

MICHEL VOS

DE
WEG



VAN
DE UIL

Sneller leren in een wereld
die non-stop verandert

DE
WEG
VAN DE
UIL

Sneller leren in een wereld
die non-stop verandert

MICHEL VOS

 *ten have*



VOORWOORD

Er is niets zo praktisch als een goede theorie.

Deze quote van een van mijn helden, Kurt Lewin, de grondlegger van de positieve psychologie, deed mij als ondernemer in 2005 besluiten om weer te gaan leren. Niet om zo graag moeilijke, abstracte theorieën tot me te nemen, maar om kennis te vergaren om mezelf, het liefst al morgen, te kunnen verbeteren. Het werd een prachtige leerreis die me uiteindelijk zelfs bracht tot de positie van hoogleraar. Niets staat vast in het leven, en zelfs dat niet. Het leven draait uiteindelijk niet om het behalen van doelen, maar om het afleggen van een reis. Een bevlogen reis, wat mij betreft.

Kennis is een van de meest krachtige activa die we als mens kunnen bezitten. Het is een hulpmiddel dat deuren kan openen, barrières kan doorbreken en ons in staat kan stellen onze doelen en ambities te realiseren. Door de geschiedenis heen hebben grote geesten de transformerende kracht van kennis herkend en erkend en hun leven gewijd aan het nastreven ervan. Michel is daar een groot en inspirerend voorbeeld van. Tien jaar lang, vaak samen met Wiggert Meerman, besteedde hij aan een doel dat eigenlijk geen doel is: kennis vergaren. Om beter te worden.

In de snelle en snel veranderende wereld van vandaag is kennis waardevoller dan ooit. Met de opkomst van technologie en de toenemende complexiteit van onze geglobaliseerde samenleving is het vermogen om te leren en ons aan te passen een noodzaak voor succes geworden. Degenen die over kennis beschikken, zijn beter toegerust om de uitdagingen en kansen van onze tijd het hoofd te bieden, om te innoveren en te creëren, en om een zinvolle bijdrage te leveren aan hun gemeenschappen.



Maar kennis gaat niet alleen over het opdoen van informatie en het beheersen van vaardigheden. Het gaat ook om het begrijpen van onszelf en onze plaats in de wereld, het ontwikkelen van een houding van nieuwsgierigheid – absorptievermogen, zoals wij dat in de wetenschap noemen. Kennis is een bezit, absorptievermogen is een houding. Een houding op basis waarvan je je elke dag kunt laven aan de meest actuele kennis, om daarmee jezelf en je organisatie te verbeteren.

De titel van dit nieuwe boek van Michel had wat mij betreft dan ook niet beter gekozen kunnen worden. Niet het doel van de uil, maar zijn weg staat centraal. Jouw opbrengsten? Je kunt het jezelf wellicht net als ik, toen ik op mijn vijfendertigste begon met een nieuwe studie, nog niet voorstellen. De weg van de uil is een weg met een onbestemde uitkomst. Alles is mogelijk, niets staat vast. Kennis is macht, zo geeft Michel zo mooi aan. In elk geval macht over jezelf. Introspectie en verbetering – ze vergen kennis. Kennis over jezelf, je schijnbare waarheden, je valkuilen en over al je talenten, die je mogelijk nu nog niet ten volle kent. Bewandel het pad, ga op reis. Er is niets zo praktisch als een goede theorie.

Ik wens je een prachtige reis en veel wijsheid toe. Ga op weg.

Bas Kodden

Hoogleraar Leiderschap- en Managementontwikkeling
Nyenrode Business Universiteit





INLEIDING

*A wise old owl sat on an oak,
The more he saw
The less he spoke,
The less he spoke,
The more he heard,
Why aren't we like that wise old bird.*

Dit boek bewandelt de weg van de uil, universeel symbool voor wijsheid en kennis. Centraal staat het verkrijgen van kennis en vaardigheden. Na het lezen van dit boek ben je in staat sneller, effectiever en doelgerichter te leren op een manier die bij jou past. Je zult een onvermoeibare autodidact worden, die alle benodigde kennis weet te vinden, te ontleden, te internaliseren en toe te passen, zodat je de wereld voor jezelf en anderen tot een betere plek kunt maken.

