

Geheugen cursus en geheugentraining om beter te onthouden

Algemene adviezen voor een beter geheugen

- Zorg dat je gemotiveerd bent voor wat je wilt leren. Belangstelling is één van de drijvende krachten achter ons geheugen. Het is altijd makkelijker je iets te herinneren waarin je geïnteresseerd bent dan dingen waarin je niet geïnteresseerd bent.
- Neem regelmatig een pauze en zorg voor afwisseling in je werk. Neem tijdens het leren voldoende rust. Je hersenen hebben tijd nodig om de informatie die je opneemt te verwerken.
- Het is beter meerdere keren een korte tijd aan een onderwerp te werken, in plaats van één keer een lange tijd. Zo geef je je hersenen de tijd om de informatie te verwerken. Als je later weer met hetzelfde onderwerp aan de slag gaat kunnen je hersenen andere verbanden aanbrengen, waardoor je het beter kunt onthouden.
- Ontspan je. Als je gespannen of nerveus bent kun je onvoldoende aandacht geven aan wat je wilt leren. Als je last hebt van stress onthoud je minder. Uit onderzoek is gebleken dat de verankering van kennis in het permanente geheugen vermindert onder invloed van intense stress.
- Goed slapen is belangrijk voor de werking van je geheugen. Tijdens het slapen sluiten de hersenen zich af van de zintuigen en worden de ervaringen van de afgelopen dag in het permanente geheugen verwerkt.
- Probeer niet teveel dingen tegelijk uit je hoofd te leren. Het werkgeheugen kan maar ongeveer 7 dingen onthouden. Ga pas verder als de dingen die je eerder hebt geleerd goed zijn verankerd in het permanente geheugen.
- Probeer niet domweg een lijstje woorden uit je hoofd te leren (stampen). Concentreer je liever op één ding tegelijk. bekijk het op allerlei manieren en zoek daarbij zoveel mogelijk verbanden met wat je al weet.
- Eet gezond. Allerlei voedingsstoffen zijn essentieel voor de goede werking van je geheugen. Alcohol en roken hebben een negatief effect op de werking van het geheugen. Eet niet te veel vlak voordat je een belangrijk examen doet. Wetenschappers van de universiteit van Yale hebben ontdekt dat gezonde trek de geheugenprestatie verbetert.

Weetjes over het geheugen

Werkgeheugen lijdt onder druk. Slimme wiskundestudenten blijken meer last te hebben van prestatiedruk (zoals bij examens). Dat komt omdat zij relatief zwaar leunen op hun grote werkgeheugen. Juist het werkgeheugen, dat bijvoorbeeld gebruikt wordt voor het paraat houden van getallen waarmee gerekend wordt, heeft te lijden onder grote druk.