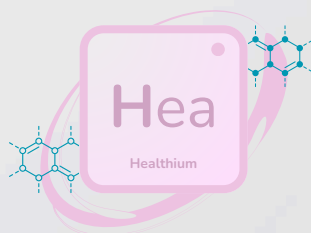


In stappen studeren met FOCUS
voor HBO'ers
+ Focus uitgelegd

Inclusief handige tips & tricks





In stappen studeren met FOCUS
voor HBO'ers
+ Focus uitgelegd

Nederlandse versie
15 maart 2025, Emmen
Joost Broekstra

INLEIDING

eet jij wat focus daadwerkelijk is? In 8 eenvoudig te implementeren stappen vertel ik jou wat focus is en hoe jij jezelf gemakkelijk in een staat van focus kan krijgen. Wanneer dit jou lukt zal je niet meer snel afgeleid raken. Je zult in staat zijn moeiteloos te studeren.

Dit is een vaardigheid waar elke student veel belang bij heeft. Vooral studenten van het HBO, omdat het HBO zeer theoretisch is ingericht. Veel HBO-studies hebben veel uiteenlopende vakken. In andere woorden is het van belang dat je veel verschillende lesstof leert. Dit is moeilijk. Daarom is focus tijdens het studeren vereist.

Om deze reden heb ik dit boekje speciaal zo geschreven dat het vooral van toepassing is voor HBO'ers. Ben jij geen student aan het HBO? Dan zal je sowieso nog steeds veel hebben aan deze kennis.

WIE BEN IK?

Hey, bedankt voor je belangstelling! Ik ben Joost. Hobby's van mij zijn fitness en hockey. Recent heb ik de opleiding gezondheidspsychologie voltooid, waarna ik ben begonnen met opleidingen tot jongerencoach en systemisch coach. Ook doe ik de studie architectuur & stedenbouw, waarbij ik mij richt op de beleving en psychologische waarde van ruimtes. Ik heb HEALTHIUM opgericht met het doel jou te helpen met het verbeteren van jouw welzijn, op basis van wetenschappelijke theorie. Welzijn kan betrekking hebben op je leefstijl, fitness, hoe je omgaat met stress, het optimaliseren van je gezondheid, het versterken van je sociale vaardigheden en relaties, enzovoort. Samen bereiken we jouw doelen! Geïnteresseerd? [Klik dan hier.](#)



Joost

Broekstra

INHOUDSOPGAVE

Wat is focus?

Pg. 6

#1 - Stel doelen

Pg. 8

#2 - Plan een vast moment

Pg. 9

#3 - Bedenk een persoonlijk ritueel

Pg. 10

#4 - Verwijder afleidingen in de omgeving

Pg. 11

#5 Maak notities met de hand

Pg. 12

#6 - Studeer staand

Pg. 13

#7 - Kies de juiste omgeving

Pg. 14

#8 - Studeer eens samen

Pg. 15

Mijn persoonlijke tip

Pg. 16

Samenvatting

Pg. 17

Nawoord

Pg. 19

WAT IS FOCUS?



oe de aandacht van een student gereguleerd wordt gedurende het studeren, is een samenspel van verschillende ingewikkelde processen. Een staat van focus bereik je wanneer je taak zó boeiend is, dat je je niet eens meer bezig houdt met je omgeving. Dit is erg handig wanneer je studeert. Doordat het moeilijk is om jou af te leiden, lukt het je om veel werk te verzetten in korte tijd.

De hersenen spelen een grote rol wanneer het gaat om aandacht. Hierbij zijn drie mentale netwerken actief:

