

AS

ALBERT SICKLER

Succesvol Leren!

Tips en trucs voor volwassenen die
een cursus of opleiding (willen) volgen



Mirjam Pol

Succesvol Leren!

Tips en trucs voor volwassenen die een cursus of opleiding (willen) volgen



Mirjam Pol

Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Pagina
Voorwoord	1
Inleiding	3
Wist je dat...	9
1 Willen	13
1.1 Doelen stellen	15
1.2 Motivatie	27
1.3 Zelfvertrouwen	36
1.4 Piekeren	46
1.5 Faalangst	53
2 Kunnen	61
2.1 Planning maken	63
2.2 Prioriteiten stellen	74
2.3 Mindmappen	81
2.4 Snellezen	90
2.5 Magisch falen	97
3 Doen	101
3.1 Mindset	104
3.2 Fouten maken	123
3.3 Concentratieduur	130
3.4 Afgeleid worden	137
3.5 Uitstelgedrag	142
Literatuur	151
Eindnoten	154



Inleiding

Leren is leuk! Door nieuwe dingen te leren weet je meer. Je kunt meer. Je snapt zaken beter. Door nieuwe dingen te leren kun je hogerop komen binnen je werk. Je kunt nieuwe informatie en nieuwe vaardigheden gebruiken om leuke klussen binnen te hengelen. En door nieuwe dingen te leren blijf je groeien.

Tegelijk is het voor veel mensen best een klus om met plezier te leren. Misschien herken je dat? Dat je niet weet hoe je het aan moeten pakken. Dat je het lastig vindt om werk, privé en de opleiding te combineren. Of dat je denkt dat je niet slim genoeg bent. Dat je het niet kunt. Zo zijn er heel wat mensen die niet eens beginnen aan een cursus of een opleiding. Of ze houden er halverwege mee op.

Als je een cursus of een opleiding echt niet leuk vindt, kun je er gewoonweg mee stoppen. Maar als je eigenlijk wat anders bedoelt, namelijk: 'Het is teveel... het is te moeilijk... ik kan het niet', dan loont het om te ontdekken wat er precies aan de hand is. Dat geldt ook voor als je er wel aan begint, maar je blijft maar uitstellen... waar je dan weer sikkeneurig van wordt.

Dit boek kan je helpen om uit te zoeken wat er aan de hand is in dat soort gevallen. En als je dat eenmaal weet, om met de tips en de oefeningen er iets aan te doen. Want je kunt er namelijk iets aan doen!

Iets nieuws leren is als een nieuwe snelweg aanleggen

Als je iets leert, verandert er letterlijk iets in je hersenen. Er komen geen zenuwcellen bij, daar hebben we er al genoeg van, iets van 1000 miljard. Maar zenuwcellen gaan dan samenwerken. Ze vormen een nieuw patroon. En als je de nieuwe kennis herhaalt, oefent en toepast, dan worden de paden in dit patroon steeds breder en steeds steviger.

Hoe breder en steviger de paden en wegen, hoe makkelijker je hier later over kunt reizen. Bijvoorbeeld als je een toets of een test moet afleggen. Of als je een presentatie moet houden, een nieuw project gaat uitvoeren of nieuwe vaardigheden gaat toepassen.

Met leren ontstaan nieuwe paden en wegen in de hersenen. Om deze aan te leggen, heb je een aantal zaken nodig: een doel, een plan, materiaal, een opzichter en wegwerkers.



Het begint allemaal met een doel. Wil je een leuk klein paadje, of wil je een snelweg? Wat voor wegenkaart heb je sowieso voor ogen? Waarom zou je nieuwe wegen en paden aan gaan leggen: wat levert het op, waar doe je het voor, wat is de beloning? Als het doel helder is, kan er een plan van aanpak gemaakt worden. Wat doe je eerst? Wat is het meest belangrijk? Hoeveel tijd heb je daarvoor nodig? Heb je die tijd? Heb je dan ook nog tijd voor andere doelen, bijvoorbeeld werk- en privédoelen?

Als het doel en het bouwplan op tafel liggen, moeten de materialen geregeld worden. Voor een asfaltweg zijn dit zand en grind. Voor een nieuwe weg in de hersenen zijn dit teksten, plaatjes, sommen, opdrachten, toetsen, enzovoort. De verschillende typen informatie en studiestof vormen het zand en grind van de aan te leggen paden en wegen.

Dan is het de beurt aan de opzichter. Het is zijn of haar taak om de boel onder controle te houden. Om er voor te zorgen dat alles in de juiste volgorde plaatsvindt. Dat de wegwerkers niet teveel afgeleid worden. Dat ze hard genoeg werken. Maar ook dat er op tijd geluncht wordt, dat ze hun klussen goed voorbereiden en dat ze zich tegen de zon beschermen als die te fel wordt.

Tot slot de wegwerkers zelf. Die voeren verschillende taken uit: bureau opruimen, lezen, samenvattingen maken, de studiestof hardop uitleggen, herhalen, vragen stellen, enzovoort.

