

Dokter David Dewulf,
Mindfocus,
Mindfulness voor bedrijven

LEER DE automatische piloot IN UZELF loslaten,

Wellicht zijn ook uw batterijen opgeladen na een verkwikkende vakantie en bent u klaar om er weer tegenaan te gaan. Toch riskeren ondernemers meer dan anderen de pedalen te verliezen in de drukte van elke dag. Leren omschakelen van 'moeten doen' naar 'kunnen zijn' houdt de stress op afstand en brengt meer kwaliteit in uw leven, zo leert David Dewulf in zijn trainingen 'Mindfulness', die hij al aan ruim 1000 cursisten gaf, nu ook aan managers via zijn bedrijf Mindfocus. De zoveelste hype? Zweven op een wolkje? Nee, eindelijk wat gezond boerenverstand, luiden de reacties.

We treffen dokter Dewulf net voor hij naar de Ardennen vertrekt om er twee maal een week lang tachtig cursisten te trainen in een intense 'vakantiesessie'. "Die was in een paar maanden volgeboekt, er is blijkbaar echt wel sprake van een Mindfulness-hype." En daar heeft hijzelf de voorbije vijf jaar een aardig steentje toe bijgedragen.

"Ik was afgestudeerd als arts, dit bood me een stevige basis om verder andere manieren te bestuderen om mensen te helpen een kwaliteitsvol leven te leiden.

groep, ook succesvolle mensen die zichzelf wel eens voorbij lopen. En omdat Mindfulness misschien nog het meest aangewezen is voor mensen met een sterke prestatiedrang, veel ambitie en navenante stress, richten we ons nu ook specifiek naar het bedrijfsleven, onder de naam 'Mindfocus, mindfulness & focus voor bedrijven.'

Want waar gaat het om? We zijn het in onze samenleving gewoon op de automatische piloot te leven. Onze geest is continu bezig met alles wat we straks nog

gedachten en zorgen door mijn hoofd waardoor in niet meer helder kan denken". Dezelfde krachten die een ondernemer succesvol maken, kunnen hem ook naar een depressie leiden.

De bedoeling van Mindfulness is je aandacht te leren richten op het hier en nu en innerlijke rust en helderheid te vinden. In de plaats van alsmaar te "moeten" en daardoor onnuttige en verwarrende druk te creëren voor zichzelf, leert 'Mindfocus' om vanuit een innerlijke rust en helderheid gerichte actie te nemen. Dat gaat niet vanzelf, daarom beginnen we met technieken van ademhaling en wetenschappelijk onderbouwde meditatie, niet om op een wolkje te zweven, maar om je te leren concentreren en inzicht te verwerven. Dat leren 'zijn' vraagt veel moed van de deelnemers om ook de confrontatie met negatieve gevoelens aan te gaan. Het heeft geen zin de oorzaken van frustratie, verdriet, ongenoegen te verdringen, wél je bewust te

"Dezelfde krachten die een ondernemer succesvol maken, kunnen hem ook naar een depressie leiden"

Ik trok de wijde wereld in met een open interesse voor zowel geest als lichaam, deze twee zijn immers heel sterk met elkaar verbonden. Ik ging zowel naar Oost als West en studeerde alles samen in 14 landen. Ik leerde Mind Body Medicine kennen in de Harvard-nascholingen en ook Mindfulness als een unieke combinatie van eeuwenoude meditatie- en relaxatietechnieken en moderne cognitieve gedragstherapeutische elementen. Dat leidde in 2001 tot het oprichten van het Instituut voor Aandacht en Mindfulness, voor zowel wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de KU Leuven en UGent, als voor het introduceren van MBCT-trainingen in Vlaanderen (Mindfulness Based Cognitive Therapy). De belangstelling was onmiddellijk zeer groot. De cursisten zijn niet alleen mensen met bijvoorbeeld angst of depressie, maar een zeer uiteenlopende

moeten doen en gisteren fout hebben we gedaan. Die onbewuste informatiestromen razen in ons hoofd, zoals een pc die te veel programma's tegelijk draait en vertraagt. We zitten vastgeroest in patronen van denken en doen, van normen en verwachtingen die we proberen na te streven. Maar het resultaat blijkt vaak dat we daar niet gelukkiger van worden, zeker de 'doeners' die ondernemers zijn en nooit rust vinden. Er zijn veel zakenmensen die 'succesvol' zijn, maar zich helemaal niet zo happy voelen, ook niet buiten hun werk. Dan krijg ik reacties als: "Ik zit met mijn kinderen aan tafel, maar ben intussen in gedachten met mijn mails bezig", of "Ik jaag me voortdurend op in de auto of in mijn privéleven, terwijl de werkelijke problemen van het werk zich op dat moment niet aandienen" of "Als ik een probleem tracht op te lossen, razen er teveel