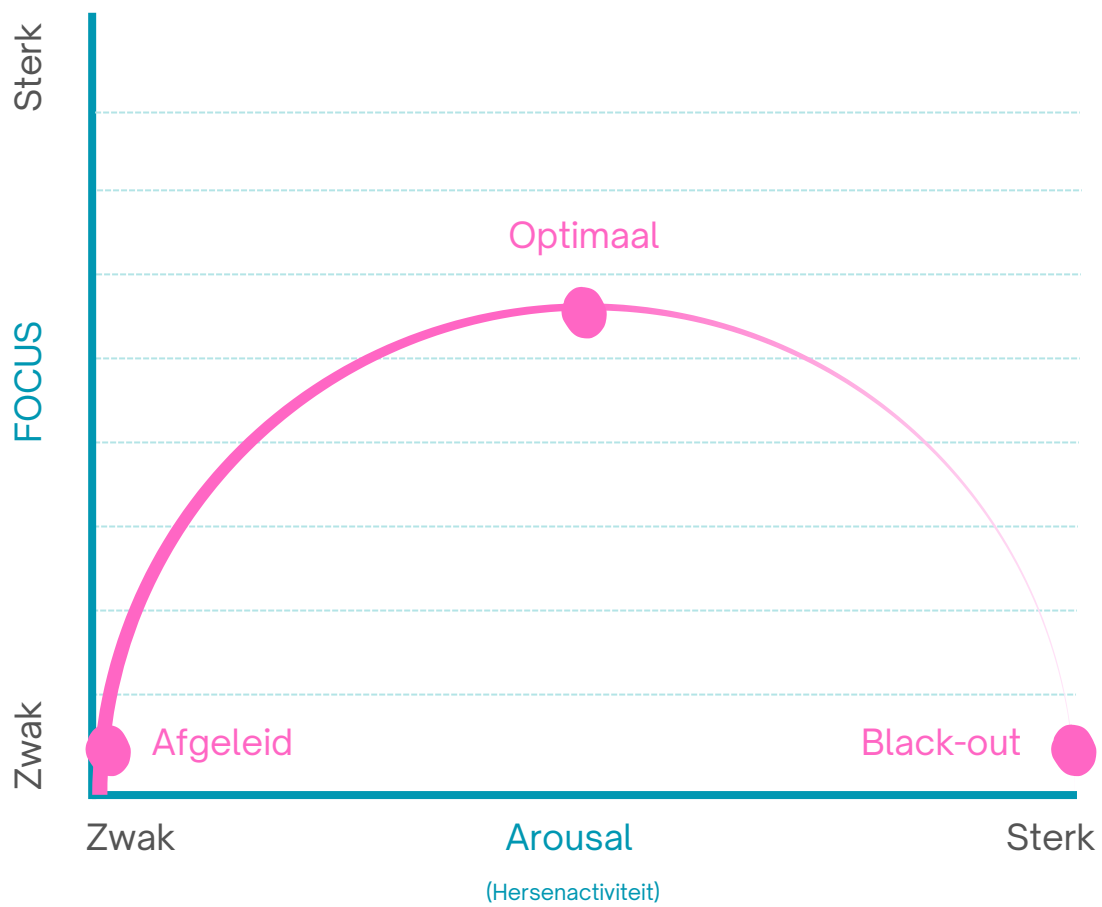
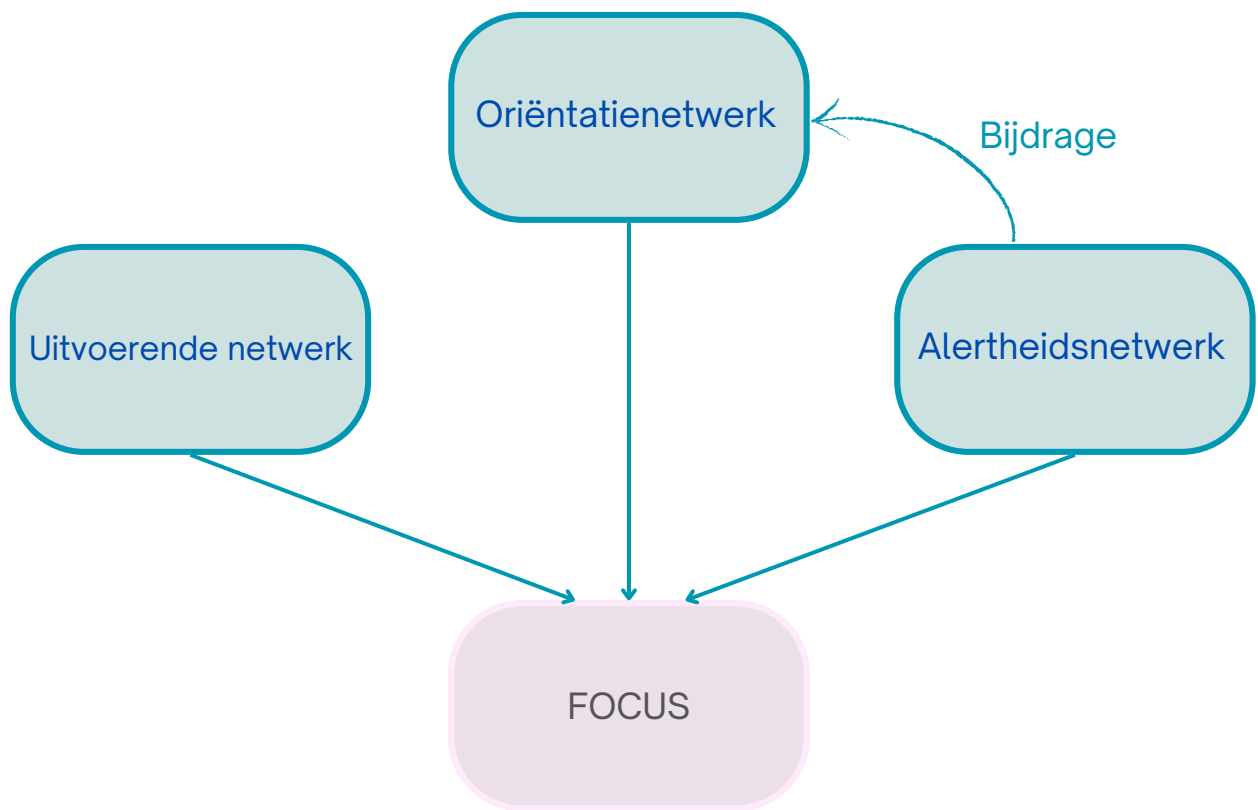
- Alertheidsnetwerk, rechter frontopariëtale cortex;
- Oriëntatienetwerk, pariëtale cortex;
- Uitvoerende aandachtsnetwerk, prefrontale cortex.