Met een helder doel, een helder plan, goede materialen, een standvastige opzichter en hard werkende wegwerkers kom je een heel eind. Het zijn allemaal onderdelen van het aanleggen van de nieuwe leerpaden en -wegen. Het betekent ook dat je verschillende rollen speelt als cursist tijdens het leren. De ene rol zal je beter passen dan de andere rol. Sommige rollen zullen bekend zijn, terwijl andere rollen nieuw zijn. Er zijn rollen waar je met vreugde naar uitkijkt en rollen waar je misschien tegenop ziet.

De aanpak van dit boek: uitgangspunten en instrumenten

Om je te ondersteunen in het aanleggen van de nieuwe leerpaden en -wegen, krijg je hierbij een aantal uitgangspunten en instrumenten aangereikt. De uitgangspunten zijn deze:

1. Intelligentie is niet zo belangrijk als iedereen denkt.
2. Leren kun je leren.
3. Hoe beter je weet wat er aan de hand is, hoe beter je er iets aan kan doen.

Uitgangspunt 1: Intelligentie is niet zo belangrijk als iedereen denkt

Veel mensen denken dat je intelligent moet zijn om een cursus of een bepaalde opleiding te volgen. Maar intelligentie wordt danig overschat. Intelligentie is als paardenkracht (pK): je kunt er



een hoop van hebben, maar je hebt meer nodig om te rijden. Je hebt een bestuurder nodig. Je hebt iemand nodig die de kar in beweging brengt en naar zijn bestemming brengt. Als je geen bestuurder hebt, kun je heel wat pk hebben, maar daar heb je dan niets aan.

Er zijn mensen die heel intelligent zijn, maar die niet zo ver komen in het leven. Maar er zijn veel meer mensen die zogenaamd minder intelligent zijn, maar die wel ver komen. Het verschil zit 'm in doorzettingsvermogen, organisatie en zelfkennis. Als we kijken naar het leren zien we hetzelfde. Studiesucces wordt vooral verklaard door doorzettingsvermogen, motivatie en zelfvertrouwen. Intelligentie als verklarende factor van succes blijft daar ver op achter.

Uitgangspunt 2: Leren kun je leren

Een belangrijke boodschap van dit boek is dat je kunt leren studeren. Vaak wordt leren gezien als het leeggieten van een emmer informatie in een trechter in je hersenen. Dan gebeurt er iets mysterieus in de hersenen en hoppa, je hebt iets geleerd. Maar zo werkt het niet. Om nieuwe paden en wegen aan te leggen moet er het nodige gebeuren. De informatie in die emmer is alleen nog maar het zand en het grind. Maar als je geen plan, geen opzichter en geen uitvoerders hebt, heb je niets aan je kruiwagens zand en grind.

De aannemers, bouwvakkers en andere vakmensen die onze wegen bouwen, hebben gaandeweg geleerd om hun werk goed te doen. Zo is het met studeren ook. Dat leer je gaandeweg. Je kunt leren om te studeren. Je kunt leren om een bouwplan te maken, om een productieve opzichter te zijn en om als uitvoerders enthousiast en gericht aan het werk te gaan en te blijven.

Het is bij het leren studeren belangrijk

1. Dat je inziet dat veel zaken van invloed kunnen zijn op wel of niet succesvol studeren: zelfvertrouwen, een planning maken, prioriteiten stellen, omgaan met tegenslag, enzovoort.
2. Dat je vanuit nieuwsgierigheid uitzoekt wat jouw belangrijkste talenten en uitdagingen zijn: wat kun je al en wat kan beter?
3. Dat je weet hoe je jouw uitdagingen vorm kunt geven.

Het feit dat er zoveel zaken van invloed zijn op wel of niet succesvol studeren, betekent dat je veel mogelijkheden hebt om het leren positief te beïnvloeden. Dit is goed nieuws!

Uitgangspunt 3: Hoe beter je weet wat er aan de hand is, hoe beter je er iets aan kan doen

Als je zegt: 'Het lukt niet met die cursus (of opleiding)', dan is dat heel globaal. Maar wat lukt er niet? Want pas als je weet wat er precies aan de hand is, dan kun je er iets aan doen. Net als een patiënt die tegen de arts zegt: "Ik voel me niet zo lekker." Dat is ook te globaal om een



behandeling te bepalen. Die arts gaat doorvragen en verder zoeken om te weten wat er precies aan de hand is. Want hoe beter hij weet wat er aan de hand is, hoe gericht hij een behandeling kan voorschrijven. En hoe gericht de behandeling, hoe groter de kans dat de patiënt geneest.

Vragen die je kunnen helpen om er achter te komen waar het precies mis gaat, zijn bijvoorbeeld:

- ✓ Is er wel een wens om nieuwe paden en wegen aan te bouwen?
- ✓ Ligt er een plan? En als er een plan ligt, is dat een haalbaar plan?
- ✓ Heeft de opzichter in jou genoeg zelfvertrouwen om het werk te overzien? Of piekert hij of zij de hele tijd, waardoor er geen aandacht is voor de wegwerkers? Staat de opzichter stevig genoeg in zijn schoenen om zijn uitvoerders niet meteen te ontslaan als er fouten worden gemaakt, maar ze juist aan te moedigen om daar van te leren?
- ✓ Of ligt het toch aan de wegwerkers? Zijn het plan en de coördinatie op orde, maar werken ze slecht samen waardoor het een chaos wordt? Of zijn ze elke keer te laat? Geven ze te snel op? Gaan ze elke keer een sigaretje roken als de baas niet kijkt? Of zijn het uitzendkrachten die alleen bollen hebben gepeld en geen idee hebben hoe ze asfalt moeten leggen?