worden van hoe je er op reageert: vluchtgedrag zoals alcohol, snoep, tv kijken – studies wijzen uit dat veel tv ongelukkig maakt-, nog méér werken? Die bewuste adem- en aandachtsoefeningen zijn essentieel om te voorkomen dat je emoties het overnemen en je hervalt in vecht- en vluchtreacties. Als je een kwaai klant aan de lijn had, reageer je dat af op je medewerkers? Hoe leer je nee zeggen tegen een klant? Het komt er op aan vastgeroeste denk- en communicatievormen te herkennen en een andere attitude aan te nemen. Je kan niet iets anders van je leven maken als je hetzelfde blijft denken en doen. De omstandigheden kan je vaak niet veranderen, wél hoe je er op reageert. Eenvoudig voorbeeld: Als je in de wagen zit en het licht springt op rood, is de eerste reactie: 'Oh nee, tijdverlies.' Je kan dat ook bekijken als: 'Oef, tijd om even tot rust



Dr David Dewulf: "De omstandigheden kan je vaak niet veranderen, wél hoe je er op reageert."

te komen.' Je aandacht focussen op hier en nu en dan loslaten, dat stimuleert ook de creativiteit: wanneer krijg je de beste ideeën, als je aan je bureau gaat zitten denken of onder de douche? Mindfulness creëert die ontspannen ruimte waarin creatieve ideeën zich kunnen manifesteren. De deelnemers aan Mindfocus volgen zo zeven sessies van drie uur, ze krijgen ook oefeningen, cd's en een 'Mindfocus syllabus' mee. Vragen die in de sessies aan bod komen: wat is optimale stress om efficiënt te werken? Hoe saboteer ik mijn eigen geluk? Hoe ontwikkel ik emotionele intelligentie? Het vergt dus wel wat inspanning, maar de reacties zijn enthousiast: 'eindelijk een eenvoudige en praktische cursus met gezond boerenverstand.' Medewerkers van grote bedrijven als Picanol en Colruyt volgen al sessies en we onderhandelen nu met multinationals die op grote

schaal overwegen erin te stappen." Het verschil met veel andere 'geestverruimende' trainingen is dat Mindfulness ondersteund wordt door de resultaten van wetenschappelijk gecontroleerde studies. Zo toonde de universiteit van Gent aan dat het preventief werkt tegen het hervallen in een depressie. Het afnemen van overweldigende emoties zoals

angst, stress of agressie is wel degelijk meetbaar in de hersenen. Er werd zelfs aangetoond dat deelnemers meer antistoffen tegen griep aanmaken, dat het goed is tegen hartklachten, enz. David Dewulf: "Vanwege die wetenschappelijke basis en het aangetoonde effect op levenskwaliteit is er ook interesse van de overheid. Men kijkt ook om het in de begeleiding van werklozen op te nemen."

Kortom, Mindfulness zit in de lift en David Dewulf ondervond sneller dan verwacht dat hij de inzichten die hij andere ondernemers probeerde bij te brengen ook maar best op zichzelf toepaste: "Voor ik het besepte was ik van wetenschapper en trainer ook een druk bezette manager geworden. Het duurde niet lang of er kwam een eerste, een tweede en nog meer medewerkers. Dat was ook voor mij een hele stap: het leren delegeren en vertrouwen, verantwoordelijkheid in handen van iemand anders geven. En als het nu fout loopt, kijk ik er positief naar: het hoort er ook soms bij en het biedt een leer- en groei-proces. Vooral de laatste jaren namen de zaken zo'n vlucht dat ik niet meer tegelijk trainingen kon geven, boeken schrijven en ook nog alles coördineren, dus ook daar werd iemand voor aange-trokken. Ik dreigde mezelf voorbij te lopen, precies wat ik anderen probeerde af te leren. Naast vier vaste mensen werken we inmiddels met een dozijn geschoolde trainers op freelance basis, die in ons opleidingsinstituut worden klaargestoomd. We willen een kwaliteitsgarantie bieden, want inmiddels heeft de hype al wat avonturiers op de markt gebracht die er weinig kaas van hebben gegeten."

➔ www.mindfocus.be

➔ www.aandacht.be

Herman Van Waes

**LEDEN
VOORDEEL**

Om ondernemers kennis te laten maken met Mindfulness houdt Mindfocus drie **introductie-sessies**: op woensdag 1/10 in Gent, op vrijdag 10/10 in Antwerpen en op dinsdag 4/11 in Leuven. Meer info op www.mindfocus.be, onder 'Agenda'. UNIZO-leden kunnen zich hiervoor **gratis inschrijven** met hun lidnummer, anderen betalen € 50.

Volgende week verschijnt bij Roularta het **Mindfulness Werkboek** van David Dewulf (€ 19,50). We geven **vijf gratis exemplaren** weg aan de eerste lezers die mailen naar zo@unizo.be.