Het alertheidheidsnetwerk zorgt voor de algemene... nouja... alertheid. Een staat van alertheid is nodig om te kunnen focussen op een taak. Het maakt je namelijk vatbaarder voor prikkels. De prikkels van je studie, in dit geval. Het oriëntatienetwerk stuurt de aandacht naar de relevante prikkels. Het zorgt er dus voor dat je focust op hetgeen waar je je op wil richten. Je aandacht zal dan minder snel uitgaan naar afleidingen. Het uitvoerende aandachtsnetwerk zorgt ervoor dat je de aandacht kan vasthouden op jouw taak. Wanneer je focus kort wordt onderbroken door een afleiding, zorgt dit netwerk ervoor dat je jouw aandacht weer snel op je studie kan richten. Hierdoor zal je jouw staat van focus niet verliezen.

Focus is dus het langdurig vasthouden van je aandacht. En dat kan uitsluitend worden bereikt door alle drie de netwerken in de hersenen te activeren. Door de 8 stappen te volgen, zal je leren hoe je dat doet. Deze 8 stappen zijn trucjes om sneller tot deze activatietoestand te komen.

Er is ook nog een andere manier waardoor de activatietoestand sneller wordt bereikt. Vast wel herkenbaar, stress! Doordat er druk op staat móét je wel studeren. Waarschijnlijk omdat morgen dat tentamen al is, of omdat de deadline voor je project blijkbaar om 18:00 is in plaats van middernacht. In dit geval neemt de activatietoestand snel toe.

Deze activatietoestand wordt in de wetenschap *arousal* genoemd. Veel arousal leidt sneller tot een staat van focus, maar teveel arousal zorgt ervoor dat de druk zó groot is dat het je niet lukt om te presteren. In het laatste geval krijg je dan een zogeheten *black-out*.



. STEL EEN DOEL

"Setting goals is turning the invisible into the visible."

 vandaag vaststellen welke taken je morgen gaat uitvoeren, zorgt ervoor dat je morgen precies weet waar je aan toe bent en waarmee je aan de slag kan. Dit heeft meerdere voordelen. Ten eerste hoef je morgen geen energie te verspillen aan de keuze wat je wil studeren, of hoelang je wil studeren. Daarbij kan je een dag van tevoren ook eerlijker oordelen hoeveel werk je voor elkaar wilt krijgen, of hoeveel progressie je wilt maken.

Door doelen te stellen, krijg je beter zicht op de toekomstige resultaten van het studeren. Doordat je weet waar je naartoe werkt, ben je gemotiveerder om aan de slag te gaan. Ook zal het je sneller lukken met veel aandacht je taken uit te voeren.

