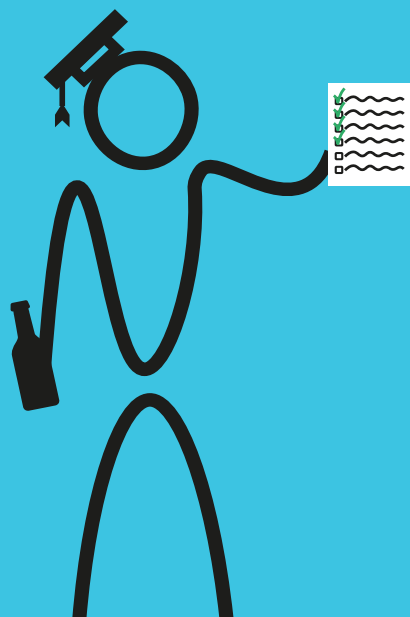


STUDEREN IS COMBINEREN

Minder stress en meer focus in
een druk studentenleven



MATHIJS VAN KOUWEN

STUDEREN IS COMBINEREN

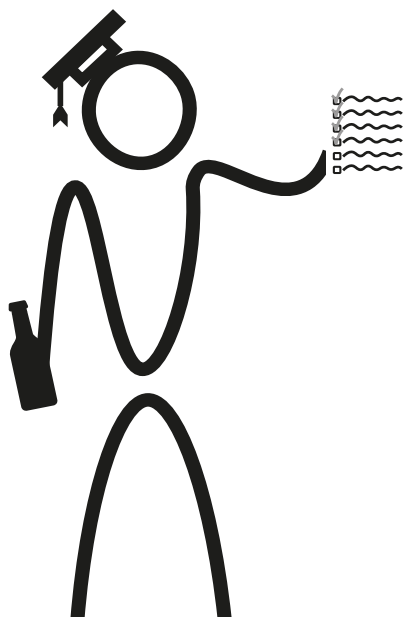
Mathijs van Kouwen

"Today is where your book begins."

Natasha Bedingfield

STUDEREN IS COMBINEREN

Minder stress en meer focus in
een druk studentenleven



MATHIJS VAN KOUWEN

Studeren is combineren

Eerste druk juni 2023

Copyright © 2023 Mathijs van Kouwen

Auteur: Mathijs van Kouwen

Druk: Pumbo.nl

Omslagontwerp: Heleen Kicken

Illustraties: Mathijs van Kouwen & Heleen Kicken

Vormgeving binnenwerk: Mathijs van Kouwen

ISBN 978-9083-3261-39

NUR 801 Management.

Thema KJMT, VSKB, VSA

Dit boek is klimaatneutraal gedrukt. Pumbo.nl
compenseert haar CO₂-uitstoot via Trees for All. **Trees for All**



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.mathijsvankouwen.nl

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
----------------	---

Deel 1

Alles op een rijtje

Hoofdstuk 1	
Waarom we piekeren.....	11
Hoofdstuk 2	
Hanteer het parkeerprincipe.....	25
Hoofdstuk 3	
Maak de ideale planning.....	38
Hoofdstuk 4	
Leer prioriteren.....	49
Hoofdstuk 5	
Ken je grenzen.....	64

Deel 2

Voldoening door focus

Hoofdstuk 6	
Faciliteer laserfocus.....	83
Hoofdstuk 7	
Volg je focusritme	99
Hoofdstuk 8	
Vermijd schijnproductiviteit	114

Deel 3

De juiste koers

Hoofdstuk 9

Herbalanceer elke week..... 135

Hoofdstuk 10

Leef vanuit je hart..... 154

Nawoord..... 158

Dankwoord 159

Extra materiaal..... 160

Over de auteur..... 161

Bronnen..... 162

Inleiding

*“Tentamens,
doet m’n laptop het eindelijk,
crashen mijn hersens”*
— Loesje

Als ambitieuze student had ik altijd mijn bordje vol met sociale activiteiten, commissiewerk en studie. Toch ging ‘studeren is combineren’ me niet altijd goed af. Vaak kwam ik chronisch tijd tekort en miste ik focus en overzicht. Wanneer mijn brein overuren maakte en crashte, staarde ik levenloos of piekerend voor me uit. De hele dag was ik druk bezig maar ik leek niets voor elkaar te krijgen.

