik de afgelopen tien jaar onderzoek heb gedaan naar de verborgen psychologie die sommige uiterst succesvolle bedrijven gebruiken om hun producten onweerstaanbaar te maken. Jarenlang heb ik toekomstige executives les gegeven aan de Stanford Graduate School en het Hasso Plattner Institute of Design.

Tijdens het schrijven van *Hooked* hoopte ik dat start-ups en maatschappelijk betrokken bedrijven de kennis uit het boek zouden gebruiken om mensen te helpen betere gewoonten te ontwikkelen. Waarom zouden technologiegiganten deze geheimen voor zichzelf mogen houden? Moeten we de psychologie die videogames en so-

cial media zo aantrekkelijk maakt ook niet gebruiken om mensen te helpen een beter leven te leiden? Sinds *Hooked* is uitgebracht, hebben duizenden bedrijven het boek ingezet om hun gebruikers in staat te stellen nuttige en gezonde gewoonten te ontwikkelen. Fitbod is een fitnessapparaat dat mensen helpt betere trainingsroutines te gebruiken. Byte Foods probeert de eetgewoonten van mensen te veranderen met behulp van met internet verbonden *pantries* die verse, lokaal bereide maaltijden aanbieden. Kahoot! ontwikkelt software om leren in de klas aantrekkelijker en leuker te maken.\*

We willen dat onze producten gebruiksvriendelijk en gemakkelijk te navigeren zijn en tot nieuwe gewoonten leiden. Dat bedrijven hun producten aantrekkelijker maken hoeft geen probleem te zijn – het is vooruitgang. Maar er zit ook een duistere kant aan. Zoals filosoof Paul Virilio al schreef: ‘Als je het schip uitvindt, vind je ook de schipbreuk uit.’ In het geval van gebruiksvriendelijke producten en diensten kan juist datgene wat producten zo aantrekkelijk en gemakkelijk in het gebruik maakt, er ook voor zorgen dat de gebruiker erdoor wordt afgeleid. Dit soort afleiding kan uit de hand lopen en je het gevoel geven dat je niet langer de baas bent over je eigen beslissingen. Als je vandaag de dag niet in staat bent om goed met afleiding om te gaan, kan dat er al snel toe leiden dat je hersenen worden gemanipuleerd door tijdverslindend entertainment.

In het vervolg van dit boek vertel ik over mijn eigen strijd met afleiding en hoe ik, ironisch genoeg, *hooked* (verslingerd) raakte. Maar ik laat ook zien hoe ik de strijd won en leg uit waarom wij veel sterker zijn dan de grote technologiebedrijven. Als iemand die de branche van binnenuit kent, weet ik wat hun achilleshiel is – en straks weet jij dat ook. Het goede nieuws is dat we het unieke vermogen heb-

---

\* Tot mijn grote vreugde maakten Kahoot! en Byte Foods zoveel gebruik van mijn boek dat ik heb besloten in beide bedrijven te investeren.

ben om ons aan dit soort bedreigingen aan te passen. We kunnen direct stappen ondernemen om onze hersenen te trainen en weer voor onszelf op te eisen. Er zit eerlijk gezegd weinig anders op. We hebben geen tijd om te wachten tot regelgevers iets gaan doen of tot ondernemers hun producten minder aantrekkelijk gaan maken, dat kunnen we ons niet veroorloven. In de toekomst zullen er twee soorten mensen zijn: degenen die hun aandacht en hun leven laten aansturen en beheersen door anderen, en degenen die met gepaste trots kunnen verkondigen dat ze indistractable zijn. Door dit boek open te slaan heb je de eerste stap gezet naar zeggenschap over je eigen tijd en toekomst. Maar je bent nog maar net begonnen; jarenlang ben je geconditioneerd om *instant gratification* (directe beloning) te verwachten. Probeer het lezen van *Indistractable* te zien als een persoonlijke uitdaging om je geest hiervan te bevrijden.

De remedie tegen impulsiviteit is vooruit denken. Als je dingen van tevoren plant, zul je ze eerder uitvoeren. Met de technieken uit dit boek leer je wat je precies moet doen om greep te houden op je aandacht en je eigen leven te kiezen.





## Wat is jouw superkracht?

Ik ben gek op snoepen, social media en televisie. Maar hoe gek ik ook op deze dingen ben, ze zijn niet gek op mij. Te veel snoepen na het eten, te veel tijd spenderen aan het lezen van feeds, of tot twee uur 's nachts een Netflix-serie *bingen*: allemaal dingen die ik ooit deed zonder er al te veel bij na te denken – uit gewoonte. Zoals het eten van te veel junkfood tot gezondheidsproblemen leidt, zo kan ook het overmatige gebruik van elektronica negatieve gevolgen hebben. In mijn geval betekende het dat ik dit soort afleiding belangrijker was gaan vinden dan de mensen die me het meest na staan. Al die afleiding had de meeste impact op mijn relatie met mijn dochter. Ze is ons enige kind en voor mijn vrouw en mij is ze het meest fantastische wezen ter wereld.