Het is belangrijk dat je jouw doelen opschrijft op papier. Je maakt dan als het ware een belofte met jezelf. Eventueel kan je de doelen op een zichtbare plaats bewaren, opdat je er dan vaak aan herinnert wordt. Je kan je doel bijvoorbeeld aan de muur of deur op je slaapkamer plakken, of nabij je bureau. Je kan er ook een foto van maken, en deze in je galerij bewaren of als achtergrond instellen.

2. PLAN EEN VAST MOMENT



outine is de sleutel tot progressie. Studeer op vaste dagen, en studeer op vaste momenten. Je zal er dan snel een ritme voor ontwikkelen. De hersenen bestaan uit netwerken van neuronen. Deze neuronenvverbindingen worden sterker wanneer je iets veel herhaalt. Het effect daarvan is dat je effectiever zal studeren, omdat je meer focus zal hebben en meer kan onthouden.

Waarschijnlijk heb je ook een vaste tijd dat je meestal gaat slapen, wellicht met enige marge dan. Plan ook zo'n tijdstip in dat je gaat studeren. Bijvoorbeeld elke dinsdag en donderdag van 17:00 tot 21:00 vrij te houden om je te kunnen richten op het studeren. Of elke zaterdag van 09:00 tot 13:00. Kies wat voor jou het beste werkt.

Het plannen van een vast moment wordt een implementatie-intentie genoemd. Dit heeft niet alleen betrekking op tijdstippen op de klok. Implementatie-intenties worden meestal geformuleerd als als-dan relaties.

Enkele voorbeelden:

- Als ik klaar ben met avondeten, dan studeer ik nog 2 uur.
- Als ik bijna naar bed ga, dan plan ik mijn taken voor morgen in.
- Als ik terug kom van colleges, dan vat ik alle lesstof kort samen.

3. **BEDENK JE PERSOONLIJKE RITUEEL**



ok voor deze techniek geldt, dat het de bedoeling heeft de neuronenvverbindingen in de hersenen te versterken. Dit zorgt er namelijk voor dat je gemakkelijker de staat van focus zal bereiken. Het hanteren van je eigen persoonlijke studieritueel zorgt er ook voor dat je in de juiste mindset terecht komt. De hersenen zal het ritueel koppelen aan het gefocust studeren. Wanneer je dan je ritueel gedaan hebt, zal het je ook lukken met focus aan je studie te beginnen.

Het werkt vooral als jouw studieritueel een eenvoudige activiteit is. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat dit studieritueel je veel energie of tijd kost. Kies een rustige activiteit, zoals thee zetten, drie keer diep in- en uitademen of luister naar bepaalde muziek.

4. VERWIJDER AFLEIDINGEN IN JE OMGEVING

Focus is het gebrek aan afleiding. Allerlei verschillende prikkels concurreren constant om onze aandacht. Prikkel er altijd. Denk bijvoorbeeld aan de temperatuur, achtergrondgeluiden of de felheid van het licht. Wanneer een prikkel belangrijk genoeg is, worden we er bewust van. De hersenen filteren dus alle prikkels. Dat is handig, want daardoor kunnen we selectief onze aandacht verdelen.

Om op onze taak te focussen, moeten we dus zoveel mogelijk aandacht verdelen op de taak. Dat lukt alleen wanneer de taak de belangrijkste prikkel is. Zorg ervoor dat alle andere mogelijke prikkels in jouw omgeving worden verwijderd.

Dit kan bijvoorbeeld door een stille plek te kiezen om te studeren, en je werkplek zo rustig mogelijk in te richten.

Enkele voorbeelden:

- Sluit de deur van jouw studeerplek;
- Leg je telefoon buiten handbereik;
- Verwijder alle onnodige items van je bureau;
- Doe oordopjes in;
- Positioneer jezelf zo dat je niet naar buiten kan kijken.

5. MAAK NOTITIES MET DE HAND

“What the hand does, the mind remembers.”



antekeningen maken met de hand, in plaats van met een laptop of ipad, heeft veel voordelen. De hersenen onthouden namelijk hóé jouw woorden zijn geschreven. Wanneer je typt, typ je elke letter op dezelfde manier. Daarnaast denk je tijdens het schrijven meer na over wat je schrijft. Ook wil je voorkomen dat je onnodige notities maakt, omdat schrijven meer moeite is en omdat je jouw inkt niet van het papier kan verwijderen.

