



KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN



STUDIEADVIES

Studieplanning

Studieplanning

INLEIDING	1
JE STUDIEMOTIVATIE	3
waarom studeren?	3
doelgericht werken	4
jezelf belonen	4
peptalk	4
DE VIER PIJLERS VAN EEN EVENWICHTIG STUDENTENLEVEN	5
inspanning	5
ontspanning	5
fysieke conditie	6
sociale contacten	7
HOEVEEL STUDEREN?	8
JE PLANNING: CONCREET, REALISTISCH, INTENSIEF EN SOEPEL	9
HOE EEN WEEKROOSTER GEBRUIKEN?	12
TIMEMANAGEMENT: 10 TIPS	13
DE LANGE TERMIJN-PLANNING	14
JE CONCENTRATIE	14
motivatie en studie-aanpak	15
de studieomgeving	15
gewoontevorming	17
ritueel en ritme	17
piekeren en faalangst	18
PERSOONLIJK ADVIES	20
GERAADPLEEGDE WERKEN	20

Inleiding

Iedere aardbewoner beschikt elke dag over 24 uren of over 168 uren per week. Daar valt niets aan te veranderen, al zouden sommigen dat wel willen. De beschikbare tijd goed benutten, kan natuurlijk wel. Planning of timemanagement, dat is de kunst. Misschien denk je daarbij eerder aan managers met een overvolle agenda dan aan jezelf. Studieadviseurs stellen nochtans vast dat meer studenten falen door een gebrekkige planning dan door een tekort aan intellectuele capaciteiten. Positief geformuleerd: een goede studieplanning is één van de belangrijkste sleutels tot succes in een universitaire studie.

Sommige studenten geloven niet in het nut van een uitgeschreven studieplanning 'omdat het vroeger niet geholpen heeft'. Andere studenten uiten weerstand tegen het maken van zo een planning omdat ze vrezen dat dat hun vrijheid zal beknotten. Deze brochure reikt je een methode en heel wat tips aan om je studietijd beter te plannen. Tegelijkertijd willen we aantonen dat het bij planning niet de bedoeling is jezelf te transformeren in een saaie studax of slaaf te worden van het uurwerk. Op een of andere manier grip krijgen op je tijd, daar komt het op aan.

Je hoort wel eens zeggen dat de tijd dat je studeert de mooiste en meest vrije tijd van je leven is. We durven stellen dat die bewering alleen klopt voor die studenten die erin slagen de studie- en ontspanningsmomenten op een evenwichtige manier te plannen.

Heb jij voldoende grip op je tijd? De volgende zelftest kan je helpen bij het beantwoorden van die cruciale vraag.

0 = nooit of eerder weinig op mij van toepassing

1 = soms op mij van toepassing

2 = eerder vaak of (bijna) altijd op mij van toepassing

Ik begin steeds op het allerlaatste nippertje te werken aan een taak
.....

Ik heb zoveel andere dingen te doen dat ik nauwelijks aan studeren toekom.
.....

Ik breng heel wat uren achter mijn studeertafel door maar ik heb altijd te weinig gedaan.
.....

Ik droom weg en zit te prutsen.
.....

Ik besteed tijd aan het maken en opnieuw maken van studieplanningen waar ik me niet aan houd.
.....

Ik voel me schuldig als ik ontspanning neem.
.....

In het weekend kom ik ondanks mijn voornemens niet aan studeren toe.
.....

Ik studeer een dag (of twee) heel hard en doe daarna een week bijna geen cursus open.
.....

Ik heb de druk van de examens nodig om te kunnen studeren.
.....

Ik verknoei tijd met onbelangrijke zaken.
.....

Als iemand me uitnodigt om mee uit te gaan, kan ik geen neen zeggen.
.....

Mijn leven verloopt ongeorganiseerd.
.....

Zelfs tijdens ontspanningsmomenten blijf ik denken aan wat ik nog allemaal moet doen.
.....

Hoewel ik gepland had om te studeren, blijf ik babbelen met iemand.
.....

Tijdens het studeren ben ik snel afgeleid.
.....

Totaalscore =

- Heb je een totaalscore van 5 of minder, dan heb je voldoende grip op je tijd. Deze brochure is voor jou vermoedelijk overbodig.
- Scoor je hoger dan 15, dan moet je deze brochure beslist doornemen. Studieplanning is voor jou uitermate aanbevolen.
- Scoor je tussen 5 en 15, dan kun je uit deze brochure ongetwijfeld een aantal tips halen om je tijd optimaler te benutten.

Je studiemotivatie

WAAROM STUDEREN?

Je kunt studeren om

- te slagen in de examens
- kennis en inzicht te verwerven
- van een lange zomervakantie te kunnen genieten
- het diploma te behalen dat je dichterbij een aantrekkelijke job brengt ...

Dat zijn enkele regelmatig gehoorde motieven om te studeren. Sommige studenten zullen hun motieven eerder negatief formuleren: ik studeer om niet voor dom versleten te worden; om mijn ouders niet teleur te stellen ...

Bij het opzetten van een planning kan het nuttig zijn eens na te denken over jouw redenen om te studeren. Die - liefst positief geformuleerde - motieven om te studeren kun je ergens noteren. Wanneer het even wat minder gaat, kan het bekijken van dat lijstje motieven je studiemotivatie helpen aanzwengelen.