Nooit stond ik uit. Zelfs wanneer ik nergens mee bezig was, dacht ik aan alle onafgeronde zaken en projecten. En als ik me juist wilde concentreren op deze taken, waren mijn gedachten ook overal en nergens. Ik had vaak het gevoel dat ik werd geleefd door mijn agenda en dat ik bepaalde mensen en projecten verwaarloosde. Hierdoor kon ik minder genieten van de leuke projecten en activiteiten waar ik wel aan toe kwam. De dagen glipten door mijn handen en op den duur werd ik merkbaar ongelukkig.

Er moest iets veranderen. Daarom ben ik met behulp van boeken, podcasts en filmpjes op zoek gegaan naar oplossingen. Hierdoor heb ik gedurende de jaren mijn werkwijze steeds meer verfijnd en afgestemd op mijn voorkeuren. Inmiddels heb ik meer grip op mijn gedachten, kan ik me makkelijker focussen en heb ik het stuur van mijn leven weer in handen. Nu weet ik: combineren kan je leren.

Helaas stond ik er alleen voor in mijn zoektocht naar rust, focus en richting in mijn leven. Dit terwijl er jaarlijks meer dan honderdvijftigduizend studenten aan een WO- of HBO-opleiding beginnen

en ook deels tegen dezelfde problemen aanlopen. Waarom moest ik, net als vele andere studenten, opnieuw het wiel uitvinden?

Voordat we gaan studeren worden veel van ons begeleid in het dagelijks leven en bij onze persoonlijke ontwikkeling. Onze omgeving en onze ouders leren ons lopen en omgaan met emoties. Op de lagere school maken we kennis met weektaken en vanaf de brugklas wordt er een rooster voor ons gemaakt. In de onderbouw leggen docenten ons uit hoe we voor toetsen kunnen leren en bij concentratieproblemen moeten we naar huiswerkbegeleiding. Tot slot krijgen we bij onze profiel- en studiekeuze uitgebreide voorlichting en ondersteuning zodat we de juiste richting kiezen.

Na onze eindexamens zijn we klaar om de wereld in te gaan. Veel HAVO- en VWO-scholieren beginnen dan met een studie aan de hogeschool of universiteit. Ze blijven doorleren, maar ditmaal zonder intensieve begeleiding. Vanaf het moment dat we gaan studeren, moeten we namelijk onze eigen boontjes doppen. Terwijl we tijdens deze vormende periode juist sturing en ondersteuning kunnen gebruiken.

We krijgen namelijk meer verantwoordelijkheid, grote keuzes en hoge druk voor onze keuzes. Hierbij moeten we leren om overzicht te houden, alle bezigheden zelf te plannen en gedisciplineerd aan onze studie te zitten. Daarnaast maken de vele sociale activiteiten en eventuele bijbaantjes het combineren nog lastiger. De vaardigheden die we hierbij nodig hebben, vallen onder de noemer: ‘persoonlijk leiderschap’ – in staat zijn jezelf te leiden op korte en lange termijn.

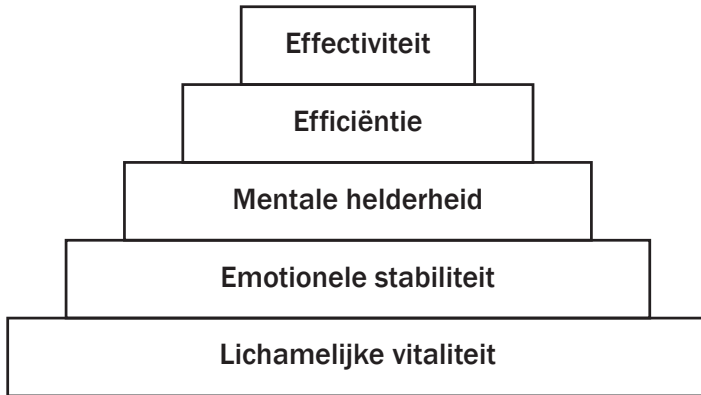
In de 60 studiepunten per jaar (wat gelijk staat aan 1680 uur) is ons curriculum voornamelijk gevuld met vakspecifieke kennis en vaardigheden. De dagelijkse problemen die we tegenkomen in ons studentenleven komen hierbij niet aan bod, terwijl de manier waarop we omgaan met deze uitdagingen uiteindelijk veel invloed heeft op het halen van onze studie en op hoe vakkundig we worden afgeleverd door de opleiding.

