

Vision Forward

exclusieve

Het brein en leiderschap

Welke eigenschappen heeft
de grijze massa van een
succesvol CEO?

Werkt het brein van een succesvolle bestuurder anders dan dat van iemand die de ene bedrijfsflater na de ander slaat? Over de grijze massa van een echte leiders zijn wetenschappers het niet volkomen eens, maar een aantal zaken staat vast. In deze whitepaper leest u over welke geestelijke eigenschappen succesvolle leiders beschikken en waar de echte 'captain' zich van de falende CEO onderscheidt.

Stel, u maakt kennis met een onbekend persoon. Dat doet u waarschijnlijk vrijwel dagelijks. Uw brein heeft dan in 0,013 seconden al bepaald of degene hem bevalt of niet. De conclusie reist met een snelheid van 431 kilometer per uur door uw hoofd. Het kan best dat u de conclusie over deze persoon later moet bijstellen, maar uw hersenen zijn dol op het credo 'lange halen snel thuis'. Zeker als het een beetje vermoeid is. Doet een sollicitant u denken aan uw vriendelijke oom? Dan zal het wel een geschikte kerel zijn. Lijkt hij sprekend op die enge leraar Duits van vroeger? Toedeledokie! Mede op basis van een opgebouwd referentiekader neemt een volwassen brein gemiddeld zo'n 35.000 beslissingen per dag. Die zijn grofweg te categoriseren in:

- Alledaagse onbewuste keuzes, zoals wel of niet gas geven bij het oranje stoplicht dat u nadert
- Alledaagse bewuste keuzes, zoals welke kleur overhemd u vanmorgen uit de kledingkast trok
- Bewuste complexe, strategische keuzes die fors ingrijpen op uw of andermans leven, of op uw bedrijf

Beslissen als het brein fit is

Keuzes maken, zo blijkt uit neurologisch onderzoek, is vermoeiend. Uw brein is een energieslurper die in zijn eentje toch al 20% tot 30% van al uw energie opeist en naarmate hij meer keuzes moet maken put dat hem uit. En hoe vermoeider het brein, des te impulsiever de keuzes worden. Een succesvol leider snoeit in het aantal alledaagse bewuste beslissingen en neemt essentiële beslissingen doorgaans in mentaal fitte conditie. Voor de meesten is dat één tot enkele uren na ontwaken uit een goed nacht slaap. Succesvolle leiders stellen beslissingen ook niet onnodig uit. De onrust die in het hoofd ontstaat door slepende kwesties kost namelijk ook veel energie. Geen keuze is namelijk ook een keuze, zou je kunnen zeggen.

Brainstormen als het brein moe is

Een goede beslissing wordt dan misschien in de ochtend genomen, maar een creatief denkproces, zoals bijvoorbeeld een brainstorm op de zaak, kan dan weer het beste in de middag worden georganiseerd. Naarmate het brein vermoeider is, kan het minder goed automatische denkverbanden leggen. Dat stimuleert het brein om anders te denken dan in toefitte toestand. Houd wel af en toe een korte pauze tijdens de brainstorm.

Afwisselen

Volgens onderzoek van de Universiteit van Illinois stoppen de hersenen geleidelijk aan met het registreren van zicht, geluid en gevoel als die stimuli in de loop van de tijd constant blijven. Een blik op het buitenleven en even het kantoor uit wandelen om de wind door de haren te voelen waaien geeft uw brein belangrijke impulsen om weer tot nieuwe inzichten te komen.

In relatie tot personeel

Een recente studie uitgevoerd aan de Case Western Reserve University vond een relatie tussen resonantie, oftewel een hoog emotioneel intelligentieniveau, en effectief leiderschap.