Het grootste onderscheidende vermogen van homo sapiens ten opzichte van andere primaten is de ontwikkeling van de hersenen en daarmee het vermogen tot abstract denken, taal, samenwerken en culturele evolutie. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van complexe samenlevingen en technologieën en homo sapiens in staat gesteld de planeet te domineren. Het leerproces speelde hierbij een belangrijke rol; generaties lang is kennis overgedragen en geaccumuleerd. Het vermogen om te leren en te innoveren maakte het mogelijk om technologieën en vaardigheden sneller te ontwikkelen en verder te verbeteren. Ook stelde het de mens in staat op een efficiëntere manier samen te werken en problemen op te lossen. Leervermogen is daarom een van de belangrijkste evolutionaire voordelen van de menselijke soort. Het gaat daarbij niet alleen om het leren van nieuwe dingen, maar ook om het overdragen ervan aan anderen. Door kennis over te dragen zorg je ervoor dat je eigen kennis op peil blijft en dat de kennis behouden blijft.

Beter worden in leren is erg belangrijk, want leren is de sleutel tot kennis. En kennis is macht – een gevleugelde uitspraak. Kennis heeft een onmiddellijk effect op je perceptie van de wereld en op de invloed die je kunt uitoefenen op je omgeving. Nederlanders zijn wereldberoemd om hun kennis op het gebied van watermanagement. Belangrijk om te voorkomen dat grote delen van Nederland overstromen, maar ook om nieuw land te creëren. Als inwoner van de Flevopolder verwondert het me dagelijks dat het land waar ik nu mijn eten op verbouw, ooit zee was. Er stond ooit een stel Nederlanders aan de rand van de Zuiderzee met de gedachte: *hier gaan we een tulpentuin van maken*. Kennis is macht.

Nieuwsgierigheid zit in de mens ingebakken, we willen alles weten. Van de kleinste kwantummechanische deeltjes tot de grootste kosmische objecten en alles daartussen. We onderzoeken iets tot we begrijpen hoe het in elkaar steekt, uit een basale behoefte om het te snappen.

Of je nu sneller wilt leren, moeite hebt met leren, lesgeeft aan anderen, kampt met faalangst of denkt dat je niet kunt leren, dit boek biedt je de hulpmiddelen, inzichten en methoden om effectiever te leren en jezelf te overtuigen van je eigen leervermogen. Je kunt zo leren je leerproces te optimaliseren en je leervermogen te maximaliseren, ongeacht de specifieke doelen of onderwerpen waar je aan wilt werken. Alles wat je leert, kun je direct toepassen in de praktijk. Daardoor ben je in staat je leerproces te versnellen. Als leerdoelen kun je denken aan het leren van nieuwe vaardigheden, zoals programmeren of dansen, het aan- of afleren van gewoonten of het leren van een nieuwe taal.

Mocht je veel weerstand ervaren tegen leren, dan is het goed om je het volgende te realiseren:

LEREN MAAKT JE TOEKOMSTBESTENDIG De wereld verandert in een razendsnel tempo. Al deze veranderingen vereisen nieuwe kennis, nieuwe vaardigheden en relativiseringsvermogen. In sommige vakgebieden ben je helemaal uitgespeeld als je je een paar lang niet ontwikkelt. Een simpel voorbeeld: jongeren zijn in een paar jaar tijd van Facebook via Instagram naar TikTok gegaan. Als jij als marketeer



nog steeds via Facebook jongeren probeert te bereiken, dan behaal je geen optimaal resultaat. Het benutten van je leervermogen kan dus concurrentievoordelen bieden. Ook vaardigheden buiten je vakgebied zijn steeds vaker heel nuttig. Zo komt basiskennis van Excel in veel vakgebieden goed van pas. Blijf hier wel kritisch; je hoeft niet alles zelf te leren. Als je een ingewikkelde belastingvraag hebt, is het efficiënter een fiscalist te raadplegen.

LEREN VERGROOT JE EFFECT OP DE WERELD Door nieuwe vaardigheden te leren, vergroot je je vermogen om problemen op te lossen, doelen te bereiken en uitdagingen aan te gaan. Dit kan leiden tot meer zelfvertrouwen en een gevoel van controle over je leven. Ik heb dit zelf ervaren. Als ondernemer heb ik vaardigheden ontwikkeld op het gebied van financiële planning en budgettering. Hierdoor kon ik mijn financiële situatie beter beheersen en de juiste beslissingen nemen voor mezelf en mijn bedrijven. Ook het leren over en toepassen van timemanagement heeft mijn leven sterk verbeterd. Door mijn tijd efficiënt in te delen, kan ik mijn werk eerder voltooiën en meer tijd besteden aan de dingen die belangrijk voor me zijn, zoals familie en hobby's. Verder heb ik veel gehad aan de filosofie van het stoïcisme. Door te leren hoe ik mijn emoties onder controle kan houden en mezelf niet te laten overweldigen door woede, angst of verdriet, heb ik mezelf weerbaarder gemaakt tegen negatieve emoties en kan ik een vreedzamer en productiever leven leiden.

