

# 10 TIPS

## voor meer focus, minder afleiding en betere studieprestaties

Moeite met concentreren en focussen? Dat is niet zo gek in een wereld waar 24/7 signalen op je afkomen. Zeker als je weet dat onze automatische reactie als er een prikkel op ons afkomt is namelijk: reageren. Zo'n automatische respons is dominantier dan de respons om niet te reageren en je aandacht op bijvoorbeeld je studieopdracht te houden. Kun jij wel wat tips gebruiken om je aandacht bij je opdracht, werk of studie te houden? Lees dan onderstaande tips van het lectoraat Studiesucces. Deze tips zijn samengesteld op basis van wetenschappelijke inzichten uit de cognitieve psychologie, neuropsychologie en onderwijskunde en uit onze eigen onderzoeken naar stress, bevlogenheid en studieprestaties.



### 1 Stop met multitasken

Veel mensen geloven goed te kunnen multitasken, maar eigenlijk schakelen je hersenen vliegensvlug tussen de verschillende taken waar je mee bezig bent. Je werkgeheugen kan echt maar één taak tegelijk aan. Kies dus één taak waar je je op focust en begin pas aan de volgende als de eerste af is of als daar geen energie meer op zit. En wil je muziek luisteren tijdens het studeren? Luister dan bij voorkeur instrumentale muziek, want songteksten doen een extra belasting op je werkgeheugen en dat gaat dus ten koste van je aandacht voor je studiestof en diepgaande verwerking ervan.



### 2 Werk in blokken en neem voldoende pauzes

Wanneer je het druk hebt, heb je de neiging om zo lang mogelijk door te gaan met studeren. Pauzeren lijkt dan misschien tijdverspilling. Toch is het nemen van pauzes ontzettend belangrijk om je goed te kunnen blijven concentreren. De optimale pauzebesteding? Ga wandelen, luister naar je favoriete muziek of doe een meditatie-oefening. Een goede methode om blokken van aandacht af te wisselen met korte breaks is de pomodoro methode. Je wisselt korte blokken van 25-50 minuten, waarbij je je concentreert op een taak, af met korte pauzes. Na enkele blokken volgt een langere pauze. Onze maximale spanningsboog is overigens 50 minuten. Dus als je dat kunt, dan werk je optimaal. Er zijn meerdere apps op basis van de pomodoro methode beschikbaar. Kijk eens op: Brain focus, Focus To-Do: Pomodoro Timer, en Clockworktomato.



### 3 Weg met die smartphone

Je smartphone is waarschijnlijk een van de grootste afleiders die je moet weerstaan. Wist jij dat je iedere keer als je er even op kijkt maar liefst 5 tot 15 minuten nodig hebt om je weer te focussen? Het is een stuk makkelijker om de afleiding van je smartphone te trotseren als je 'm niet kunt zien en horen. Weg ermee dus, in ieder geval zo lang jij gefocust wilt zijn. Mocht dat niet genoeg zijn, schakel dan (tijdelijk) je meldingen uit, verwijder je grootste afleider (bijv. Instagram) of ga helemaal offline tijdens het studeren. Onderzoek toont aan dat je na één dag zonder notificaties al een positief effect op je concentratie ervaart. Wauw, wat als je dat eens een paar dagen achter elkaar zou doen!



### 4 Een opgeruimd hoofd

Een opgeruimd hoofd zorgt ervoor dat focussen makkelijker gaat. Stapels werk op je werkplek kunnen afleiden, omdat je ziet wat je allemaal nog moet doen. Opruimen van je bureau geeft dan ook een opgeruimd hoofd. Verder geven 'to-do's' die constant door je hoofd vliegen, veel onrust. Geef deze een plek in de tijd door ze op te schrijven in je agenda. Of schrijf ze op een takenlijst. Je onderbewuste vinkt ze dan af als 'gedaan'. Daarnaast kunnen lijstjes helpen om de dag in te delen en taken te prioriteren.