Studiemotivatie heeft niet alleen te maken met een aantrekkelijk doel op lange termijn. Het is ook een kwestie van elke dag opnieuw je studiemotor draaiende te houden. Velen ervaren immers dat de aantrekkingskracht van dingen waar je onmiddellijk plezier aan beleeft, veel sterker is dan dat waardevolle, aantrekkelijke doel op lange termijn.

Een voorbeeldje:

Inge belt aan bij Liesbet en vraagt: 'Liesbet, ga je mee naar de film?' Liesbet twijfelt: 'Eigenlijk had ik gepland om vanavond dat hoofdstuk te blokken ...' Een paar seconden daarna denkt ze: 'Ach, het examen is pas over drie weken en in het weekend heb ik ook veel tijd.' Ze gaat mee. Zelden of nooit zegt ze 'neen' tegen een aantrekkelijk aanbod. Drie weken later - de avond voor het examen - denkt Liesbet: 'Verdorie, was ik er maar wat vroeger aan begonnen ...'

DOELGERICHT WERKEN

Liesbet wilde graag goed presteren op dat examen, maar toen haar vriendin haar mee uit vroeg had ze het gevoel dat het examen nog veraf was. Dat is een typisch verschijnsel. Veel studenten komen pas op het allerlaatste moment echt op dreef. Daarom is het nuttig om naar concrete doelen op korte termijn toe te werken. Het komt er dus op neer het lange-termijndoel op te splitsten in subdoelen. Denk daarbij aan de strategie van de lange afstandsloper. Hij concentreert zich op een aantal concrete punten op het parcours. Hij doet er alles voor om die punten binnen een vooraf bepaalde tijd te bereiken. Als hij vaststelt dat hij op schema zit, motiveert dat hem enorm om door te zetten. Hij weet immers dat een topprestatie nog haalbaar is.

JEZELF BELONEN

Je aan je studieplanning houden, kost vaak moeite. Je moet wel eens op je tanden bijten. Jezelf een beloning in het vooruitzicht stellen als je volgens schema werkt, kan je hierbij helpen. Het zijn meestal kleinigheden zoals iets lekkers eten of drinken, iets doen wat je plezierig vindt of een verwennerijtje. Ook het vooruitzicht een leuk vak te mogen aanpakken als je een minder leuk vak of een moeilijke taak hebt afgewerkt, kan al een stimulans zijn.

PEPTALK

Probeer ook een taak of een stukje leerstof af te ronden met een gevoel van tevredenheid of spreek jezelf bemoedigend toe: 'je hebt je best gedaan; je bent al een stap verder ...'. Studeren totdat je het beu bent of je studeersessies steeds weer afsluiten met negatieve uitspraken als 'je hebt weer veel te weinig gedaan', werkt demotiverend. Met een intern gesprek - je spreek jezelf als het ware toe - kun je je emoties, concentratie en motivatie beïnvloeden. Een goede student speelt voor zichzelf de rol van coach. Denk daarbij aan een sportcoach die doelen stelt, evalueert, indien nodig bemoedigend toespreekt ... Jezelf met peptalk aansporen, lijkt op het eerste gezicht misschien wat gek. Probeer het toch eens een tijdje uit.

De vier pijlers van een evenwichtig studentenleven

In een goede planning zijn de vier pijlers van het studentenleven evenwichtig verdeeld. De vier pijlers zijn inspanning, ontspanning, fysieke conditie en sociale contacten. Wanneer één van die pijlers week na week extreem domineert of verwaarloosd wordt, dan zal de kans op succes in de studie dalen.

INSPANNING

College volgen, actief meewerken in een practicum of een oefenzitting, papers schrijven, intensief studeren en examens voorbereiden, het is een fulltime job die heel wat energie vergt.

Je moet zelf ontdekken op welk moment van de dag je wat het best doet.

Ochtendmensen presteren uitstekend in de voormiddag of zelfs 's morgens vroeg. De avondmensen gaan zelden voor middernacht slapen en verzetten 's avonds het meeste werk. De dagmensen hebben 's morgens wat tijd nodig om op dreef te komen en zijn 's avonds om 10 uur te moe om nog te studeren. Je kunt ook het soort studie-activiteit aanpassen aan het moment van de dag. Als je je bv. kort na de middag wat suf voelt, kun je beter niet beginnen aan dat moeilijke stuk leerstof maar misschien kun je je wel voldoende concentreren op die reeks herhalingsoefeningen.

ONTSPANNING

Wie intellectuele arbeid levert moet de batterijen regelmatig weer opladen. Het kan op duizend en één manieren. Aangepaste ontspanningsactiviteiten zijn echt broodnodig. Niet zelden schaffen studenten - vaak aangemoedigd door hun ouders - die nevenactiviteiten radicaal af omdat 'het er nu op aankomt'. Ze verliezen uit het oog dat die activiteiten aan essentiële behoeften beantwoorden.

Peter heeft veel behoefte aan engagement en sociale contacten. De jeugdbeweging is voor hem een ideale uitlaatklep. Sara voelt zich na een partijtje volleybal weer helemaal opgeladen: ze geniet ervan om zich eens fysiek uit te sloven. Na de match blijft ze nog een half uurtje kletsen en dan kan ze er weer tegenaan.

Geef die ontspanningsmomenten een plaatsje in je studieplanning. Je kunt er dan zonder schuldgevoel van genieten.