LEREN BIJDT JE EEN NIEUW PERSPECTIEF OP DE WERELD Met alles wat je leert, krijg je een nieuw perspectief op de wereld. Sinds ik ben gestart met mijn opleiding 'Jacht en faunabeheer', kijk ik op een andere manier naar de natuur en ecosystemen. Ik kijk meer naar vogels, planten en sporen. Als ik een buizerd zie, denk ik altijd: luie jager – eerder was het gewoon een grote vogel. Elke plant is interessant. En sinds ik zelf ben begonnen met groente verbouwen en fruit telen, is mijn relatie met eten veranderd, kijk ik anders naar aarde, bloemen en planten, en kom ik in winkels waar ik voorheen nooit kwam. Het leren van iets nieuws levert je meer voordelen op dan de vaardigheid



zelf. Door bijvoorbeeld een nieuwe taal te leren, leer je niet alleen de taal zelf, maar ook de manier van denken en communiceren die bij de cultuur hoort. Hierdoor ontvouwt de wereld zich en krijg je een beter begrip van de complexiteit en diversiteit van menselijke ervaringen. Dat kan leiden tot meer creativiteit en probleemoplossende vaardigheden.

LEREN IS GOED VOOR JE HERSENEN Leren heeft ook fysieke voordelen.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het opdoen van nieuwe kennis en vaardigheden de neuroplasticiteit vergroot. Dit is het vermogen van je hersenen om zichzelf te reorganiseren, te herstellen of te veranderen. Hierdoor kunnen je cognitieve functies beter worden, zoals je geheugen, concentratievermogen en probleemoplossend vermogen. Als je slechts af en toe met eetstokjes eet, is het behoorlijk lastig om wat rijstkorreltjes met stokjes op te pakken. Je moet heel goed kijken naar wat je doet. Als je dan in een hersenscanner zou worden gelegd, zouden de onderdelen van de hersenen die je gebruikt, beperkt oplichten. Ga je een maand naar Azië en eet je zoals de locals, dan wordt het bedienen van de stokjes een automatisme. Je hersenen voeren dit een stuk efficiënter uit. Zou je na die drie maanden weer in een hersenscanner liggen tijdens het uitvoeren van de taak, dan zouden de betrokken neurologische paden oplichten als een kerstboom.

Veel redenen dus om direct aan de slag te gaan met leren hoe je moet leren. Eerst lees je meer over hoe leren precies werkt (hoofdstuk 1). Daarna leer je hoe je je eigen leerweg opzet (hoofdstuk 2) en hoe je de informatie die je tot je neemt, het beste kunt opslaan (hoofdstuk 3). Vervolgens krijg je inzicht in de verschillende methoden en technieken van het leren (hoofdstukken 4 t/m 8). Wat je hier aan kennis opdoet, kun je direct toepassen door de opdrachten te maken en de resultaten daarvan te verwerken in je eigen leerweg. Aan het eind van elke paragraaf vind je advies: doen, laten, nooit meer vergeten.





De basis voor dit boek is gelegd door bijna tien jaar lesgeven. Een tweede belangrijke bron wordt gevormd door mijn interviews voor de podcastserie *Eindbazen*, waarin ik over het onderwerp ‘leren’ sprak met onder anderen Remco Claassen, Thom Harinck, Martijn de Jong, Bas Kodden en Ben Tiggelaar. Op verschillende plekken in dit boek vind je verwijzingen naar afleveringen van deze serie.



LEERPRINCIPES

*Het geheim van het leven is om zeven keer
te vallen en acht keer op te staan.*

PAULO COELHO, BRAZILIAANSE SCHRIJVER

Als je een vaardigheid onder de knie wilt krijgen, begin je altijd bij de basis. Dat is bij leren over leren niet anders, daarom beginnen we bij de basisprincipes van leren.