In een tijdperk waarin studentenwelzijn steeds vaker op de agenda staat, vind ik dat er te weinig ondersteuning en begeleiding is

vanuit hogescholen en universiteiten op het gebied van persoonlijk leiderschap. Als het er al is, dan is het vaak geen onderdeel van het curriculum en onbekend onder studenten.

Wanneer je jezelf tijdig ontwikkelt op het gebied van persoonlijk leiderschap, beleef je jouw studentenleven bewust en met veel plezier. Jezelf kennen en kunnen leiden in deze wereld is dan ook een voorwaarde voor een duurzaam studentenbestaan. Zo wordt je studententijd daadwerkelijk de mooiste tijd van je leven.

Onder persoonlijk leiderschap versta ik vijf onderdelen, weergegeven in onderstaande piramide.



Deze piramide van persoonlijk leiderschap heb ik samengesteld aan de hand van vele zelfhulpboeken, -podcasts en -video's. Sinds 2020 gebruik ik het in trainingen aan studenten over persoonlijk leiderschap. Elke laag vertegenwoordigt een kwaliteit die nodig is voor een effectief en tegelijkertijd ontspannen studentenleven. De vijf kwaliteiten zijn niet onafhankelijk van elkaar: je succes bij elk onderdeel is ook afhankelijk van hoe goed je functioneert bij andere lagen.

Goed voor je lichaam zorgen – de onderste laag – is de absolute basis om goed te functioneren. Een tweede voorwaarde is dat je voldoende openstaat voor je gevoelens en je niet automatisch door emoties laat leiden – de tweede laag. Bij het fysieke en emotionele

welzijn worden veel studenten gelukkig nog deels ondersteund door het thuisfront en hun directe omgeving.

Veel studenten ervaren stress door een gebrek aan mentale helderheid – de derde laag. Ze hebben een onrustige geest doordat ze geen overzicht hebben en te veel druk ervaren. Een piekerende geest komt voor bij iedereen, maar is vaak moeilijk te herkennen waardoor het niet of pas laat wordt signaleerd.

Met de vierde laag, efficiëntie, creëren we zichtbaar resultaat. Daarom focussen we ons vaak op het verbeteren van onze productiviteit, soms ten koste van aandacht voor de andere lagen. Hierdoor wordt concentreren juist lastig of zijn we efficiënt bezig met de verkeerde dingen.

De top van de piramide, effectiviteit, staat voor bewust richting geven aan je leven. Ervoor zorgen dat je je tijd en aandacht aan de juiste dingen besteedt. In deze bovenste laag zorg je ervoor dat je bezig bent met de juiste taken en doelen. Daaronder valt ook genoeg tijd besteden aan de onderste lagen van de piramide door je fysieke, emotionele en mentale welzijn te onderhouden.

In onze studententijd hebben we de inzichten die gepaard gaan met de piramide van persoonlijk leiderschap hard nodig. We moeten voor onszelf leren zorgen (fysieke vitaliteit) en in een volledig nieuwe sociale context bewust omgaan met meer verantwoordelijkheid dan ooit tevoren (emotionele stabiliteit). Daarbij moeten we alles op een rijtje houden en leren omgaan met de vrijheid die we krijgen (mentale helderheid). Ook moeten we efficiënt onze tentamens halen en projecten uitvoeren in een afleidende omgeving (efficiëntie). Tevens is het belangrijk om onze tijd te verdelen over alle dingen die we proberen te combineren (effectiviteit).

Om te voorkomen dat nog meer studenten het wiel moeten uitvinden, ben ik begonnen met het aanbieden van trainingen in persoonlijk leiderschap. De studenten die mijn trainingen hebben gevolgd, reageren vaak met: “Had ik dit maar eerder geweten!” Deze reactie illustreert hoe nuttig concrete trainingen en begeleiding op het gebied van persoonlijk leiderschap worden gevonden. Toch ontbreekt dit in de huidige curricula. Waarom leren we studenten niet de simpele en

praktische tips die al zoveel anderen hebben geholpen? De kennis en de ervaringen zijn er. Het hoeft alleen nog gedeeld te worden.

Op het gebied van mentale helderheid, efficiëntie en effectiviteit zouden veel studenten baat hebben bij begeleiding of op z'n minst bij een aantal *best practices* en handvatten. Met dit boek doe ik een poging om dit gat te vullen. Ik bespreek laagdrempelige manieren om rust, focus en richting te vinden in een veelomvattend en druk studentenleven. Alle theorie wordt ingeleid door autobiografische anekdotes waaruit blijkt bij welke uitdagingen uit mijn studententijd de tips hebben geholpen.