FYSIEKE CONDITIE

ALS JE KAN, MOET JE BEWEGEN

Wist je dat schaakmeesters regelmatig sporten en fitness-oefeningen doen om hun mentale conditie in topvorm te houden? Je lijf in goede conditie houden, kan op duizend en één manieren. Een goed idee is om wekelijks met een paar studie- of kotgenoten te gaan sporten. Je lichaam is immers niet gemaakt om de hele dag stil te zitten. Om goed te functioneren, moet het op tijd en stond een flinke zuurstof-injectie krijgen. Ben je niet zo'n sportmens, zorg er dan voor dat je op geregelde tijdstippen buiten komt en een frisse neus gaat halen.

LEKKER SLAPEN

Slaaponderzoek heeft uitgewezen dat de slaapbehoefte verschilt van persoon tot persoon. De een is na zeven uur slaap weer fris, de ander voelt zich pas na negen uur slaap echt uitgerust. Probeer je eigen slaapbehoefte te respecteren.

Enkele tips voor wie de slaap niet kan vatten:

- Probeer je angsten, zorgen en problemen los te laten als je gaat slapen. Niks is zo nefast voor het inslapen als de gewoonte om in bed te gaan piekeren of dingen eindeloos te gaan analyseren. Denk aan plezierige dingen die je in de toekomst gaat doen. Laat je fantasie de vrije loop. Creëer in gedachten een persoonlijke droomwereld. Niemand heeft daar zaken mee, dus je hoeft je niet te schamen voor je fantasieën.
- Als je na een tijd (bv. een half uur tot één uur) nog niet ingeslapen bent, blijf dan niet liggen woelen. Sta op en ga iets ontspannends of iets saais doen tot je slaperig wordt.
- Ervaar je weken na elkaar problemen met de slaapkwaliteit (moeilijk inslapen, te vroeg wakker worden ...), loop dan eens langs bij de studentendokter. Er kan vaak heel wat verholpen worden, ook zonder medicatie.

GEZONDE VOEDING

Gevarieerde voeding is erg belangrijk: het is de brandstof die je motor draaiende houdt. Je lichaam haalt vooral energie uit traag verterende koolhydraten (brood, pasta, aardappelen ...). Snel verterende suikers (bv. een reep chocolade of suikerhoudende frisdrank) zijn minder aan te bevelen omdat ze je slechts een kortdurende piek van energie bezorgen. Een poosje later kun je je zelfs wat slap of slaperig voelen omdat de suikers al zijn uitgewerkt. Gezondheidsdeskundigen raden aan om dagelijks verschillende porties groenten en fruit te eten. Ze verschaffen je heel wat mineralen en vitaminen. Ze komen ook je denk- en geheugenvermogen ten goede. Ten slotte: neem rustig de tijd voor elke maaltijd, ook voor het ontbijt.

MATIG MET GENOTMIDDELEN

Dan zijn er nog de genotsmiddelen zoals alcohol, cafeïne, tabak en cannabis. Een student die ze regelmatig consumeert kan zich het best goed informeren over de nadelige effecten.

- Alcohol vermindert je concentratievermogen en je reactiesnelheid. 's Avonds een biertje of een glaasje wijn is niet ongezonder en kan je helpen ontspannen. Als je echter te diep in het glas kijkt, wordt je slaappatroon verstoord en ben je 's anderendaags niet uitgerust. Bij dronkenschap gaan heel wat hersencellen onherroepelijk verloren.
- Cafeïne vind je natuurlijk in koffie maar ook in cola en thee. Cafeïne heeft een stimulerende werking en maakt je alert en minder moe. Bij overmatig gebruik - zes kopjes of meer per dag - van het 'bakje troost' zijn er gezondheidsrisico's. Cafeïne werkt lichamelijk verslavend: ontwenningssverschijnselen zijn o.a. hoofdpijn, vermoeidheid en trillen.
- Sigarettenrook bevat verschillende kankerverwekkende stoffen en is schadelijk voor hart, longen en bloedvaten. Dat weten de meeste rokers wel. Niet iedere rokende student is op de hoogte van het feit dat roken de zuurstoftoevoer naar de hersenen vermindert, waardoor het geheugen- en het concentratievermogen negatief beïnvloed wordt.
- Cannabis bevat een stof (T.H.C. of tetrahydrocannabinol) die vele malen sterker is dan nicotine. Het roken van een joint is dus zeker even schadelijk voor de gezondheid als het roken van een sigaret. Psychische moeilijkheden kunnen door het roken van cannabis versterkt worden.

SOCIALE CONTACTEN

Een stevig sociaal netwerk - met andere woorden je vrienden en kennissen - maakt je verblijf aan de universiteit aangenaam. Weinig mensen zijn in de wieg gelegd om zich als kluzenaar gelukkig te voelen. Wie zich goed in zijn vel voelt, studeert meestal ook beter. In de dagelijkse omgang met elkaar, tijdens een maaltijd of bij bezoeken op elkaars kot worden bovendien heel wat kleine en grotere problemen spontaan opgelost.

Zoals bij alles: zoek een goed evenwicht. Ben je van het introverte, eerder stille type, dan zul je wellicht extra aandacht moeten besteden aan het leggen en onderhouden van sociale contacten. Ben je van het extraverte, vlotte type, dan zul je je misschien juist moeten oefenen in het alleen-zijn. Een kaartje op de deur van je kot met 'ik studeer, alleen storen indien dringend!', kan daarbij nuttig zijn.

Hoeveel studeren?

