



14 Tips

Beter leren leren

Wil jij nou ook beter informatie tot je nemen, je kennis verrijken, leren beter te studeren? Dan heb je geluk, deze veertien tips gaan jou helpen met 'beter leren leren'!

1. Stamp het stampen eruit: wissel af

Onderzoek toont aan dat afwisseling betere leerresultaten oplevert. Doe dit dan ook! Ga niet urenlang blokken voor die ene toets of eindeloos lang je golfswing trainen, wissel af en probeer verschillende leerelementen te combineren. Dat verhoogt je prestaties en zo kun je [doelen bereiken](#).

2. Bijt je niet vast in een 'persoonlijke' leerstijl

Ook jij hebt je eigen manier waarop je leerstof tot je neemt. Visueel of juist op basis van teksten. Onderzoek wijst uit dat mensen een voorkeur hebben voor een bepaalde leerstijl, maar dat de prestaties niet verbeteren wanneer ze zich puur op die ene vorm focussen. Ook wat dat betreft moet je zorgen voor afwisseling. Niet elk onderwerp vraagt eenzelfde aanpak, prikkel je brein! Doormiddel van [creatief denken](#) kan je jezelf een andere aanpak aanmeten.

3. Zoek afleiding

Je gaat er vanuit dat je jezelf moet afsluiten van externe communicatieve prikkels. Wat blijkt? Afleiding werkt juist in je voordeel! Doorbreek dat verkeerde denkpatroon door even wat anders te gaan doen, zeker wanneer je het gevoel hebt dat je vast loopt. Laat je alleen niet te veel afleiden, leer hoe: [timemanagement](#).

4. Variatie in locatie

Heb jij ook altijd je vaste studieplekje en heb jij ook altijd een vast tijdstip wanneer je het liefste door die leerstof heen vlamt? Uit onderzoek blijkt dat verandering van leerplek en tijdstip je leerprestaties bevordert door de mogelijke koppeling van de lesstof aan de leeromgeving. Varieer dus tijdens je leerproces je omgeving, het tijdstip en ook je houding (staand, zittend, liggend). Deze factoren hebben een positieve invloed op je leerprestaties. Het zorgt voor [vitaliteit en energie](#).

5. Doorbijters, aanleg en IQ

Aanleg hebben, een hoge(re) IQ-score. Dat maakt leren vanzelfsprekend een stukje makkelijker voor je. Maar met het oog op leerprestaties moet je je doorzettingsvermogen niet onderschatten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat je 'gedrevenheid' en 'volharding' belangrijkere eigenschappen zijn als het om leren gaat dan hoe hoog je IQ nou is. Vergeet je [emotionele intelligentie](#) dan ook niet te benutten!

6. Oefenen met aandacht

Oefenen, oefenen en... oefenen. Onontkoombaar om je prestaties te verbeteren. Maar ergens goed in zijn of ergens in uitblinken bereik je niet door domweg 'uren te maken'. Van groot belang is h oe je oefent en h oe je omgaat met feedback. Aandachtig, doelgericht en vooral specifiek oefenen dus  n verbeterlagen maken op basis van de verkregen [respons](#).

7. 'Miep miep'-lezen

Snellezen. Erg handig wanneer je stapels boeken moet doorwerken. Maar ben je daarmee wel echt gebaat? Onderzoeken laten zien dat een hogere leessnelheid het begrip van de tekst niet ten goede komt. Beter is het om je taalvaardigheid in het kader van [communicatie](#) op diverse vlakken aan te scherpen. Hierdoor blijft het begrip voor de tekst ook bij hogere snelheid in tact.

Tot slot: Nog eens 7 tips om effectief te leren

En nu als klap op de vuurpijl nog zeven korte tips. Zo leer je pas echt effectief.

1. Slaap: zodat je informatie beter kunt verwerken.
2. Toets: zodat je de lesstof beter gaat beheersen.
3. Leg uit: zodat je de kern beter kunt duiden.
4. Beweeg: zodat lichaam en geest beter kunnen samenkomen.
5. Geloof: you can train your brain.
6. Houd het stil (of klassieke muziek): zodat het geleerde maximaal beklijft.
7. [Maak fouten](#): zodat je het in toekomst beter kunt doen.

Met welke van deze tips ga jij aan de slag?

Bron: B. Overvelde, Guest Psychologie, 13 oktober 2016