



SLIM LEREN

Wat jij kunt doen (of laten)
om ergens goed in te worden.



Bradley Busch en Edward Watson
Bewerkt door: Katja Tas

bazalt 

COLOFON

Vertaling: Henriette Schoemaker
Bewerking voor het
Nederlandse onderwijs: Katja Tas
Redactie en correctie: Redactiebureau Marita Weener
Projectleiding: Nicole van de Velde (Bazalt)
DTP: Studio Karmel
Drukwerk: PrintSupport4U

Oorspronkelijke titel: Release Your Inner Drive. Everything you need to know
about how to get good at stuff.
Auteurs: Bradley Busch and Edward Watson
Oorspronkelijke uitgever: Crownhouse Publishing Limited of Crown Buildings,
Bancyfelin, Carmarthen SA33 5ND.

© Bradley Busch and Edward Watson 2017

This translation of Release Your Inner Drive is published by arrangement with
Crownhouse Publishing Limited.

All rights reserved. Except as permitted under current legislation no part of this
book may be photocopied, stored in a retrieval system, published, performed in
public, adapted, broadcast, transmitted, recorded or reproduced in any form or by
any means, without the prior permission of the copyright owners.

ISBN: 978-94-6118-298-2

Bazalt Educatieve Uitgaven
1e druk 2021

© Bazalt Educatieve Uitgaven 2021

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of doorgegeven in welke vorm
dan ook zonder schriftelijke toestemming van Bazalt.

Voor informatie over workshops, trainingen en coaching aansluitend bij deze
uitgave, kun je terecht bij onderstaande organisaties.

Bazalt	HCO	RPCZ
Postbus 21778	Postbus 53509	Postbus 351
3001 AT Rotterdam	2505 AM Den Haag	4380 AJ Vlissingen
T Educatieve Uitgeverij (088) 5570500	T (070) 4482828	T (0118) 480800
Dienstverlening (088) 5570570	E info@hco.nl	E info@rpcz.nl
E info@bazalt.nl		

Bazalt maakt deel uit van de Bazalt Groep en werkt daarin samen met partners
HCO en RPCZ.

INHOUDSOPGAVE

Hoe je dit boek kunt lezen	1
1. Bepaal waar jouw reis heen gaat	5
2. Wees zelf de baas	11
3. Faal beter	29
4. Presteren onder druk	41
5. Zorg dat het blijft hangen	57
6. Uitblinken in toetsen en examens	73
7. Slaap je naar het succes	85
8. Voor jezelf zorgen	97
9. Lessen van beroemde sporters	111
10. Een kwestie van mindset	125
En nu?	134
Bronnen	135

SLIM LEREN? ZO LUKT HET!

Tegenwoordig heb je bij alles wat je wilt leren wel een (digitale) handleiding, een (kort) filmpje of een lijst met veelgestelde vragen. Bijvoorbeeld voor het verbinden van je headset, het aanleren van coole tricks met je skateboard of het bewerken van foto's en video's op je telefoon.

Maar hoe zit dat eigenlijk bij jezelf? Ken jij je eigen handleiding om ergens goed in te worden en slim te leren? Ken je bijvoorbeeld handige manieren om weerstand te bieden aan je neiging dingen uit te stellen, weet jij hoe je om kunt gaan met fouten maken, hoe je jezelf ergens voor kunt motiveren of zelfs wel meer kunt leren in minder tijd?

Raar eigenlijk toch, dat je voor het gebruik van jouw belangrijkste orgaan (je hersenen) geen handleiding, tutorial of YouTube-filmpje hebt? Laat dit boek je daar nou precies bij helpen, zodat je je hersenen slim kunt leren gebruiken!

Je vindt compacte informatie en concrete strategieën om ergens goed in te worden. Hoe kun je bijvoorbeeld je geheugen verbeteren en je goed voorbereiden op toetsen? Hoe overwin je uitstelgedrag, ga je om met mislukkingen, vergroot je je zelfbeheersing en kun je slimmer werken? Dat en nog veel meer is van belang als je ergens goed in wilt worden. De strategieën die deze gewoonten creëren, kan iedereen leren en gebruiken. En het goede nieuws is dat ze dus in dit boek staan dat jij nu in handen hebt. Alles wat je nodig hebt om slim te leren!

Zelf heb ik deze strategieën nooit zo, kant-en-klaar, aangeboden gekregen. Gaandeweg heb ik uiteraard wel van alles ontdekt, maar efficiënt is anders. Pas tijdens mijn opleiding leerde ik bijvoorbeeld hoe je geheugen werkt. Dat had ik eigenlijk wel eerder willen weten, want dat had me kunnen helpen bij mijn eigen leerproces.