### 5 Train je aandachtsspier

Aandacht kun je trainen, als een spier. Er zijn verschillende oefeningen die je kan doen, zodat je je beter en langer kunt concentreren en gemakkelijker afleiding kunt weerstaan. Als je dagelijks een paar mindfulness oefeningen doet, zal je al snel effect merken. Een 'adempauze' van een paar minuten doet al wonderen. Beginnen met mindfulness? Probeer eens de app Headspace.



### 6 Je brein in startmodus

Door rituelen stel je je brein alvast in een startklare modus, je conditioneert je brein in zekere zin en zegt tegen je brein 'we gaan zo aan de slag'. Als je daar een ritueel van maakt dat direct nuttig is voor je studie, bijvoorbeeld je bureau opruimen, dan sla je twee vliegen in één klap. Een ritueel kan ook zijn dat je kort je favoriete website checkt of een meditatieoefening doet en dan aan de slag gaat.



### 7 Beweeg!

Regelmatig sporten of bewegen is cruciaal voor een goede focus. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bewegen, al tussen de 10 en 40 minuten, de concentratie en focus ten goede komt. Zelfs een korte stevige wandeling kan al een positieve invloed hebben op je focus, productiviteit en welzijn in het algemeen. Beweging versterkt je focus tot wel 2 of 3 uur na je workout. Daarnaast versterkt beweging het zelfvertrouwen in je kunnen om (lastige) taken af te ronden, zorgt voor minder stress en een betere nachtrust. Win-win dus!



### 8 Eet, slaap, drink, herhaal

Onmisbaar voor een goede focus tijdens het studeren zijn voldoende nachtrust, goed eten en voldoende drinken. Je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Ook blijkt uit onderzoek dat voldoende drinken goed is voor je focus. Een vochttekort van 5% zorgt al voor een afname van je concentratie met 25%! Bovendien hebben water en thee een positief effect op de werking van neurotransmitters in je hersenen. Koffie en energiedrankjes zorgen alleen maar voor een tijdelijk effect, dus daar heb je minder aan.



### 9 Durf keuzes te maken

Iedereen om je heen lijkt hetzelfde leuke, drukke leven te hebben. Het gevoel van Fear of Missing Out (FOMO) ligt op de loer, terwijl je er vast niet gelukkiger van wordt om overal aan mee te doen en bij te zijn. Je vergeet dat je 'mag' in plaat van 'moet' en dat jij keuzes mag maken. Streef daarom naar JOMO. Deze term is bedacht door blogger Anil Dash en staat voor de Joy Of Missing Out. Je legt dan de focus op de positieve effecten van wat je nu aan het doen bent en niet op de kans dat je iets mist. Een avondje bankhangen geeft je hersenen bijvoorbeeld de kans om informatie te verwerken, tot creatieve ideeën te komen én jawel.... Focus!



### 10 Motivatie verhogen en jezelf belonen

Als je niet gemotiveerd bent, kun je je ook lastig concentreren. Maar hoe motiveer je jezelf? Het helpt om het einddoel in zicht te houden. Probeer in te zien hoe de studietaken, colleges en lesopdrachten bijdragen aan het grote plaatje: het beroep waar je voor opgeleid wordt. Een andere belangrijke, en bewezen, tip van studenten voor meer motivatie is: beloon jezelf. Heb je een lastige taak afgerond? Beloon jezelf dan! Je conditioneert jezelf dan op een positieve wijze waardoor je volgende keer gemakkelijker aan een opdracht begint; je kunt de beloning al voelen.

**Meer lezen?** [15 ways to stay focused according to scientists](#), [Scientific proven ways to improve focus & concentration](#), [Publicaties Lectoraat Studiesucces](#), [FOMO](#) en boeken van Mark Tigchelaar, Stefan van der Stigchel of Jurgen Wolff

**Laat ons weten** hoe jij deze tips toepast via [studiesucces@inholland.nl](mailto:studiesucces@inholland.nl). Stuur ons jouw verhaal of ervaring en maak kans op een mooi boek over concentratie, focus of stressvrij studeren.