

Concentratie verhogen

Je hebt concentratie nodig om überhaupt netwerken te kunnen aanleggen in je brein. Wat nu als je vaak afdwaalt, of sowieso geen concentratie op kunt brengen?

Hieronder vind je een aantal oorzaken met mogelijke oplossingen. Kies er een of twee uit en probeer deze minstens twee weken uit.

Reasons you might loose concentration

1. Je wordt te veel afgeleid door vrienden.

2. Je bent een chronische multitasker

3. Je vindt een bepaald onderwerp van je studie niet leuk

4. Je vindt eigenlijk best wel veel onderwerpen van je studie niet leuk

5. Je vindt de stof eigenlijk te moeilijk.

6. Er spelen privé zaken.

7. Je studeert te lang achter elkaar.

Possible solutions

- Maak duidelijke afspraken met jezelf en je vrienden
- Leer 'nee' zeggen
- Maak een planning: zo zie je of je het kan veroorloven om afgeleid te worden door vrienden
- Zoek een andere studieruimte
- Zorg dat je digitaal onbereikbaar bent
- Zet sowieso al je meldingstonen van social media uit en plaats ze uit beeld

Biologisch gezien kan ons brein helemaal niet multitasken. Wel switchen tussen netwerken, razendsnel, zodat je denkt dat multitasken lukt. Het voelt vaak wel prettig. Weer die *sense of urgency and importancy*. Je hoeft het ook niet af te schaffen. Spreek vooral met jezelf af welke studietaken volle aandacht krijgen en tijdens welke taken je mag multitasken.

Bouw je eigen feestje met dat onderwerp (wees creatief, máák het leuk!)

Ga eens praten met een studieadviseur. Misschien zit je niet op de juiste plek bij deze studie?

Praat eens met een docent, mentor of studieadviseur. In de meeste gevallen ben je geholpen met nieuwe vaardigheden of strategieën.

Stress vermindert je executieve functies, waaronder je concentratie. Bekijk filmpje 10.

Je brein heeft geregeld pauze nodig om te *processen* en bij te tanken. Anders kan hij onvoldoende verbinden en associëren.

De oplossing? Maak kortere studieblokken. Zorg dat je erachter komt hoe lang jij effectief achter elkaar kunt studeren voordat je een pauze moet inlassen. En of dat een kortere of een langere pauze moet zijn. Wat het beste is om de tussentijd op te vullen. Even bewegen, water drinken of een klusje doen.

Blijf gevoel ontwikkelen wat voor jou de belangrijkste afleiders zijn en hoe je ze oplost. Hoe meer focus, hoe efficiënter en effectiever je jouw studietijd kunt invullen.