Voordat je kunt begrijpen hoe je moeten leren, moet je eerst weten wat leren inhoudt. Leren is het aanbrenge van duurzame veranderingen in kennis, houding en vaardigheden met als resultaat een verhoogde competentie. Dit gebeurt door het selecteren, opnemen, verwerken, integreren, vastleggen en toepassen van informatie. Hierdoor krijgt de informatie betekenis. Leren kan plaatsvinden op individueel, groeps- of organisatieniveau. Hoewel de lessen in dit boek bedoeld zijn voor het individu, zijn ze vaak ook van toepassing op teams en organisaties.

In de volgende paragrafen kom je meer te weten over de aard van leren. Hierdoor krijg je inzicht in de achterliggende mechanismen van het leerproces en leer je hoe je op een slimme manier het leerproces kunt verbeteren. Overigens zal dat niet makkelijk gaan; leren en ongemak gaan altijd hand in hand. Er bestaat geen sluiproute naar competentie.



1.1 BASISPRINCIPES

Ik heb niet gefaald. Ik heb alleen tienduizend manieren gevonden die niet werken.

THOMAS EDISON, AMERIKAANSE UITVINDER

- ▷ Bereid zijn om te falen is de belangrijkste eigenschap van een student.
- ▷ Leren is het aanbrengen van veranderingen in kennis, attitude en vaardigheden waardoor de competentie verhoogd wordt.
- ▷ Specialisatie houdt in dat je een bepaald soort fouten allemaal gemaakt hebt.
- ▷ Een diploma is geen garantie voor competentie en het ontbreken van een diploma geen bewijs van incompetentie.

FOUTEN DURVEN MAKEN

Vaak wordt gedacht dat intelligentie de belangrijkste component is in het leerproces, gevolgd door het vermogen om kennis te onthouden. Intelligentie en memorisatie zijn zeker belangrijk, maar de belangrijkste vaardigheid in het leerproces is leren falen. Een student die bereid is te falen, heeft de slag al half gewonnen. Binnen het Braziliaanse jiu-jitsu is er een gezegde: om je zwarte band te halen, moet je ten minste tienduizend keer hebben afgeklopt (oftewel: tienduizend keer verloren hebben).

Het pad naar competentie en meesterschap is er een van vallen en opstaan. Fouten maken en opnieuw beginnen zijn stappen naar een verhoogde competentie. Accepteer dat. Wanneer je fouten maakt, kun je daar lessen uit trekken, zodat je het de volgende keer beter kunt doen. Het maken van fouten is een natuurlijk en belangrijk onderdeel van het leerproces. Je moet niet proberen om fouten te maken, maar proberen om ervan te leren. Het is belangrijk feedbackmechanismen te integreren in je leerproces; als je niet kunt verifiëren of wat je oefent, leert of traint ook echt werkt, stagneert je leercurve.

Denk bij nieuwe dingen leren in termen van experimenten. Als je ergens mee experimenteert, mag je falen. Daarin zijn we minder streng voor onszelf. Als je ergens in specialiseert en je wordt daar heel



goed in, dan heb je een bepaald soort fouten allemaal gemaakt. In de woorden van wetenschapper Niels Bohr: 'An expert is a person who has made all the mistakes that can be made in a very narrow field.'

Ook al is de theorie vaak duidelijk, soms moet je iets in de praktijk ervaren, voordat het echt tot je doordringt. Daarbij gaat leren niet alleen om kennis en vaardigheden, maar ook om wijsheid en ervaring. Er zijn allerlei zaken die je moet ervaren om ervan te kunnen leren. Je weet pas echt hoe je reageert op een moeilijke situatie als je deze in het echt meemaakt.

DE WAARDE VAN EEN DIPLOMA

Leren gaat niet alleen over het behalen van certificaten of diploma's, maar vooral over het verwerven van kennis, vaardigheden en ervaringen die we kunnen toepassen in ons dagelijks leven met een waarneembaar effect op onze werkelijkheid. Staar je niet blind op het behalen van een diploma of het slagen voor een test. Ook zonder diploma of certificaat kun je kennis en vaardigheden opdoen en toepassen. Zo heb ik zelf nooit een certificaat behaald op het terrein van mijn grootste specialisatie: timemanagement. Toch geef ik daar nu al een aantal jaar succesvol les in; de deelnemers aan mijn lessen boeken positieve resultaten. Voor mijn specialisatie koos ik een alternatieve leerroute, namelijk die van literatuuronderzoek, expert-interviews en *immersion learning* (zie hoofdstuk 4). Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.