Op een dag waren we met zijn tweeën spelletjes aan het doen uit een activiteitenboek dat speciaal ontworpen is om vaders en dochters dichter tot elkaar te brengen. De eerste activiteit hield in dat we elkaars favoriete dingen opnoemden. Het volgende project bestond uit het vouwen van een vliegtuigje van een van de velletjes papier uit het boek. De derde opdracht was een vraag die we allebei moesten beantwoorden: 'Als je kon kiezen welke superkracht je zou krijgen, welke was dat dan?' Ik wilde dat ik kon vertellen wat mijn dochter toen zei, maar dat kan ik niet. Ik heb geen idee, omdat ik niet echt aanwezig was op dat moment. Ik was fysiek wel in de zelfde kamer, maar mijn gedachten waren elders. 'Pap', zei ze, 'wat zou jouw superkracht zijn?' 'Wat?' bromde ik. 'Wacht even. Ik moet

alleen nog even hierop reageren.’ Ik negeerde haar terwijl ik met iets op mijn telefoon bezig was. Met mijn ogen nog altijd op mijn scherm gericht, typten mijn vingers iets wat op dat moment belangrijk leek, maar wat ongetwijfeld had kunnen wachten. Ze liep stilletjes weg. Tegen de tijd dat ik opkeek, was ze verdwenen. Ik had net een magisch moment met mijn dochter gemist omdat iets op mijn telefoon mijn aandacht had getrokken. Op zichzelf was dat niet zo’n ramp, maar het was geen eenmalig incident. Deze scène had zich al talloze keren eerder afgespeeld.

Ik was niet de enige die afleiding belangrijker vond dan mensen. Een van de eerste lezers van dit boek vertelde me dat zijn achtjarige dochter, toen hij vroeg wat haar superkracht zou zijn, zei dat ze met dieren wilde praten. Toen hij haar vroeg waarom, zei ze: ‘Omdat ik dan iemand heb om mee te praten als mama en jij druk bezig zijn op jullie computer.’ Nadat ik mijn dochter weer had gevonden en me had verontschuldigd, besloot ik dat het tijd was voor verandering. In eerste instantie deed ik dat nogal drastisch. Ik was ervan overtuigd dat het allemaal de schuld van de technologie was en begon aan een ‘digitale detox’. Ik ging weer een ouderwetse uitklaptelefoon gebruiken, zodat ik niet voortdurend in de verleiding kwam om mijn e-mail, Instagram of Twitter te checken. Maar ik vond het erg lastig om mijn weg te vinden zonder GPS en de adressen die ik in mijn digitale agenda had opgeslagen. Ik miste het luisteren naar audioboeken als ik aan het wandelen was en al die andere handige dingen die mijn smartphone wel kon.

Om te voorkomen dat ik mijn tijd verspilde aan het lezen van een enorme hoeveelheid online-krantenartikelen, nam ik bovendien een abonnement op een papieren krant. Een paar weken later had ik een stapel ongelezen kranten naast me liggen terwijl ik naar het nieuws keek op tv. In een poging gefocust te blijven tijdens het schrijven, kocht ik een tekstverwerker uit de jaren negentig zonder internetverbinding. Maar als ik achter mijn computer ging zitten

om te schrijven dwaalde mijn blik af naar de boekenplank en zat ik al snel boeken door te bladeren die niets met mijn werk te maken hadden. Op een of andere manier werd ik nog steeds afgeleid, zelfs zonder de technologie waarvan ik dacht dat die de oorzaak van het probleem was.

***Het verwijderen van online-technologie werkte niet. Het enige wat ik had gedaan was de ene afleiding vervangen door de andere.***

Ik ontdekte dat je om het leven te leiden dat je graag wilt, je niet alleen de juiste dingen moet doen, maar ook moet ophouden de verkeerde dingen te doen die je van je plan afbrengen. We zijn het er allemaal over eens dat taart eten meer invloed heeft op je gewicht dan een salade eten. We weten dat doelloos door onze socialmedia-feeds scrollen minder verrijkend is dan tijd doorbrengen met vrienden in het echte leven. We begrijpen dat we onze tijd niet moeten verspillen als we productiever willen zijn op ons werk, en ook écht aan de slag moeten gaan. We weten al wat we moeten doen. Wat we niet weten is hoe we ervoor moeten zorgen dat we ons niet langer laten afleiden. Als gevolg van de research en het schrijfwerk dat ik de afgelopen vijf jaar voor dit boek heb gedaan, en door de wetenschappelijk onderbouwde methoden toe te passen die je nu ook snel zult leren, ben ik productiever, fysiek en mentaal sterker, meer uitgerust en gelukkiger in mijn relaties geworden. Dit boek gaat over wat ik leerde terwijl ik de belangrijkste vaardigheid van de eenentwintigste eeuw ontwikkelde. Het gaat over hoe ik *indistractable* werd, en hoe jij dat ook kunt worden.