De instrumenten

Intelligentie is dus niet zo belangrijk als iedereen denkt, leren kun je leren en als je weet wat er aan de hand is, kun je er iets aan doen. Met deze input kun je aan de slag.

En mocht het aanleggen van de paden en wegen niet zo soepel verlopen, dan kun je verder gebruik maken van de twee instrumenten in dit boek:

1. Het model van 'Willen, Kunnen en Doen'.
2. De tips en oefeningen aan het einde van ieder hoofdstuk.

Instrument 1: Het model van 'Willen - Kunnen - Doen'

Met een model worden zaken logisch gemaakt en wordt structuur aangebracht. En als er logica en structuur is, kun je informatie makkelijker verwerken.

Het model dat gebruikt wordt is dat van Willen-Kunnen-Doen. Deze drie elementen, Willen-Kunnen-Doen grijpen als tandwielen in elkaar. Je hebt ze alle drie nodig om soepel te draaien. Als er eentje moeizaam gaat, zullen de andere twee tandwielen harder moeten werken om het geheel niet stil te doen staan.

Bijvoorbeeld, als je het wel kunt (Kunnen) en je besteedt er ook wel tijd aan (Doen), maar je wilt het eigenlijk niet (Willen), dan draaien die tandwielen niet echt lekker. En als je het wel wilt en je kunt het ook, maar je geeft snel op, dan draait het systeem ook moeizaam. Je hebt ze dus alle drie nodig om het geheel soepel te laten lopen.



Maar het werkt ook andersom: als er eentje lekker draait, zal hij de andere twee tandwielen meer in beweging brengen. Hij neemt ze mee. Als je heel erg gemotiveerd bent (Willen), zul je met behulp van doorzettingsvermogen (Doen) er voor zorgen dat je meer vaardigheden ontwikkelt (Kunnen). De tandwielen kunnen elkaar dus vertragen en zelfs tot stilstand brengen, of juist meer in beweging brengen.

Als je naar dit model kijkt, dan zijn de volgende vragen voor jou interessant: welk tandwiel belemmert jou op dit moment het meeste in het leren? Wil je iets niet, kun je iets niet of doe je het niet? En welk tandwiel loopt goed en kun je juist inzetten om de andere twee meer in beweging te brengen?

Als je er aan went om zo naar het leren te kijken, zul je er achter komen dat je rijker bent dan je denkt. En je zult ook creatief gaan worden. Ben je niet zo gemotiveerd? Dan kun je dat door scherpere doelen en prioriteiten voor een belangrijk deel ondervangen. Denk je dat je het niet kunt? Als je daar op inzoomt, zul je nog voor verrassingen komen te staan. Wat kun je precies niet? En wat kun je wel? Iedereen kan wel wat. Door dat in te zetten kun je jouw totale Kunnen weer opkrikken.



Instrument 2: Tips & Oefeningen

Tot slot: er staan de nodige tips en oefeningen in dit boek. Daar zit van alles bij. Korte tips en lange tips. Weldoordachte tips en kort-door-de-bocht-tips. Korte oefeningen, uitgebreide oefeningen, *hard core*- en zweverige oefeningen. Voor elk wat wils.

Je kunt deze tips of oefeningen uitproberen. Het hoeft niet. Blijf bij je eigen manier als je dat prettig vindt. Als er wel iets van je gading tussen zit, pas de nieuwe techniek dan stap voor stap toe. Als het bevalt, kun je uitbreiden.

Als je met de oefeningen aan de slag wilt, neem dit dan mee:

- ✓ oefeningen werken alleen als je ze echt oefent
- ✓ één keer oefenen is aardig, vaker oefenen is beter
- ✓ geen enkele oefening is op zichzelf zaligmakend
- ✓ werkt een oefening niet, doe dan iets anders
- ✓ als een oefening werkt, schrijf deze dan op. Koop hier voor een speciaal boekje. Je eigen Boek van Succes.

Let wel: verandering komt in kleinere stappen. Een baby ligt eerst, komt dan omhoog, gaat zitten, leert kruipen en gaat dan pas staan. En pas jaren later gaat hij op de brommer. Veel mensen die iets nieuws ondernemen, willen meteen vanuit de luier op de brommer. Dat gaat niet.

Zo is het ook met leren. Leren kost tijd. En ook het leren studeren kost tijd. Daarbij is het belangrijk om niet alleen de eindstreep te vieren, maar ook de tussenstappen. Als je werkt met het opdelen van doelen en plannen, als je regelmatig oefent en jezelf beloont, dan hou je het niet alleen langer vol, maar ben je ook succesvoller en geniet je meer van de route die je aflegt. Stap voor stap!