Een ander groot voordeel is dat schrijven zeer bevorderlijk is voor de focus. Op een laptop of ipad is het namelijk verleidelijk om naar sociale media of andere afleidingen te gaan.

Je aantekeningen schrijven in plaats van ze te typen kan overigens ook heel leuk zijn! Door te schrijven krijg je de gelegenheid om je notities persoonlijk te maken, doordat het jouw handschrift is. Ook kan je gemakkelijk variëren middels verschillende kleuren of verschillende markers. Ook kan je sneller symbolen of schetsjes toevoegen.

Het schrijven van je notities is een andere beleving dan het typen ervan. Hierdoor is er meer hersenactiviteit, waardoor je meer gefocust bezig bent.

Schrijven zorgt er ook voor dat je dieper kan nadenken, je sneller verbanden zal leggen, je eenvoudiger jouw aantekeningen kan structureren en tot slot zorgt het voor een significante verbetering van je fijne motoriek!

6. STUDEER STAAND

 ang zitten zorgt ervoor dat je spieren stijf worden, en dat je moe wordt. Dit is slecht voor zowel je motivatie als je focus. Probeer het eens uit om staand te studeren! Het is een effectieve techniek om alert te blijven. Door staand te studeren wordt je lichaam in *ontdekkingsmodus* gebracht. Het staan geeft namelijk het signaal naar je hersenen dat je op moet blijven letten en dat je niet mag rusten. Hierdoor kan je met een hoog niveau van focus studeren.

Deze ontdekkingsmodus leidt dus tot een betere focus. Maar er zijn ook andere manieren om in ontdekkingsmodus te komen. Doe bijvoorbeeld voordat je gaat studeren wat lichamelijke oefeningen, om ga een stuk lopen.

Staand studeren brengt ook andere voordelen met zich mee. Het draagt namelijk bij aan jouw actieve levensstijl. Het zorgt er ook voor dat je energiever blijft en een betere houding hebt.

7. KIES DE JUISTE OMGEVING

Studeren is altijd contextafhankelijk. Dit houdt in dat de lesstof die je bestudeert, of de taak die je uitvoert wordt gekoppeld aan de plek waar je je bevindt. Om deze reden is het bijvoorbeeld geen goed idee om op een bank te studeren, omdat je de bank ook koppelt aan momenten van ontspanning.

Voor veel studenten geldt dat zij bij voorkeur studeren in hun slaapkamer. Het voordeel van studeren op je slaapkamer is dat dit een rustige plek is, waar geen anderen aanwezig zijn. Echter koppelen je hersenen deze omgeving onbewust aan ontspanning, omdat je in je slaapkamer ook slaapt. Het zou dus ideaal zijn om te studeren in een ruimte die hiervoor ingericht is, zoals een kantoorruimte.

Af en toe je omgeving afwisselen is ook bevorderlijk voor je focus. Door regelmatig een nieuwe locatie te kiezen, is het alsof je steeds weer fris begint. Hierdoor is het studeren minder saai en zal je meer motivatie hebben. Doordat dit minder eentonig is, raak je minder afgeleid.

8. STUDEER EENS SAMEN



it is een van de belangrijkste technieken die je kan toepassen. Samen studeren houdt jou verantwoordelijk voor je progressie. Je wilt toch niet achter lopen op de rest? Hierdoor ben je meer gemotiveerd en stel je meer doelen, waardoor je gericht je aandacht verdeelt. Samen studeren maakt het studeren minder saai. Door elkaars kennis te testen onthoud je de lesstof beter.

Door studieafspraken in te plannen, kan je consistent te werk gaan. Dit helpt goed tegen uitstelgedrag, omdat het een vaste afspraak is.

Waar jij vastloopt kan de ander jou wellicht helpen, en ook andersom natuurlijk. Dit zorgt voor een actievere stijl van leren, in tegenstelling door het passieve doorlezen van de lesstof.

Ook draagt samen studeren bij aan het verbeteren van je samenwerkingsvaardigheden. Dit is een skill die jou in veel functies goed van pas zal komen. Tegelijkertijd versterk je hiermee ook je sociale en communicatieve vaardigheden, wat ook in jouw voordeel zal werken!

MIJN PERSOONLIJKE TIP...