Ik hoop individuele studenten de kans te bieden om zichzelf leiding te geven in het dagelijkse leven.

Het boek is opgedeeld in drie onderdelen, overeenkomend met de bovenste drie lagen van de piramide van persoonlijk leiderschap.

In het eerste deel, 'Alles op een Rijtje', komt mentale helderheid aan bod. Ik leer je hoe je gepieker voorkomt door een extern systeem te vormen met onder andere je agenda en takenlijsten. Ook leer ik je hoe je uitstelgedrag vermindert en hoe je een betrouwbare en realistische planning maakt.

Het tweede deel heet 'Voldoening door Focus' en hierin bespreek ik hoe je gefocust en efficiënt werkt. Ik leg uit hoe je meer resultaat behaalt door je focus te verbeteren en door in je planning rekening te houden met je energie. Daarnaast leer ik je de manieren waarmee veel studenten onbewust tijd verliezen en hoe je dit tijdverlies kan voorkomen. Zo leer je dus meer te doen in minder tijd.

In het derde deel, 'De juiste koers', bespreek ik het nut van reflectie en licht ik een methode toe om elke week je koers bij te sturen. Ook leer ik je wat je kan doen om schuldgevoel te voorkomen wanneer je mensen en projecten minder aandacht geeft dan je zou willen.

De lagen van fysiek en emotioneel welzijn zijn lastig te vatten in beknopte en algemene handvatten en daarom richt ik me voornamelijk op de bovenste drie lagen van de piramide. Ik geloof echter dat het verbeteren van de andere onderdelen je fysieke en emotionele

gesteldheid indirect verbeteren, bijvoorbeeld door hernieuwde rust, meer overzicht en wekelijkse reflectie.

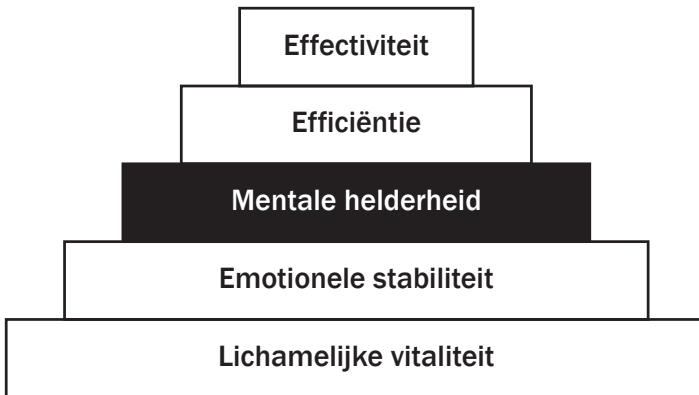
Veel uitspraken en tips in het boek zijn gebaseerd op bronnen die ik achterin het boek heb gebundeld per hoofdstuk. Voor de leesbaarheid heb ik ervoor gekozen geen voetnoten toe te voegen.


Krijg alles weer op een rijtje zodat je kan genieten van wat je doet tijdens je drukke studentenbestaan. Leer efficiënt werken in elke situatie en maak keuzes waardoor je jouw tijd en aandacht aan de juiste dingen besteedt. Word een student die zowel effectief als ontspannen te werk gaat.

‘Studeren is combineren en combineren kan je leren.’


Deel 1

Alles op een rijtje





Behoud rust en overzicht door taken buiten je hoofd te bewaren. Krijg grip op je planning en voorkom uitstelgedrag. Leer de grenzen van je week kennen en respecteren.



Hoofdstuk 1

Waarom we piekeren

Begrijp hoe de werking van ons brein kan leiden tot rusteloosheid en hoe dit te voorkomen

——— Oktober 2016 ———

Zes weken geleden begon mijn studie Technische Natuurkunde en ben ik naar Delft verhuisd. Tot nu toe heb ik het erg naar mijn zin op de universiteit en met mijn veertien nieuwe huisgenoten. Op mijn beurt ben ik ook vermaak voor mijn huisgenoten als naïeve ‘huisjongste’ die niet weet hoe een wasmachine werkt en die broodjes, met zilverfolie en al, probeert op te warmen in de magnetron.

Het is vandaag een warme herfstavond en ik zit aan de keukentafel. Een huisgenoot schept een grote portie van zijn befaamde oven-schotel met gehakt op. Na een lange dag van colleges en werkgroepen heb ik honger als een paard. Ik schep dan ook verrukt een tweede portie op, waarna ik mijn bord volledig schoon lik. Wat ik nog niet weet, is dat ik deze extra portie later op de avond zal terugzien.