Het rechter frontale deel van het brein blijkt belangrijk voor interpersoonlijke communicatie en relaties. Samenhang in dit deel van de hersenen is essentieel voor sociale vaardigheden, emotionele controle en zelfbewustzijn. Deze vaardigheden vormen de basis om een empathische leider te zijn. Een empathische leider is iemand die aantoont ideeën van het personeel mee te kunnen wegen in zijn besluitvorming. Dat laatste moet uiteraard niet verward worden met uw oren laten hangen naar iedereen in de organisatie die wat roept oertert.

Allemaal leuk en aardig natuurlijk, maar hoe kunnen leiders hun hersenen beter gebruiken om te begrijpen wat werknemers psychologisch nodig hebben om uit te blinken en te presteren?

Muziek

Training kan helpen. Observeren van non-verbale communicatie, de ander laten uitspreken, doorvragen en het formuleren van hetgeen uw gesprekspartner u toevertrouwt zijn daar voorbeelden van. Empathisch vermogen blijkt zich bovendien dermate te ontwikkelen wanneer men luistert naar muziek en - beter nog - zelf muziek maakt. Dat laatste stelt Erik Scherder, een Nederlandse hoogleraar in neuropsychologie.

Vision Forward

Exclusive

Oneerlijk

Neurowetenschappers ontdekten dat wanneer personeel zich oneerlijk behandeld voelt, sterke activiteit wordt waargenomen in de amygdala. Dat is het gebied van de hersenen waar verwerken van geheugen en emotionele reacties zich afspelen. Tijdens een onderzoek werden werknemers aan een MRI scan onderworpen en daarbij werden verschillende hersenactiviteiten bestudeerd. Wat bleek is dat empathische leiders ook aandacht, sociaal bewustzijn en positieve relaties in hun werknemers activeren, terwijl niet-empathische leiders negatieve emoties, verminderde aandacht en lager sociaal bewustzijn bij mensen teweegbrengen.

Eén deel van het onderzoek richtte zich op het overbrengen van de bedrijfsvisie. Leidinggevendenden beantwoordden vragen over hun plannen voor het bedrijf en de toekomst. De onderzoekers concludeerden dat leiders die meer sociale taal (en dikwijls het woord 'wij') gebruikten in hun visieschetsen beter in de smaak vielen bij hun personeel dan leiders die vooral eigen taal spraken (met veelvuldig gebruik van het woord 'ik'). Leiders die meer sociale taal gebruikten, werden door werknemers gezien als meer inspirerend en charismatisch in hun leiderschapsstijl.