Bij de belangrijkste tool die je hebt, zit geen gebruiksaanwijzing. Maar met dit boek heb jij er nu wel mooi een in handen. Dus ga aan de slag en laat dit boek je helpen om het beste uit jezelf te halen! Je moet er wel wat voor doen, maar het is zeker de moeite waard.



Anne-Marie Dogger-Stigter

Manager Educatieve Uitgaven

9 manieren om dit boek te lezen



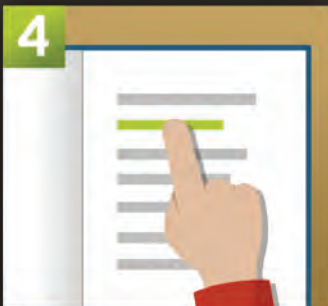
1
Bekijk de infographics die je aandacht trekken



2
Lees van voor naar achter



3
Lees van achter naar voor



4
Kies een onderwerp dat je leuk vindt



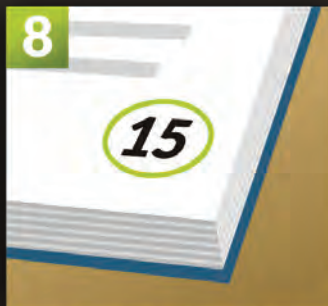
5
Kijk alleen naar de plaatjes



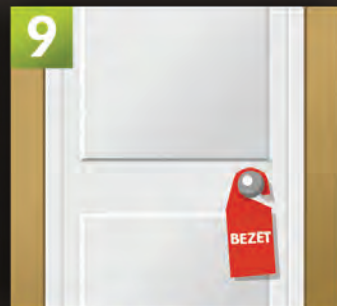
6
Kies zomaar een pagina



7
Blader heen en weer



8
Vraag een vriend om een pagina te kiezen



9
Lees het op de wc

9 manieren om leerstress tegen te gaan



Doe wat je doen moet: leren!



Als je echt gestrest bent, praat daar met iemand over



Haal iedere dag een frisse neus



Eet op gewone tijden



Doe een uur voordat je naar bed gaat iets om te ontspannen



Pieker niet over rampenscenario's



Een goede nachtrust van tevoren is beter dan last-minute-stampwerk



Als je de toets hebt gemaakt, ga dan door naar de volgende



Streef niet naar perfectie - perfectie bestaat niet

OMGAAN MET LEERSTRESS

De tijd voor de toetsweek is voor veel leerlingen de meest stressvolle periode van het jaar. Deze stress kan je geheugen negatief beïnvloeden en kan ervoor zorgen dat je je gefrustreerd en angstig voelt. Dus is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen in deze periode; bovendien heeft dat een positieve uitwerking op je geheugen en motivatie. Deze tips geven je een zetje in de juiste richting.

Doe wat je moet doen: leren!

Je hoeft niet op Facebook, Instagram of Twitter te posten hoeveel je leert. Je hoeft het echte werk niet uit te stellen door je planning mooi in te kleuren. Je moet leren. Pak het probleem aan en stel het niet langer uit. De beren op de weg zijn nooit zo groot als je denkt. Door gewoon maar te beginnen, ga je je vanzelf beter voelen.

Als je echt gestrest bent, praat daar dan met iemand over

Het kan heel therapeutisch werken om over je problemen, angsten of zorgen te praten. Ouders, leraren of oudere broers en zussen hebben ervaring in het omgaan met leer- en examenstress; door er met ze over te praten, zie je beter wat je volgende stap is, zelfs als ze niet overal een antwoord op hebben. Ook vrienden met dezelfde stress hebben misschien nog nuttige tips.

Haal iedere dag een frisse neus

Uit een recent rapport blijkt dat veel mensen minder tijd buitenshuis doorbrengen dan gevangenen.⁷² Onderschat niet wat de natuur voor je kan doen: wie meer tijd buiten doorbrengt, voelt zich beter en rustiger.⁷³ Het is ook bewezen dat frisse lucht ervoor zorgt dat je je beter kunt concentreren als je weer aan de slag gaat.⁷⁴

Eet op gewone tijden

Regelmatige maaltijden helpen je om je dag te structureren. Dit geeft je een goed raamwerk om je leerwerk omheen te plannen. Bovendien verbetert het je stemming, want wie regelmatig maaltijden overslaat (vooral het ontbijt) is de hele dag vaak veel gestrester.⁷⁵

Doe een uur voor je bedtijd iets om te ontspannen

Je valt beter in slaap als je ontspannen bent. Als je gestrest bent, is dat veel lastiger. Zorg dat je een vaste bedtijdroutine hanteert en dat je je het laatste uur voor je gaat slapen ontspant en geen school-/leerwerk meer oppakt.