Een gulden stelregel: regelmatig werken tijdens het jaar biedt de beste kansen op succes in de studie. Vraag je niet elke dag af of je het wel leuk vindt, maar ga gewoon aan de slag.

Veel studenten (en hun ouders) stellen de vraag hoeveel uur per week je moet studeren.

Het antwoord is onder meer afhankelijk van:

- je studierichting (het aantal uur les per week en de zwaarte van het vakkenpakket varieert van richting tot richting en van jaar tot jaar)
- je capaciteiten (ken jezelf!)
- je ambitie (wie een 'grote onderscheiding' ambieert zal vermoedelijk harder moeten werken dan iemand die met een 'voldoening' tevreden is)

Uit onderzoek aan de K.U.Leuven blijkt dat studenten gemiddeld tussen 35 uur en 45 uur per week met hun studie bezig zijn. Dat aantal uur omvat niet alleen studeren (zelfstudie) maar ook college volgen, practica voorbereiden, papers schrijven ... De meeste studiebegeleiders stellen een minimumnorm van 40 uur voorop.

Wie week na week onder die norm blijft, riskeert zijn kansen op succes te ondermijnen. Wie tijdens het academiejaar (bv. gedurende 20 weken) week na week gemiddeld 5 uur onder zijn norm blijft, heeft op het einde 100 uur te weinig gestudeerd. Dat komt overeen met twee volle weken blok! Natuurlijk is ook de intensiteit of de kwaliteit van het aantal uren per week van belang (zie ook de brochure 'Doelgericht studeren: studiemethode').

Er is echter ook een andere valkuil. Wie gedurende langere tijd zijn maximumnorm (bv. 60 uur) overschrijdt, put zijn energiereserves uit. Sommige studenten zijn perfectionistisch of overgemotiveerd. Ze ervaren ontspanning nemen als tijdverlies. Ze willen alle vakken perfect bijhouden en onmiddellijk instuderen. Vaak wordt daarvoor een hoge prijs betaald: op een bepaald ogenblik daalt het studierendement drastisch omdat ze te moe, te verkramp of te lusteloos zijn.

Je planning: concreet, realistisch, intensief en soepel

- Een vaag geformuleerd doel werkt weinig motiverend. Slechts een concrete planning biedt houvast. Beter dan 'ik zal deze week wat meer statistiek studeren' is op papier zetten 'deze week minstens 4 uur werken aan statistiek'. Je kunt het aantal uren dat je aan een bepaald vak wil besteden, op papier zetten. Je kunt ook je activiteiten meer inhoudelijk expliciteren: 'tegen zondagavond de reeks oefeningen over kansberekening opnieuw gemaakt hebben' of 'donderdagavond zwemmen van 19 tot 20 uur'. Achteraf kun je dan ook controleren of je je doelstelling gerealiseerd hebt.
- Een bruikbare planning moet realistisch zijn. Realisme houdt onder meer in dat je rekening houdt met je capaciteiten en je individuele situatie. Een maximaal engagement in studie én jeugdbeweging én muziekschool zal vermoedelijk tot frustraties leiden. Laat je ook niet te veel beïnvloeden door wat anderen doen of wat ze beweren te doen ... Je hebt recht op je eigen tempo en je eigen prioriteiten. Neem niet te veel hooi op je vork. Stel jezelf de vraag: wat ga ik precies doen en zijn die taken haalbaar binnen de beschikbare tijd. Het kost je gemiddeld een uur om 5 bladzijden uit een cursus grondig te verwerken. Bij een moeilijk stuk leerstof haal je misschien slechts een tempo van 3 bladzijden per uur. Te veel willen doen in te korte tijd is een veel gemaakte fout. De haalbaarheid van taken realistisch inschatten, is niet altijd eenvoudig. Je leert het al doende. Bij twijfel kan een gesprek met een docent, een monitor of een studiebegeleider verhelderend werken.
- Streef naar intensiteit. Liever twee keer drie kwartier - onderbroken door tien minuten pauze - intensief studeren dan drie uur na elkaar boven je boeken zitten suffen. Ook in je ontspanning is intensiteit te verkiezen boven zomaar rondhangen, eindeloos de krant lezen of uren kletsen.
- Een goede planning laat ruimte voor soepele wijzigingen. Vaak maken studenten de fout om een planning op te stellen, die in hun ogen ideaal is en nauwelijks wijzigingen toelaat. Het studentenleven is echter vaak onvoorspelbaar en afwisselend. Gevolg: de planning verdwijnt in de prullenmand vanwege 'toch niet meer haalbaar'. We raden je daarom aan om je rooster niet barstensvol te proppen. Laat enkele uren reserveruimte zodat je nog wat kunt schuiven. Als iets onverwachts je planning in de war brengt, dan kun je je doelstellingen toch nog binnen die week realiseren. Conclusie: twee uitersten vermijd je het best. Enerzijds kun je je heel streng opstellen en mooie ervaringen aan je laten voorbijgaan omdat je nu eenmaal gepland had te studeren. Anderzijds kun je je heel soepel opstellen en steeds opnieuw ingaan op die 'unieke' kansen.

Colleges, oefenzittingen, practica (blauw) - Zelfstudie (rood) - Ontspanning (groen)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
7 - 8 uur			
8 - 9 uur			
9 - 10 uur			
10 - 11 uur			
11 - 12 uur			
12 - 13 uur			
13 - 14 uur			
14 - 15 uur			
15 - 16 uur			
16 - 17 uur			
17 - 18 uur			
18 - 19 uur			
19 - 20 uur			
20 - 21 uur			
21 - 22 uur			
22 - 23 uur			
23 - 24 uur			

Hoe een weekrooster gebruiken?