BRENG JEZELF IN FLOW

"You are pulled forward to your goals, yet happy where you are now. Flow creates a feeling of growth."

aarschijnlijk heb je het al eens meegemaakt. Een moment dat je zó gefocust was, dat het leek alsof de tijd voorbij vloog. Je verzette superveel werk in zeer korte tijd. Het leek misschien wel moeiteloos. Niets kon jou afleiden. Deze staat van hyperfocus wordt de *flow* genoemd. De flow geeft jou een indruk van je ware potentieel, doordat je maximale focus hebt, niet wordt afgeleid en niet beperkt wordt door gebrek aan motivatie.

Hoe je de flow bereikt is voor iedereen verschillend, maar met de toepassing van alle bovenstaande technieken zal je er gegarandeerd dichterbij komen. Op een gegeven moment zal jouw focus zodanig zijn toegenomen dat je flow bereikt.

Een veel voorkomend geval waarin flow wordt bereikt, is in een moment waarin er veel druk op jou staat. Als de deadline voor je project binnen een paar uur is, ben je extra gedreven om veel progressie te maken. Hier is uiteraard een hoog niveau van focus voor vereist. Dit is *natuurlijke flow*.

Wanneer je jezelf in flow brengt, heet dit *kunstmatige flow*. Kunstmatige flow is in tegenstelling tot natuurlijke flow een skill. Mijn persoonlijke tip is... experimenteer met wat ertoe leidt dat jij meer focus hebt. Alle genoemde technieken werken in theorie voor iedereen, maar de mate waarin het effect heeft verschilt per individu. Als jij erachter kan komen wat voor jou de essentiële technieken zijn tot verbeterde focus, dan bereik je steeds makkelijker de staat van flow.

SAMENVATTING

Om te onthouden:

#1 - Stel doelen

Het stellen van doelen helpt jou inzicht te krijgen in wat je wil bereiken. Hierdoor weet je waar jij je op moet richten, waardoor je met focus jouw taken kan benaderen.

#2 - Plan een vast moment

Implementatie-intenties zijn afspraken die je maakt met jezelf. Door routine te ontwikkelen wordt het vanzelfsprekend dat je op specifieke momenten gaat studeren, waardoor je minder afhankelijk wordt van motivatie.

#3 - Bedenk een persoonlijk ritueel

Bedenk een studieritueel dat ervoor zorgt dat jij gelijk in de juiste mindset komt. Doordat je hersenen worden voorbereid, raak jij sneller gefocust.

#4 - Verwijder afleidingen in de omgeving

Focus is het gebrek aan afleiding, net zoals dat koude het gebrek aan warmte is. Door alle onnodige prikkels te verwijderen, is je studie het enige waar je nog op kán letten.

#5 Maak notities met de hand

De verbinding tussen hersenen en schrijven, is sterker dan de verbinding tussen hersenen en typen. Door te schrijven ben je actiever betrokken bij het studeren, waardoor je meer focus hebt.

#6 - Studeer staand

Door staand te studeren geef je jouw hersenen het signaal dat ze goed op moeten letten. Je zult minder moe zijn. Ook heb je een betere houding wanneer je staat.

#7 - Kies de juiste omgeving

Studeer in een omgeving die jij koppelt aan studeren. Je hersenen zijn dan meer voorbereid op deze werkmodus. Hierdoor lukt het makkelijker om je aandacht er bij te houden.

#8 - Studeer eens samen

Door samen met iemand te studeren houd je jezelf verantwoordelijk voor je progressie. Je wilt toch niet achterlopen op de rest?

NAWOORD



e technieken die we behandeld hebben berusten op wetenschappelijke theorie. Implementeer ze, en je zult merken dat de kwaliteit van je focus immens zal toenemen. Bedankt voor het lezen! Hopelijk zal je veel hebben aan deze tips. Wil je jezelf verder ontwikkelen op het studeren met focus? Of zijn er andere gebieden waarop je jezelf zou willen verbeteren, zoals je gezondheid, leefstijl, fitness, manieren om met stress om te gaan, sociale relaties of iets anders dat betrekking heeft op jouw welzijn? Bezoek dan mijn youtube-pagina, of neem contact op met mij! Samen kunnen we jouw doelen realiteit maken!

Youtube: www.youtube.com/@HEALTHIUMcoaching of [klik hier](#).

Email: healthiumcoaching@gmail.com

In  stappen studeren met FOCUS
voor HBO'ers
+ Focus uitgelegd

Nederlandse versie
15 maart 2025, Emmen
Joost Broekstra