Pieker niet over rampenscenario's

Als je examenstress hebt, ga je al snel uit van het zwartste scenario. Hoe ga je hiermee om? Zoek naar bewijs voor het tegendeel en praat niet in uitersten of superlatieven (zoals 'altijd', 'moet', 'elke keer'). Het is heel belangrijk om deze niet-helpende en negatieve gedachten tegen te gaan.

Offer je nachtrust niet op aan last-minute-stampwerk

Stampen is een slechte leerstrategie. Vooral als je daardoor kostbare slaap mist. Slaapgebrek verpest je concentratie, stemming, geheugen en beoordelingsvermogen, en moet dus worden vermeden.

Als je de toets hebt gemaakt, ga dan door naar de volgende

Mensen hebben van nature een 'negatieve bias' – dat wil zeggen dat ze zich slechte dingen beter herinneren dan goede. Door achteraf over de toets na te blijven denken, blijf je piekeren over de vragen waarvan je denkt dat je ze fout hebt beantwoord. Vraag niet aan anderen wat ze bij elke vraag hebben ingevuld, want daar word je alleen maar onrustig van. Concentreer je gewoon op je voorbereiding voor de volgende toets.

6 redenen

om je telefoon weg te leggen



Lagere concentratie

Als je je telefoon naast je hebt liggen terwijl je je huiswerk maakt, blijkt dat je prestaties met 20% te verminderen.



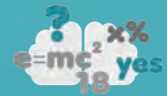
Verstoorde blik op de werkelijkheid

Niemand is zo gelukkig als hij of zij op Instagram lijkt of zo slim als hij/zij op Twitter klinkt.



Verhoogde FOMO

Fear of Missing Out (FOMO), dwangmatig willen weten wat anderen aan het doen zijn, is slecht voor je stemming en verhoogt de onrust.



Verslechtering van je geheugen

Chatberichten leiden af en zorgen dat je dingen vergeet.



Verhoogde stress- en angstniveaus

Overmatig gebruik van mobiele telefoons leidt tot meer angst, gevoelens van eenzaamheid en een laag gevoel van eigenwaarde. Afhankelijkheid van je telefoon veroorzaakt irritatie, frustratie en ongeduld.



Slechter slapen

Langdurig gebruik van een mobiele telefoon zorgt ervoor dat je slechter en korter slaapt. Door de achtergrondverlichting komt er minder melatonine vrij; dat hormoon is belangrijk voor de slaap.



5 manieren om je geestelijk welzijn te verbeteren



1

ZOEK VERBINDING MET ANDEREN

2

WORD ACTIEF

3

WEES MINDFUL

4

BLIJF LEREN

5

GEEF AAN ANDEREN

HOE JE JE GEESTELIJKE GEZONDHEID KUNT VERBETEREN

Als het gaat om geestelijke gezondheid, weten sommige mensen niet waar ze moeten beginnen of hoe ze hun eigen geestelijke gezondheid kunnen verbeteren. Gelukkig hebben wetenschappers onderzocht hoe je je geestelijke gezondheid een oppepper kunt geven. Belangrijke ingrediënten zijn verbinding met anderen, iets leren, geven, lichamelijk actief zijn en je zelfbewustzijn verbeteren.¹⁰⁷

Zoek verbinding met anderen

Relaties met anderen zijn belangrijk voor je. Naar schatting is een gevoel van isolatie even slecht voor je als het roken van 15 sigaretten per dag. Mensen die zich verbonden voelen met hun familie, vrienden en de gemeenschap waarin ze leven, zijn gelukkiger, lichamelijk gezonder en leven langer, en ze ervaren minder psychische problemen.¹⁰⁸ Naast het hebben van relaties op individueel niveau, is het ook belangrijk om deel uit te maken van een groep, want mensen die zich deel voelen van een groep zijn gelukkiger.¹⁰⁹

Word actief

Naast de fysieke voordelen heeft lichaamsbeweging ook invloed op je stemming, gevoel van eigenwaarde en het vermogen om met stress om te gaan. De Nederlandse Beweegrichtlijnen geven aan dat je wekelijks ten minste 2,5 uur matig intensief zou moeten bewegen en daarnaast spier- en botversterkende oefeningen zou moeten doen.¹¹⁰ Dat stel je gemakkelijk uit als je je moe of lui voelt. Maar van lichaamsbeweging krijg je juist energie. Je voelt je opgefrist en opgeladen.