Enkele feiten

Meditatie creëert ruimte voor relevantie

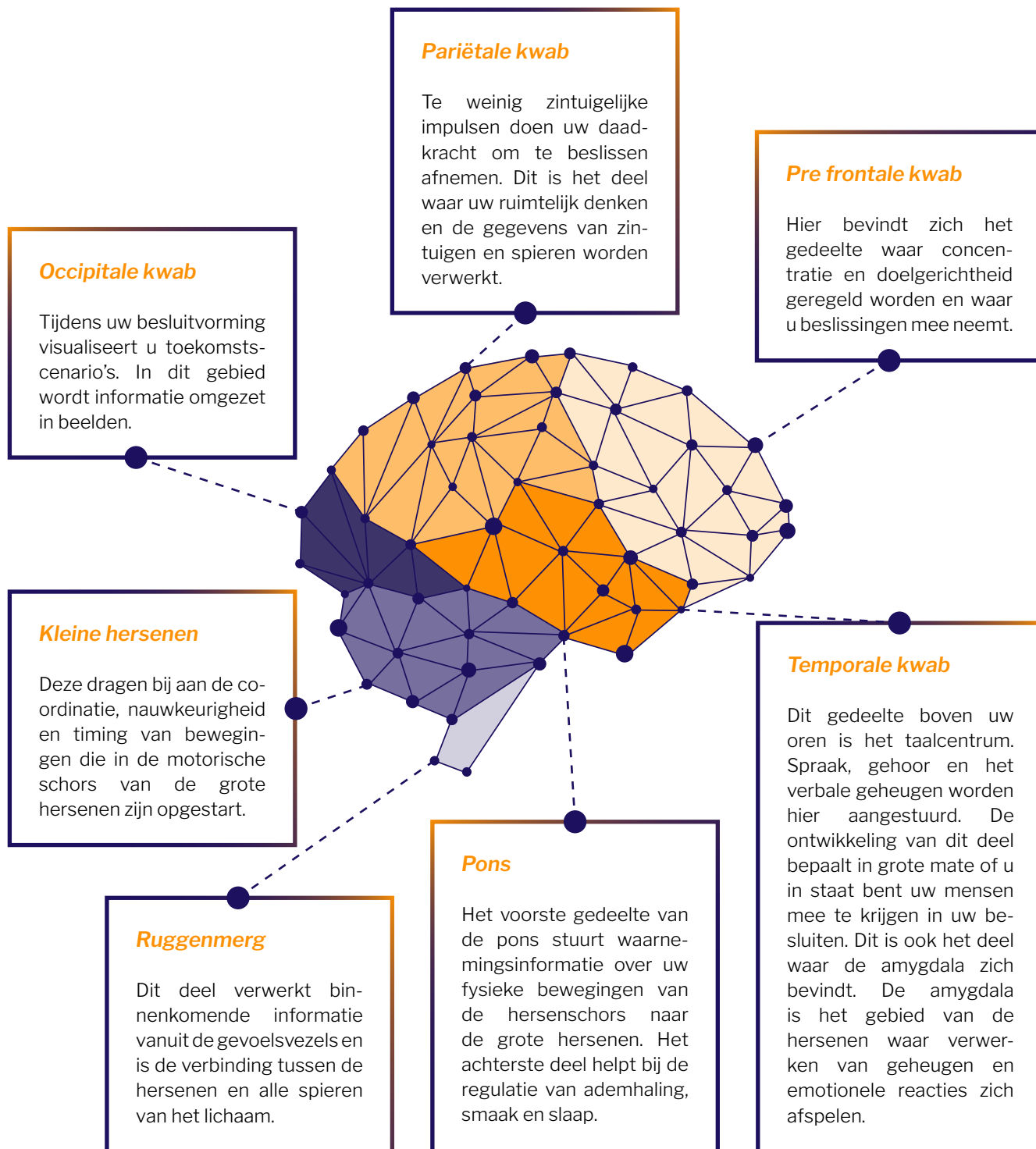
Het is wetenschappelijk bewezen dat door meditatie uw brein ruimte heeft voor relevante zaken. Angst wordt ook vermindert tijdens meditatie. Door de angsten te beperken kunt u na een meditatie reëler tegen complexe zaken aankijken.

Sporten maakt 'slimmer'

Door te sporten krijgt u meer grip op situaties. Tijdens bewegen met een verhoogde intensiteit komt er namelijk een stof vrij die uw geheugen verbetert. Bovendien wordt er endorfine aangemaakt, waardoor het stressniveau daalt.

Reduceer onnodige keuzes

Van Mark Zuckerberg, de CEO van Facebook, is bekend dat hij een weinig creatieve kledingsmaak heeft. Hij draagt bijna elke dag hetzelfde soort t-shirts en jeans. Naar verluidt is dit een bewuste keuze. Door zijn hersens niet bezig te laten zijn met de vraag wat vandaag weer eens moet worden aangetrokken, kan hij meer tijd en energie besteden aan veel relevantere kwesties die om een besluit vragen.



60%

van de hersenen bestaat uit vet



1,4 kilo

het gewicht van uw grijze massa



431 km/u

de snelheid waarmee informatie door uw hersenen reist

Over Vision Forward

Wij stellen bedrijven, en de mensen die voor hen werken, in staat om écht succesvol te worden door middel van een unieke combinatie van vaardighedenontwikkeling en beïnvloeding van het Onderbewuste, waardoor de sales- en leiderschapsresultaten verbeteren, samen met de persoonlijke en organisatorische effectiviteit.