- Neem enkele kopieën van het nog niet ingevulde rooster en bewaar ze in een map.
- Neem je lessenrooster en geef met één kleur aan wanneer colleges, practica ... plaatsvinden (bv. blauw arceren).
- Maak een schatting - op basis van je vroegere ervaringen, capaciteiten en ambitie - van hoeveel uur per week je nodig hebt om de stof op tijd verwerkt te krijgen voor de examens. Dat aantal uren zelfstudie kan tijdens het jaar zonodig bijgestuurd worden. Dat getal tel je op bij het aantal uur colleges en practica (blauw). Noteer het aantal rechtsboven bij 'doelstelling'.
- Noteer regelmatig (minstens één keer per dag) hoeveel uur je aan zelfstudie besteed hebt. Je kunt je studierooster het best op een strategische plek leggen of ophangen (bv. op een prikbord). Kleur de ingenomen vakjes op het uurrooster (bv. rood).
- Je hebt wellicht ook andere activiteiten zoals de sportclub, film, jeugdbeweging ... Die actieve ontspanningsmomenten kun je ook in het rooster aanduiden (bv. groen).
- Op het einde van de week tel je het aantal gerealiseerde uren (blauw + rood) op. Noteer ze rechtsboven onder 'gerealiseerd'.

Dit is natuurlijk slechts één van de mogelijke manieren om met een studieplanning op papier te werken. Zoals reeds gezegd, het is geen doel op zich. Het komt erop aan grip te krijgen op je tijd. De ervaring leert dat een planning op weekbasis het beste helpt om je studie-inzet op peil te houden. Wie voor de eerste maal op een dergelijke manier zijn tijd in kaart brengt, komt soms tot verrassende bevindingen, zoals: 'die springuren tussen de lessen zou ik veel beter kunnen benutten' of 'eigenlijk besteed ik toch wel veel tijd aan koken, eten en afwassen' ... Ook voor wie de neiging heeft te veel uren achter zijn cursussen door te brengen, geeft een planning op weekbasis een gevoel van veiligheid: 'die uurtjes ontspanning heb ik echt wel verdiend'.

Timemanagement: 10 tips

- 1** Maak een lijstje van taken die je op een dag/week wil afwerken. Telkens een opdracht is voltooid, duid je dat op het lijstje aan. Het zien slinken van de berg taken, werkt op zich al motiverend.
- 2** Bepaal je prioriteiten. Zet de meest dringende taken of opdrachten met de hoogste prioriteit bovenaan op je lijstje en werk zo naar beneden. Laat je zo weinig mogelijk afleiden.
- 3** Deel omvangrijke taken op in kleinere deeltaken, die gemakkelijker te hanteren zijn en die dus minder afschrikken.
- 4** Organiseer je: leg al het nodige materiaal binnen handbereik als je aan een taak begint.
- 5** Zorg voor voldoende variatie door denk- en doe-activiteiten af te wisselen.
- 6** Boodschappen doen, je e-mails nalezen, koken, de krant of een tijdschrift lezen ... : als je vaststelt dat dergelijke activiteiten te veel tijd opsloppen, bepaal dan vooraf wanneer ze aan bod komen en hoeveel tijd je eraan wil spenderen.
- 7** Spring niet van de hak op de tak. Bij bepaalde activiteiten duurt het een tijdje voor je 'er echt in geraakt'. Gun jezelf de tijd om op dreef te komen.
- 8** Vertel een vriend, een studiegenoot of een studiebegeleider die je regelmatig ziet, over je plannen en beschouw het als een uitdaging je voornemens ook te realiseren. Sluit desnoods een weddenschap af. ('Wedden dat ik met die taak zondagavond klaar ben?!')
- 9** Gebruik zelfklevende memobriefjes. Die blaadjes met jouw taken kun je op goed uitgekozen plekken aanbrengen: hoe meer je eraan herinnerd wordt, hoe groter de kans dat je ze ook zult uitvoeren.
- 10** Beloon jezelf. Geef jezelf een schouderklopje, geniet van de voltooiing van een taak. Minimaliseer je prestatie niet. Niets beter voor je motivatie dan op tijd en stond een 'hoera-stemming'.

De langetermijnplanning

Veel studenten hebben de ervaring dat een academiejaar voorbij vliegt. Als je denkt zeeën van tijd te hebben, kun je wel eens voor verrassingen komen te staan. Een lange termijnplanning zorgt ervoor dat je een overzicht hebt op wat je de komende weken en maanden ongeveer te doen staat. Je vermijdt dat alles op een bepaald moment dreigt samen te vallen of dat je lastige vakken of opdrachten te lang laat liggen. Kortom: met een goede lange termijnplanning heb je je zaken beter onder controle. Die planning zul je ongetwijfeld ook nodig hebben in de blok- en examentijd (zie ook de brochure 'Blok en Examens' uit deze reeks).

Wat heb je ervoor nodig? Eerst en vooral heb je informatie nodig over het jaarverloop binnen je studierichting. Je verzamelt relevante data en periodes zoals toetsen, examens, data waarop papers moeten ingeleverd worden ... Samen met andere activiteiten, zoals bv. een familiefeest, een weekendje met de jeugdbeweging, duid je ze aan op een jaarkalender of een jaaroverzicht dat je zelf opmaakt (bv. van oktober tot en met juni). Hang dat overzicht op je prikbord of bewaar het in je map 'studieplanning'.