De eerste stap is erkennen dat afleiding begint bij jezelf. In deel I leer je praktische manieren om het psychologische onbehagen op te sporen en bij te sturen dat je van je pad af brengt. Ik zal echter geen overbekende technieken als mindfulness en meditatie aanbe-

velen. Hoewel deze methoden voor sommige mensen kunnen werken, is er al meer dan genoeg over geschreven. Als je dit boek leest, ga ik ervan uit dat je die technieken al hebt geprobeerd en, net als ik, tot de conclusie bent gekomen dat ze voor jou niet werken. In plaats daarvan werpen we een frisse blik op wat er echt achter ons gedrag zit en leren we waarom timemanagement in feite pijnmanagement is. We onderzoeken verder hoe je vrijwel elke taak leuk kunt maken – niet door er à la Mary Poppins ‘een schepje suiker’ bij te doen, maar door het vermogen te cultiveren om je volledig te concentreren op wat je aan het doen bent.

In deel II kijken we naar het belang van tijd vrijmaken voor de dingen die je echt wilt doen. Je zult leren waarom je iets geen ‘afleiding’ kunt noemen als je niet weet wát het is waarvan je wordt afgeleid. Je leert je tijd bewust in te delen, zelfs als je die wilt gebruiken om door het showbiznieuws te scrollen of een doktersromannetje te lezen. Tijd die je je voorneemt te verspillen is tenslotte geen verspilde tijd.

Dan volgt deel III met een gedegen onderzoek naar ongewenste externe triggers die afbreuk doen aan onze productiviteit en ten koste gaan van ons welzijn. Technologiebedrijven gebruiken het gezoem en gerinkel van de mobiele telefoon om ons gedrag te hacken, maar er zijn meer externe triggers dan alleen onze digitale apparaten. Je vindt ze overal – van koekjes die ons lokken als we de keukenkast opendoen tot praatgrage collega’s die ons ervan weerhouden een project af te ronden dat haast heeft.

In deel IV bespreken we het laatste hulpmiddel om je indistractable te maken: het pact. Het wegnemen van externe triggers kan weliswaar helpen om afleiding buiten de deur te houden, maar pacts vormen een beproefd middel om jezelf in toom te houden en ervoor te zorgen dat je daadwerkelijk doet wat je zegt dat je gaat doen. In

dit deel passen we de oeroude praktijk van de *precommitment*, iets van tevoren vastleggen, toe op uitdagingen van nu.

Ten slotte kijken we uitgebreid naar hoe je je werkplek indistractable maakt, hoe je indistractable kinderen opvoedt, en hoe je ervoor kunt zorgen dat je relaties meer indistractable worden. In deze laatste hoofdstukken laat ik je zien hoe je de verloren productiviteit op je werk terugkrijgt, hoe je meer bevredigende relaties met vrienden en familieleden ontwikkelt, en zelfs hoe je een betere minnaar (m/v) wordt – allemaal door het overwinnen van afleiding.

Je kunt de vier stappen om indistractable te worden lezen zoals jij dat wilt, maar ik raad je aan om de delen I tot en met IV in de aangegeven volgorde door te nemen. Deze vier modaliteiten bouwen op elkaar verder, waarbij elke stap de basis legt voor de volgende. Als je iemand bent die graag leert aan de hand van voorbeelden, en je wilt de besproken tactieken eerst in de praktijk zien, lees dan de delen V en verder en keer vervolgens terug naar de eerste vier delen voor verdere uitleg. Het is ook niet nodig om elk van de technieken direct in de praktijk te brengen. Sommige passen misschien niet bij je huidige situatie en worden pas later bruikbaar wanneer je er klaar voor bent of als de omstandigheden veranderen. Maar ik beloof je dat je, tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, meerdere doorbraken hebt ervaren die de manier waarop je met afleiding omgaat voor altijd veranderen.

Stel je voor hoe sterk je je zou voelen als je je intenties waarmaakt. Hoeveel effectiever ben je dan in je werk? Hoeveel meer tijd zou je overhouden om met je gezin door te brengen of om dingen te doen die je leuk vindt? Hoeveel gelukkiger zou je niet zijn? Hoe zou je leven eruit zien als indistractable zijn jouw superkracht was?

**NIET VERGETEN!**

- **We moeten leren hoe we kunnen vermijden dat we worden afgeleid.** Om het leven te kunnen leiden dat je graag wilt leiden moet je niet alleen de juiste dingen doen; je moet ook de dingen níét doen waarvan je weet dat je er spijt van zult krijgen.
- **Het probleem gaat verder dan alleen technologie.** Indistractable zijn betekent niet dat je technofoob moet zijn. Het gaat erom dat je begrijpt waarom je dingen die niet in je eigen belang zijn toch niet doet.
- **Dit is ervoor nodig:** Je kunt indistractable worden door vier essentiële strategieën te leren kennen en te gebruiken.