Na het eten heb ik nog wat opdrachten afgemaakt en een potje Mario Kart gespeeld in de gezamenlijke ruimte. Ik lig inmiddels onder de dekens weg te dommelen wanneer ik uit het niets een stomp in mijn maag krijg. Tenminste, zo voelt het. Een paar seconden later houd ik me krampachtig vast aan mijn vensterbank terwijl ik uit het raam voorover leun. Het regent gehaktballen. Mijn avondeten verspreidt zich van drie hoog als een vliegende schotel over de geparkeerde fietsen onder mijn raam.

Na een voor mij onrustige nacht vinden twee huisgenoten gehakt op hun zadel. Helaas moeten ze het zelf opruimen, want ik ben te ziek

om op te staan. Mijn moeder denkt dat ik een voedselvergiftiging heb opgelopen, iets wat ik de kok van gisteren maar niet vertel.

Dezelfde week nog blij ik luizen te hebben en krijg ik twee onvoldoendes terug voor mijn eerste tussentoetsen. Ondanks het feit dat ik me elke week rot studeer, werk ik blijkbaar niet hard genoeg. Daarbovenop komt nog dat ik veel tijd kwijt ben met een commissie van de studievereniging en dat ik veel aandacht stop in het op mezelf wonen. Als ik dan in het weekend doodmoe naar mijn ouderlijk huis terugga, gaat al mijn resterende energie en tijd naar mijn vriendin, ouders en hockeyteam. Al met al blijkt studeren dus best vermoeiend te zijn.

Twee weken na het gehaktballenincident staar ik vanachter mijn bureau levenloos naar mijn schrift. Op mijn vrije avond haal ik nog een aantal werkcollege-opgaven in. De deur naar de gang staat wagenwijd open zodat ik nog een beetje kan meegenieten van de gezelligheid in de gezamenlijke ruimte, een gezonde portie geschreeuw en Mario Kart-muziek als verzachtend achtergrondgeluid.

Futloos schrijf ik de antwoorden over. Ik houd mezelf voor dat ik het ook zonder de uitwerkingen had gekund. In mijn ooghoek zie ik dat een huisgenote in mijn deuropening verschijnt. Op haar voorhoofd zie ik een frons die zowel bezorgd als streng is. Ze stapt naar binnen en terwijl ik mijn bureaustoel in haar richting draai, vraagt ze me waarom ik zo ver voor de tentamens elke avond aan het studeren ben. Beschaamd vertel ik haar over de onvoldoendes en leg ik uit dat ik heel graag mijn bindend studieadvies wil halen. Omdat ik stiekem medelijden had verwacht, en zelfs gehoopt, ben ik verbaasd als ze haar armen over elkaar heen legt en aan een preek begint.

“Je moet niet vergeten om een beetje te genieten,” zegt ze streng. Ik voel me betrappt want ze weet precies de vinger op de zere plek te leggen. Ze vervolgt: “Het is prima als je niet alles goed doet, zolang je maar kan genieten van wat je wel doet.”

Hiermee plant ze een zaadje waarvoor ik haar later dankbaar zal zijn. Het zaadje zal echter pas over twee jaar ontkiemen.



Stress onder studenten

Studeren is combineren. Dingen als koken, kleren wassen en je kamer schoonhouden kosten veel tijd en aandacht. Ook ligt het tempo en niveau in colleges vaak veel hoger dan op de middelbare school, met extra druk door het bindend studieadvies. Daarnaast heb je wellicht een lening en een bijbaantje nodig om het studentenleven te bekostigen. Ook moet je met je toekomst bezig zijn. Om je kans op de arbeidsmarkt te vergroten, verrijk je je CV alvast met een aantal commissies, vrijwilligerswerk of een bestuursjaar.

Voor een leuk studentenleven lijkt het ook noodzakelijk om veel tijd te stoppen in een bruisend sociaal leven, je studentenhuus en je sportteam. Daarnaast moet je niet vergeten dat je familie en je vrienden van vroeger ook af en toe aandacht en tijd nodig hebben. Al met al moet je als student dus heel veel ballen in de lucht houden.

