

Inhoud

Inleiding: lui is slim!	7
Een paar woorden vooraf	
Hoofdstuk 1: iedereen is uniek, iedereen leert uniek	13
Een overzicht van vier leerstijlen	
Hoofdstuk 2: op zoek naar het geheim van succes	25
Zo werkt minimalistisch leren	
Hoofdstuk 3: de 7 sleutels voor efficiënt leren	31
Hoe je de deur naar succesvol leren kunt openen	
Sleutel nummer 1: zelfbeeld bepaalt het resultaat!	34
Hoe je je leerstijl kunt accepteren	
Sleutel nummer 2: een blik in de trukendoos van lui lakken	47
Hoe je slimme, eenvoudige leermethodes uitprobeert	
Sleutel nummer 3: over zaklantaarns, brandstof en kaasstolpen	70
Hoe je de turbo van de concentratie start	
Sleutel nummer 4: de motor op gang brengen	85
Hoe je erin slaagt jezelf te motiveren	

Sleutel nummer 5: maak van veel weinig!	98
Hoe je je kunt beperken tot de essentie	
Sleutel nummer 6: leer in turbo- in plaats van slakkentempo!	111
Hoe je informatie sneller opneemt	
Sleutel nummer 7: met een strategisch brein naar de toets	122
Hoe je je slim voorbereidt op toetsen	
Hoofdstuk 4: nu ben jij aan de beurt!	131
Word een betere minimalist met jouw persoonlijke stappenplan	
Hoofdstuk 5: wat minimalisten nodig hebben en wat niet	149
Een paar tips voor ouders	
Hoofdstuk 6: als minimalisten meer willen	159
Van mini- naar maximalist	
Register	170
Over de auteurs	174
Dankwoord	175

Inleiding: *lui is slim!*

Een paar woorden vooraf



'Lui is slim.' Als ik deze zin zeg tijdens een studiecoaching, dan word ik meestal met grote ogen aangestaard, want het is niet wat studenten verwachten als ze – onder andere met het onderwerp 'motivatie' – bij me komen voor studieadvies. Meestal hebben ze jarenlang van anderen of hun eigen innerlijke, zeurende stemmetje gehoord dat ze 'luilakken' zijn, dat ze zoveel zouden kunnen bereiken als ze zich maar een beetje zouden inspannen en dat ze gewoon alleen maar meer zelfdiscipline moeten opbrengen. Toegegeven, ik zeg deze zin ook nog niet zo lang. Het was wel altijd mijn doel om leerlingen zo te ondersteunen dat ze gemotiveerd zouden kun-

nen leren. Deze ondersteuning kan zitten in het ontdekken van de juiste studiemethoden of in het ontwikkelen van het concentratievermogen of gewoonweg de motivatie. Ik heb met hen gewerkt om hen meer belangstelling te laten krijgen voor de leerstof, de zin van het leren in te laten zien en het leren leuk vorm te kunnen geven. Ik heb geprobeerd alle registers open te trekken en moest steeds weer vaststellen dat velen eenvoudigweg niet bereid zijn veel moeite te doen om te leren. In plaats van hen steeds weer aan de arm te trekken en te proberen ze hoe dan ook in actie te laten schieten om te gaan leren, stop ik daar nu op een bepaald moment mee, namelijk op

het moment dat een klassieke studietoets niet werkt. Wanneer motivatiecoaching, overtuiging, slimme leerstrategieën en andere methodes niet aanslaan. Wanneer jonge en oudere cliënten het gevoel hebben dat er iets mis is met hen en er problemen ontstaan die eigenlijk helemaal niet nodig zijn. Natuurlijk zou ik ze gewoon aan hun lot kunnen overlaten, maar dat wil ik ook niet.

De oplossing ligt immers voor de hand. Niet alleen bij studietoetsen maar ook in mijn privéomgeving ontmoette ik regelmatig leerlingen die succesvol waren hoewel ze weinig moeite deden, omdat ze gewoon geen zin hadden om veel tijd en energie te spenderen aan leren of omdat ze eenvoudigweg geen tijd hadden om uitgebreid te leren, omdat ze een opleiding volgden en tegelijk een baantje hadden of topsporter waren of moeder van jonge kinderen of omdat ze extreem veel inzicht en een grote geheugencapaciteit hadden.

Daarom stelde ik mezelf de vraag: 'Wat kunnen wij leren van deze studenten?' Wat maakt ze anders

dan leerlingen die met veel moeite en energie succesvol zijn? Wat is het verschil in leergedrag? Ik hield interviews, vergeleek leerstrategieën van de studenten die ik coachte en ging verder op onderzoek uit. Al heel snel ontstond een beeld dat de successtrategieën van succesvolle, minimalistische leerlingen heel goed schetste. Dit beeld kunnen 'lui' overnemen en zelf toepassen.