Hou er rekening mee dat je die langetermijnplanning op sommige momenten misschien zult moeten bijsturen. Een prof kan onverwacht een opdracht geven, een taak kan meer tijd opsloppen dan je oorspronkelijk had ingeschat ... Niet te strak plannen en hier en daar wat speelruimte laten, helpt panieksituaties te voorkomen.

Ten slotte: je agenda kan een handig hulpmiddel zijn bij de langetermijnplanning. Voorwaarde is dan wel dat je er systematisch gebruik van maakt.

Je concentratie

Studiebegeleiders worden frequent geconfronteerd met klachten als 'ik kan me slecht concentreren', 'ik ben snel afgeleid' ... Concentratie is een complex fenomeen, waarbij verschillende situatie- en persoonsgebonden elementen kunnen meespelen. We zetten enkele aspecten op een rijtje.

MOTIVATIE EN STUDIEAANPAK

- Een goede studiekeuze is de beste basis voor een goede studiemotivatie. Motivatie hangt dan weer sterk samen met concentratie. Een enkele keer kan een hardnekkig concentratieprobleem alleen opgelost worden door van studierichting te veranderen.
- In een ideale situatie ben je door elk vak uitermate geboeid, brengt iedere prof de leerstof heel didactisch en enthousiast over, zijn alle cursussen voor jou duidelijk en niet te moeilijk ... Maar ideale situaties hebben iets van een utopie. Het zal er dus op aankomen om ook voor moeilijke of weinig interessante vakken de nodige aandacht op te brengen. Je hoeft niet voor alle opdrachten supergemotiveerd te zijn om ze toch aan te pakken. Leuk of niet leuk, je doet het gewoon omdat het er nu eenmaal bijhoort.
- Ook je manier van studeren kan je concentratie beïnvloeden: iemand waarvoor studeren niet meer is dan de cursus een paar keer doorlezen, heeft meer kans om afgeleid te worden (lees hierover meer in de brochure 'Studiemethode' uit deze reeks).

DE STUDIEOMGEVING

Wie moeite heeft om zijn studieconcentratie op peil te houden, kan zich het best eens afvragen of de studieomgeving daar een rol in speelt. Mensen worden immers, meer dan ze vaak beseffen, beïnvloed door de ruimte waarin ze leven en werken.

Bij concentratieproblemen, loont het de moeite te zorgen voor:

- **Een opgeruimde studeertafel.**
Verwijder alle spullen die je kunnen afleiden (bv. de computer met die leuke spelletjes, dat tijdschrift dat je graag leest, die pullaria ...). Gebruik je werktafel of bureau liever niet als ontspanningsplek. Dat meubel moet je immers in een studiestemming brengen. Daarom is het ook beter om niet te studeren op je bed of in een luie stoel.
- **Een goede opstelling van je studeertafel.**
Als, telkens je opkijkt, je aandacht wordt getrokken door de foto's van je lief die je voor je neus hebt opgehangen of door de voorbijgangers die langs je raam passeren, dan moet je eens uitvissen of een andere inrichting van je studieruimte je minder afleidt.

- **Een rustige omgeving.**

Sommige studenten kunnen zich het best concentreren als het muisstil is, anderen functioneren beter met wat achtergrondmuziek. Klassieke muziek met een eerder traag tempo (bv. kamermuziek à la Bach en Vivaldi) op de achtergrond, heeft bij velen een gunstige invloed op de concentratie. Word je alleen maar nerveus van klassiek, zoek dan wat anders. Vermijd echter muziek die je aandacht afleidt, bv. een radioprogramma waarbij tussendoor gesproken wordt.

- **Een aangepaste verlichting.**

Sommige studenten studeren het liefst met de gordijnen dicht en een bureaulamp op hun cursus gericht. Om je ogen niet te snel te vermoeien, vermijd je het best scherpe licht/donker contrasten. Gebruik eventueel twee lichtbronnen.

- **Een comfortabele stoel.**

Een degelijke bureaustoel, waarop je graag gaat zitten, is een goede investering. Vermijd ook een kromme rug of een onderuitgezakte houding. Je rug zal je dankbaar zijn.

- **Een aangepaste temperatuur.**

Niet te koud maar zeker niet te warm. Heb je een kamer aan de zuidkant, dan kun je op hete dagen misschien beter naar een koelere plek uitkijken.

- **Een aangepaste inrichting van je studieruimte.**

Een paar persoonlijke spullen, wat kamerplantjes en een poster aan de muur kunnen ervoor zorgen dat je je thuis voelt op je studeerkamer of je kot. Dankzij die gezellige sfeer valt het je minder moeilijk om er elke dag enkele uren door te brengen. Sommigen daarentegen opteren in de blok- en examenperiode voor een kale ruimte (bv. in een klooster) waar ze door niets of niemand afgeleid worden. Anderen verkiezen dan weer om regelmatig van omgeving te veranderen: de bibliotheek, het kot, een kamer bij de grootouders ...