Men herhaalt vaak dat je in je studententijd alle kansen moet aangrijpen. Hierbij vertelt niemand je echter dat je tijd en energie eindig is en dat er daardoor een limiet is aan de hoeveelheid verantwoordelijkheden en activiteiten waartegen je 'ja' kan zeggen. Veel studenten nemen daarom te veel op zich waardoor ze de limieten van hun tijd en energie overschrijden. Ze worden ziek, raken overwerkt of laten steken vallen. In de praktijk hebben veel studenten het hierdoor te druk om te genieten van de schijnbaar leukste tijd van hun leven.

Uit onderzoek blijkt dan ook dat de helft van de jongvolwassenen (18 tot 25 jaar) vaak of regelmatig stress ervaart door een te druk leven. Slechts één op de tien studenten ontspringt de dans en ervaart nooit stress door een teveel aan verantwoordelijkheden. Deze schrikbarende statistieken komen uit een enquête uit 2021 van het CBS over welzijn en stress.

Uit hetzelfde onderzoek komt piekeren naar voren als de meest voorkomende klacht van stress. Driekwart van de gestreste jongvolwassenen gaat piekeren wanneer er stress in het spel is. Andere veelvoorkomende klachten die uit de enquête naar voren komen

zijn: sneller geïrriteerd raken, moeite hebben met concentreren en slecht slapen.

Wanneer je piekert, herinner je jezelf continu aan de stressor, hetgeen waarover je stress hebt. Voorbeelden van stressoren zijn aanstaande deadlines, ervaren prestatiedruk of negatieve gebeurtenissen. Als we ons zorgen maken over deze dingen, gaan we dus piekeren.

Dit komt doordat we biologisch zijn ingesteld om te piekeren over zorgwekkende onderdelen in ons leven. In een ver verleden was het namelijk van levensbelang dat je jezelf bleef herinneren aan de tijger die je zojuist zag. Piekeren gaf dus vroeger een evolutionair voordeel en daarom zijn we er erg goed in.

In de huidige maatschappij hoef je gelukkig niet continu alert te zijn op tijgers. Maar je brein maakt geen onderscheid tussen acuut gevaar en bijvoorbeeld een deadline of een boos bericht. Dus ook over dit soort zaken kan je blijven peinzen, zelfs wanneer het tot niets anders leidt dan vermindering van je humeur, concentratie en nachtrust.

Af en toe helpt piekeren over een stressor bij het onthouden ervan, maar in de meeste gevallen pieker je op momenten waarop je er toch niets aan kan veranderen. De interne herinneringen zorgen daardoor alleen voor meer en onnodige stress. Op dit soort momenten is piekeren het psychologische equivalent van een punaise in een open wond drukken.

Als je dit boek leest, is de kans groot dat je op zoek bent naar minder stress en gepieker in je drukke (studenten)leven. Ik hoop dat je in zal zien dat je leefstijl een keuze is. Je hoeft niet te leven met chronische stress, concentratieproblemen en een hoofd dat continu vol zit.

Wanneer je er niets aan verandert, loop je vroeg of laat toch met je hoofd tegen de muur. Net als ik.

Een essentieel handboek voor rust, focus en overzicht in een veelomvattend studentenbestaan.

Dit boek biedt handvatten voor de uitdagingen waarmee studenten dagelijks te maken hebben. Hoe behoud je helderheid, faciliteer je focus en stel je prioriteiten zonder schuldgevoel naar anderen? Hoe maak je een realistische planning waarin je rekening houdt met je energie? Hoe verminder je uitstelgedrag, schijnproductiviteit en stress? De antwoorden op deze vragen lees je hier.

Mathijs van Kouwen neemt je mee in zijn zoektocht naar grip op zijn studentenleven. Aan de hand van lessen uit de psychologie en ervaringen uit zijn eigen leven geeft hij concrete tips op het gebied van persoonlijk leiderschap. Leer wat je in je studie niet leert en word je bewust van hoe je plezier houdt in wat je doet door simpele aanpassingen in je werkwijze.

“Praktisch en enorm relevant voor het studentenwelzijn in deze tijd.”

Joram van Velzen

Voorzitter Landelijke Studenten Vakbond '22/'23

“Een boek voor studenten om effectief te studeren en tegelijkertijd te genieten.”

Gertjan Broekman

Studieadviseur TU Delft



Mathijs van Kouwen is in 2023 afgestudeerd aan de Technische Universiteit Delft. Sinds 2020 geeft hij trainingen aan studenten(besturen) waarmee hij al meer dan duizend studenten heeft geholpen grip te krijgen op hun dagelijkse leven.

Boekomslag ontwerp: **Heleen Kicken**