Daarbij is 'lui' eigenlijk niet het juiste woord. Ik gebruik veel liever de termen 'minimalistische leerling', 'minimalist' of 'efficiënte student', want daar draait het ook om: met weinig moeite veel bereiken. 'Lui' is een denigrerend woord dat niet nuttig is voor de persoon in kwestie. Wij vatten het begrip 'lui' weliswaar heel liefdevol en begripvol op, maar gebruiken het in dit boek niet te vaak. Natuurlijk is minimalistisch leren niet de ideale vorm van leren. Een voorbeeld van de ideale herhalingsfrequentie van bepaalde leerstof is: dezelfde dag, de volgende dag, na een week, na een maand en na zes maanden. Een minimalistische leerling vindt dat veel te

veel moeite. Hij zou misschien de herhaling dezelfde dag en de dag voor de toets doen, maar is niet bereid meer dan dat te doen. Daardoor zal hij waarschijnlijk ook niet het maximale bereiken, maar wel voldoende.

Dit boek richt zich op iedereen die altijd maar weer ‘lui’ wordt genoemd, iedereen die al van alles heeft geprobeerd om ‘normaal’ te kunnen leren maar daar – om welke reden dan ook – niet in slaagt. Met dit boek kunnen zij zijn zoals ze zijn. We willen ze niet veranderen, maar hun manieren tonen om toch resultaat te kunnen behalen. In gedachten zitten onze lezers steeds bij ons aan tafel en voeren we met hen een rechtstreeks gesprek. Voel je alsjeblieft als meisje of vrouw ook aangesproken als

we voor het gemak meestal de mannelijke vorm kiezen.

Dit boek is een gemeenschappelijk werk van mij als hoofdauteur en mijn dochter Felicitas, de absolute expert op het gebied van minimalistisch leren. Zij heeft mij een doorslaggevende effectiviteit getoond en me veel ideeën aangereikt over gebieden die nuttig waren om verder te onderzoeken. Tijdens het werken aan dit boek is het mij geleidelijk duidelijk geworden hoe het haar al die jaren als leerling en nu als student is gelukt om heel weinig te leren en toch succesvol te zijn.

In de ‘dagboekfragmenten van een overtuigde luiak’ laat ze ons een beetje in haar kaarten kijken.

Iris Komarek



DAGBOEKFRAGMENT – INLEIDING VAN FELICITAS: ‘Op de basisschool stelde ik al snel vast dat ik op de een of andere manier anders leerde dan mijn klasgenootjes. Mijn grootste doel was altijd om zo snel mogelijk naar buiten te mogen om te kunnen spelen. Ik begreep dat ik alles gewoon zo snel mogelijk en ook redelijk goed moest doen om geen stress te krijgen. Dat is vanaf het begin vrij goed gelukt. Toen ik acht of negen jaar was, ben ik gestopt met huiswerk maken over de onderwerpen die ik al kende – dat leek mij zinloze tijdsverspilling. Eigenlijk heb ik dat doorgetrokken totdat ik naar de middelbare school ging. Dat het nooit misging, kan ik achteraf zelf niet goed verklaren. Op de middelbare school zat ik meestal gewoon de hele dag maar wat in de klas en ik was er vaak met mijn gedachten niet echt bij. Het was vreselijk voor mij omdat er speciaal leergedrag werd geëist, bijvoorbeeld over hoe ik mijn huiswerkagenda moest invullen. Dat stoorde mij mateloos, het beperkte me en heeft me ook enigszins geremd. Toen ik later weer kon leren op een manier die bij mij past, was alles weer goed. Als ik terugkijk op mijn schooltijd zou ik kunnen denken: natuurlijk had het nog beter gekund, maar de moeite stond voor mij in geen verhouding tot het nut. Mijn 7 als examencijfer (met een voorbereidingstijd van ongeveer acht uur) zou ik alleen met enorm veel meer leren duidelijk hebben kunnen verbeteren, maar dat was het mij niet waard. Natuurlijk had ik ook weleens een slecht geweten. Ik dacht heel vaak dat ik eigenlijk veel meer zou moeten leren. Maar vooral het accepteren dat ik nu eenmaal een minimalistische leerling ben, was heel nuttig voor mij. Ik wil laten zien dat er naast de klassieke ook andere manieren zijn om leersucces te behalen – en zonder dat je je daarbij slecht hoeft te voelen!’

Felicitas Komarek

Hoofdstuk 1: *iedereen is uniek, iedereen leert uniek*

Een overzicht van vier leerstijlen