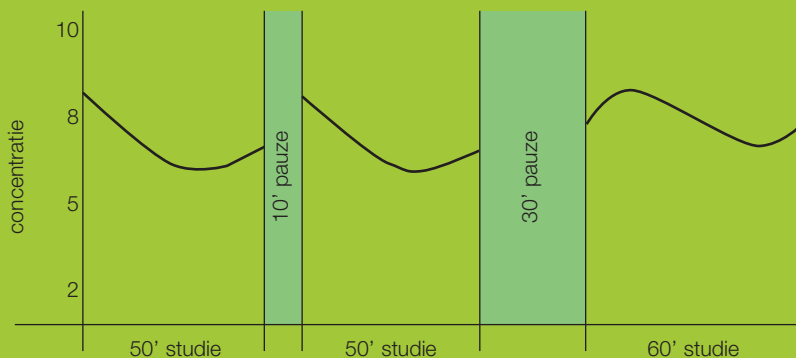
GEWOONTEVORMING

- De mens is een 'gewoontedier'. Studeren gaat veel makkelijker als het een gewoonte is, iets waar je bijna automatisch toe komt. Je biologische klok helpt je als het ware met beginnen. Het kan daarom ook nuttig zijn vaste tijden aan te houden.
- Sommigen beweren dat concentratieproblemen een gevolg zijn van onze huidige cultuur van zappen en surfen. Als de beelden of de informatie niet aantrekkelijk of sensationeel genoeg zijn, schakelt men snel over naar een ander Tv-kanaal of een andere website. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mensen moeite hebben om de aandacht langere tijd te richten op één activiteit of één onderwerp.
- Een zwakke studieconcentratie kan een 'slechte' gewoonte zijn. Wie een vastgeroeste gewoonte wil veranderen, zal weerstand ondervinden. Je loopt - zeker in het begin - het risico in de oude gewoonte te vervallen. Gedragsverandering kost ook tijd. Het is zeker mogelijk om jezelf mentaal te trainen in het richten van je aandacht. Het volgen van een reeks yogasessies, oefeningen in meditatie, relaxatie en dergelijke kunnen je op weg helpen.

RITUEEL EN RITME

- Veel studenten hebben moeite om zich 'eraan te zetten'. Om in de goede stemming te komen, kan het helpen steeds weer dezelfde handelingen uit te voeren wanneer je gaat studeren. Je ontwikkelt als het ware een ritueel. Je begint bv. met je boeken klaar te leggen, je neemt je geliefkoosde balpen en een kladblok, je zet een fles mineraalwater klaar, je zet je bureaulamp aan en ... je begint eraan.
- Het is heel normaal dat na verloop van tijd de concentratie begint te dalen. Actief studeren is immers vermoeiend. Probeer daarom een bepaald ritme te zoeken. Mensen die elk uur een pauze van tien minuten nemen, houden het studeren langer vol en werken sneller dan mensen die zonder pauze doorwerken. Tijdens de pauze is het belangrijk van de studieplek weg te gaan en iets ontspannend te gaan doen. Bij voorkeur is dat niet iets wat gemakkelijk kan uitlopen (bv. computerspelletjes spelen, TV kijken ...). Het kan stimulerend werken om samen met je kotgenoten te pauzeren. Als de pauzes regelmatig langer uitlopen dan afgesproken, kan een eierwekker helpen.

- Onderstaand schema geeft een voorbeeld van een goed studieritme. Merk op dat het concentratiepeil (0 tot 10) gestaag daalt, maar als de pauze in zicht komt, terug stijgt.



PIEKEREN EN FAALANGST

Als er je iets dwars zit dan kan het moeilijk zijn om je op de leerstof te concentreren. Je gedachten dwalen telkens weer af of je begint te piekeren. Stop dan even met studeren. Probeer uit te zoeken waar deze storende gedacht over gaat. Je bent bv. thuis vertrokken na een hoog oplopende discussie met je ouders of je maakt je zorgen over je financiële situatie. Het is niet zinvol om aan iedere piekergedachte onmiddellijk uitgebreid aandacht te besteden. Ook dit kan een slechte gewoonte worden. Beter is het om jezelf rustig toe te spreken. Zeg bv. 'Dit is inderdaad vervelend. Maar ik kan geen twee dingen tegelijk. Dit kan nog wel even wachten tot zo-en-zo-laet. Dan zal ik er uitgebreid aandacht aan besteden en tot die tijd wil ik er niet meer door gestoord worden.' Door zo'n gesprekje met jezelf, kan je ertoe komen die stoorzender het zwijgen op te leggen. Voorwaarde is wel dat je er op een later tijdstip tijd voor vrij maakt. Misschien moet je dan je hart eens luchten bij iemand: het kan een vriend zijn of een professionele hulpverlener.

Faalangstige studenten piekeren vaak over de - in hun ogen rampzalige - gevolgen van een mislukking in de studie. Hun gedachten dwalen af en ze laten negatieve gedachten opkomen zoals: 'als ik buis, zullen mijn ouders verschrikkelijk ontgoocheld zijn in mij', 'als ik er niet door ben, ligt mijn droom aan scherven en is mijn leven om zeep' ... Faalangstigen hebben ook de neiging hun eigen mogelijkheden pessimistisch in te schatten. Die piekergedachten en het gebrek aan zelfvertrouwen kunnen het stressniveau de hoogte injagen. Als de stressperiode lange tijd aanhoudt, krijgt men soms psychosomatische problemen zoals niet kunnen slapen, moeilijk kunnen eten, braakneigingen, hartkloppingen ... Dat gaat meer dan eens gepaard met huilbuien, gevoelens van machteloosheid en paniek. Op het examen zelf heeft men soms het gevoel niet meer te kunnen denken. De concentratie richt zich eerder naar het 'ik' in plaats van naar de vraag van de professor. Men laat gedachten in zich opkomen als 'oei, het loopt hier mis, de prof zal me wel verschrikkelijk dom vinden, ik word rood, ik maak me hier echt belachelijk ...'.