Het omgekeerde komt overigens ook voor. Er zijn zat mensen die een papiertje behalen omdat het goed staat op hun cv, maar als puntje bij paaltje komt, beheersen ze de beloofde vaardigheden maar matig. Ik durf deze stelling aan op basis van mijn jarenlange ervaring met werving en selectie voor meerdere softwareteams. Regelmatig heb ik ontwikkelaars de toelatingsproef in de programmeertaal waar ze voor opgeleid zouden zijn, niet zien halen. Ik heb universitair geschoolde medewerkers gruwelijk zien worstelen met projecten waar de hbstagiaire fluitend doorheen liep. Veel mensen verstoppen zich achter hun mastertitel. Papiertjes hebben in dat opzicht weinig betekenis meer voor me. Dit is overigens geen vrijbrief om maar wat aan te klooien.



Zonder geldig rijbewijs mag je geen auto besturen, en het is ook fijn als een hersenchirurg zijn diploma's gehaald heeft.

UIT JE HOOFD

Waarom zou je iets uit je hoofd leren, als je het gemakkelijk kunt opzoeken op internet? Het belang van memorisatie en internalisatie in het leerproces wordt steeds vaker miskend. Ten onrechte. Ten eerste kan het uit je hoofd leren van belangrijke informatie je tijd en energie besparen op de langere termijn. In plaats van steeds opnieuw op zoek te moeten gaan naar dezelfde informatie, heb je die direct paraat. De tafels van vermenigvuldiging uit je hoofd leren vind je misschien saai, maar op de lange termijn bespaar je er veel tijd mee. Daarnaast kan het memoriseren je helpen verbanden en inzichten te creëren die anders niet zouden zijn ontstaan. Zo leer je concepten toe te passen in nieuwe situaties. Bovendien helpt memoriseren je bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen, vooral in situaties waarin je geen directe toegang tot informatie hebt, zoals bij het geven van een presentatie of het afleggen van een examen. Leren is dus ook dingen onthouden. Het ontwikkelen van je geheugen is de eerste stap. Daar stapel je je vaardigheden bovenop.

Doen: Durf fouten te maken en maak gebruik van feedback om van je fouten te leren.

Laten: Je laten beperken door het idee dat je een papiertje nodig hebt om iets te weten of te kunnen.

Nooit meer vergeten: Het memoriseren en internaliseren van kennis en vaardigheden leidt tot tijdsbesparing, een dieper begrip en meer zelfvertrouwen.



'Onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek biedt dit boek je praktische handvatten hoe jij als professional jouw leergierigheid kunt ontwikkelen.'

– Professor Bas Kodden, Nyenrode Business Universiteit

In een wereld die voortdurend en onvoorspelbaar verandert, is er één essentiële vaardigheid voor succes in de 21^{ste} eeuw: ons vermogen om snel en effectief te leren. In dit boek heeft de gerenommeerde lifehacker Michel Vos de beste technieken en bewezen methoden samengebracht om dit cruciale vermogen te versterken.



Met een focus op het bevorderen van autonomie en daadkracht, onthult hij de fundamentele principes die lezers in staat stellen om snel nieuwe kennis en vaardigheden te verwerven, ongeacht hun professionele achtergrond. Of je nu ondernemer, technicus of fitnessfanaat bent, biedt dit boek een uitgebreide gids om de optimale route naar persoonlijke vervulling en succes te ontdekken.

Michel Vos (Deventer) is een serialentrepreneur van onder meer NootroFit en de XII Waves Academy, en werd bij het grote publiek bekend door Eindbazen, de best beluisterde podcast over persoonlijke ontwikkeling. Zijn eerste boek *Get your shit together* werd een bestseller.

'Ieder uilskuiken kan zich ontwikkelen tot een wijze uil. Dit boek is een must-read voor iedereen die begrip, kennis en wijsheid najaagt.'

– Timo Hans, *public speaker* en oprichter Physis Academy

'Hét handboek om sneller, beter en met plezier kennis tot je te nemen.'

– Wiggert Meerman, presentator EINDBAZEN en auteur *Op zoek naar antwoorden*

 **ten have**

www.uitgeverijtenhave.nl

