



Denken en effectiviteit van handelen

Swan e.a. deden een experiment met bejaarden mbt evenwichtsstoornissen. Het bleek wanneer deze bejaarden een extra denктаak kregen, ze veel beter hun evenwicht konden bewaren dan wanneer ze zich alleen op het bewaren van dit evenwicht concentreerden. Conclusie: concentratie uitsluitend op een taak waar u normaalgesproken goed in bent leidt tot prestatieachteruitgang, omdat het de uitvoering van deze taak verstoort in plaats van stimuleert.

Kortom: denk niet te veel na over dingen waar u goed in bent, dan gaat het alleen maar slechter. Ga gewoon op in de desbetreffende taak (Flow?) en u zult merken dat uw prestaties verbeteren...

Bron: *De psycholoog*, april 2004