Ook tijdens het jaar kan faalangst een invloed hebben op het studiegedrag. Studiebegeleiders onderscheiden twee groepen¹:

- Actief faalangstigen doen heel hard hun best, doorgaans op een perfectionistische manier. Ze zijn ervan overtuigd dat het van de details zal afhangen of ze zullen slagen. Ze proberen de angst te verminderen door alles zo veel mogelijk onder controle te houden of te krijgen. Ze durven daarom nauwelijks ontspanning nemen.
- Passief faalangstigen worden gekenmerkt door een passief vermijdend gedrag. De confrontatie met de leerstof wordt uit de weg gegaan. Soms vlucht men in allerlei ontspanningsactiviteiten. Tijdens het studeren hebben ze vaak de neiging om oppervlakkig te studeren, moeilijke stukken over te slaan of in gedachten af te dwalen. Als ze vlak voor de examens staan, raken ze gemakkelijk in paniek en geven ze vlugger op.

Als je jezelf herkent in bovenstaande beschrijving, loont het de moeite om eens te gaan praten met een studiebegeleider. Voor studenten die in ernstige mate met faalangst te kampen hebben, worden ook zogenaamde faalangsttrainingen ingericht.

1 Wie hierover meer wil lezen, verwijzen we naar de 'Doe-het-zelf-brochure voor de faalangstige student (en de ouders)'. Deze brochure wordt verkocht op het Medisch en Psychotherapeutisch Centrum, Naamsestraat 80 bus 5415, 3000 Leuven (1,5 €).

Persoonlijk advies

We hopen dat deze brochure je op weg geholpen heeft om je studie efficiënter, doelgerichter en - wie weet - ook leuker te maken. Maar een brochure kan een persoonlijk gesprek niet altijd vervangen. Het is best mogelijk dat je de suggesties uit deze brochure hebt proberen toe te passen maar week na week vaststelt dat je goede voornemens op niets uitdraaien of dat je het gevoel hebt vast te zitten. Dan is het misschien tijd om de hulp van een studiebegeleider in te schakelen.

Eerstejaars kunnen een beroep doen op de studiebegeleiders van de faculteit (monitoren of assistenten). Alle studenten van de K.U.Leuven kunnen ook terecht bij Studieadvies. De pedagogen en psychologen van deze dienst kunnen je helpen bij allerlei studieproblemen. Ga eens langs voor een gesprek. Je kan best een afspraak maken, telefonisch (+ 32 16 32 43 11) of via e-mail: studieadvies@kuleuven.be. Het begeleidingsaanbod kan bestaan uit één of meerdere individuele gesprekken. Je kan ook opteren voor een begeleiding in groep. De training Studiemanagement is bedoeld voor studenten die extra hulp kunnen gebruiken bij het maken en volgen van een evenwichtige studieplanning. (www.kuleuven.be/studieadvies/studiebegeleiding).

Geraadpleegde werken

- Lens, W. & Depreeuw, E., *Studemotivatie en faalangst nader bekeken: tussen kunnen en moeten staat willen*. Leuven, Universitaire pers, 1998
- Schouwenburg, H.C. & Groenewoud, J.T., *Studieplanning*. Groningen, Wolters-Noordhoff, 1997

Doelgericht studeren

Deze brochure maakt deel uit van een reeks, met als titel 'Doelgericht studeren'. Ervaren studenten die *studeerdeskundigheid* hebben verworven, kun je herkennen aan hun doelgerichte aanpak. Ze werken strategisch. Dit betekent dat ze zichzelf doelen stellen, nadenken over hun manier van werken, hun resultaten evalueren en hun aanpak zonodig bijsturen. Ze houden het stuur van hun studie stevig in handen en dat bezorgt hen een gevoel van controle en competentie. Dit maakt dat ze over het algemeen graag studeren. De adviezen en tips die je in deze reeks brochures terugvindt, hebben als doel je studeerdeskundigheid te vergroten.

De brochures uit de reeks 'Doelgericht studeren' zijn:

Studiemethode	prijs: € 3	400/0000/48640
Studieplanning	prijs: € 2	400/0000/48539
Blok en examens	prijs: € 2	400/0000/48438

Deze brochures kunnen gratis worden verkregen door K.U.Leuven-studenten bij Studieadvies K.U.Leuven, Naamsestraat 80 bus 5415, 3000 Leuven, tel. + 32 16 32 43 11.

Niet K.U.Leuven-studenten kunnen de brochures verkrijgen na voorafbetaling van bovenvermeld bedrag op rekeningnummer 432-0000011-57 met vermelding van bovenstaand nummer.

Dit is een brochure uit de reeks 'Doelgericht studeren', opgesteld en uitgegeven door Studieadvies K.U.Leuven.

© Studentenvoorzieningen K.U.Leuven
Studieadvies
Van Dalecollege
Naamsestraat 80 bus 5415
3000 LEUVEN
tel. + 32 16 32 43 11

November 2010

Studentenvoorzieningen
Studieadvies

Van Dalecollege

Naamsestraat 80 bus 5415, 3000 LEUVEN

tel. + 32 16 32 43 11

studieadvies@kuleuven.be, www.kuleuven.be/studieadvies