Wees mindful

We leven in een tijd vol afleiding. Mensen kijken gemiddeld 85 keer per dag op hun telefoon.¹¹¹ Daardoor merken we minder goed wat er om ons heen gebeurt. In 2007 vermomde de beroemde violist Joshua Bell zich als straatmuzikant en trad tijdens de spits op in een metrostation in Washington. Van de 1.097 mensen die langsliepen, stopten er maar zeven om te luisteren.¹¹² Een paar dagen daarvoor hadden mensen honderden euro's betaald om hem dezelfde muziek te horen spelen, maar als straatmuzikant kreeg hij nauwelijks aandacht. Zou jij zijn blijven staan om te luisteren?

Blijf leren

Waarom vergroot leren je geestelijk welzijn? Het geeft je het gevoel dat je iets bereikt hebt, het is prettig om te doen en het helpt je omgaan met stressvolle gebeurtenissen, maar bovendien vergroot je je zelfvertrouwen door dingen te leren en ergens beter in te worden.¹¹³ Leren gebeurt niet alleen in een setting van formeel onderwijs. Je leert ook door gewoon een boek te lezen. Als je leest, zijn meer dan tweehonderd hersengebieden actief, er worden relaties gelegd, waardoor je hersennetwerk steeds uitgebreider wordt en je steeds meer dingen kunt koppelen. Lezen vergroot je wereld!

Geef aan anderen

De meeste mensen kennen de uitdrukking 'Het is beter te geven dan te ontvangen' wel. Uit economisch onderzoek blijkt dat we een warm gevoel krijgen door anderen te helpen.¹¹⁴ Uit onderzoek blijkt ook dat een 'random act of kindness' ofwel 'zomaar iets aardigs doen voor een ander' een positieve uitwerking heeft op de gever en op de ontvanger.¹¹⁵ Dus waar wacht je op? Doe eens iets aardigs voor een ander. Je zult ervan opknappen.

7 manieren om van een slechte bui af te komen



1 Ga een eindje hardlopen

Lichaamsbeweging kan je stemming verbeteren, omdat er hormonen bij vrijkomen die positieve gevoelens opwekken.



2 Wees optimistisch

Door te verwachten dat er goede dingen staan te gebeuren, voel je je al beter.



3 Positieve beelden

Stel je je beste toekomstige zelf voor ... En zodra je weet wat je wilt, ga dan aan de slag om het te bereiken.



4 Haal diep adem

Dit helpt je te ontspannen, de situatie te overzien en beter na te denken.



5 Doe een dutje

Zelfs een kort dutje kan je opvrolijken.



6 Verwen jezelf

Koop of doe iets leuks voor jezelf. Je gaat je er beter van voelen.



7 Luister naar muziek

Muziek heeft een positieve uitwerking op je stemming.



7 manieren om optimistischer te zijn

Zie tegenslagen als tijdelijk

Als je tegenslagen als blijvend ziet, is de kans groter dat je het opgeeft. Zie ze als een leercurve en neem je voor om er beter uit te komen.



Neem het initiatief

Wat kun je doen om de situatie te verbeteren? Als je je hierop concentreert, zijn er meer mogelijke oplossingen, zijn er minder obstakels en is er meer actie.



Ga niet generaliseren

Na een teleurstelling denk je al snel dat iedereen en alles tegen je samenspant. Kijk naar het totaalplaatje: het gaat om een (voorlopige) tegenslag op één gebied in je leven; op al die andere gebieden heb je niet gefaald.



Pas op voor 'altijd' en 'nooit'

Zinnetjes zoals 'ik zal nooit ...', 'ik maak er altijd een zootje van' of 'dit gebeurt nou iedere keer' nadat iets mislukt is, helpen niet echt. Gebruik liever zinnen als 'ik zou kunnen ...' en 'ik zou dit kunnen proberen'.



Verleg je focus

Je concentreert je al gauw op dingen die je niet kunt veranderen. Dit geeft stress en frustratie, omdat je er geen invloed op hebt. Concentreer je op dingen waar je wél invloed op hebt.



Kies voor een evenwichtige benadering

Of iets nou gelukt of mislukt is, er zijn altijd dingen die je goed hebt gedaan en dingen die je kunt verbeteren. Wees je bewust van wat je eigen sterke kanten zijn en wat je nog kunt leren.



Erken je eigen rol

Schrijf je succes niet toe aan stom geluk of aan het feit dat anderen het slechter hebben gedaan dan jij. Voed je optimisme door na te denken over de bijdrage die je zelf hebt geleverd om succesvol te zijn.

Wil je [Slim Leren](#) bestellen?

Ga naar shop.bazalt.nl

Workshop of studiedag hierover?

Neem contact met ons op via dienstverlening@bazalt.nl.

Wil je meer gratis tips en hoofdstukken ontvangen?

Meld je dan aan voor onze e-mailings: [aanmelden](#)

