

# Hoe kan je geconcentreerd studeren?

## Studieomstandigheden

**Studeren en tegelijkertijd je netwerk onderhouden via sociale media, muziek luisteren en het nieuws volgen. Dit multitasken lijkt heel efficiënt. Maar helaas, het werkt niet. Als je effectief wilt studeren, zal je de rest allemaal 'uit moeten zetten'.**

### Concentratie en motivatie

Om goed te kunnen studeren, is concentratie cruciaal. Maar hoe blijf je geconcentreerd? Concentratie begint bij motivatie. Je moet het **willen** weten, **willen** begrijpen, **willen** kunnen en **willen** beheersen (zie voor meer tips over motivatie de tekst 'hoe blijf ik gemotiveerd?'). Verder helpt het om duidelijke doelen te stellen als je studeert. Wat wil je het komende uur gaan leren? Ga je alleen lezen, of maak je het komend studieblok bijvoorbeeld een samenvatting? Maar ook kun je concentratie verbeteren door je omstandigheden waarin je studeert te verbeteren.

Veel studenten willen tijdens het studeren ook alles blijven volgen wat er naast de studie gebeurt. De e-mail staat aan en plopt af en toe op, of je mobiel trilt als er een nieuw berichtje binnen komt, waar je natuurlijk metéén naar wil kijken. Maar elke keer dat je gestoord wordt, duurt het weer 8 minuten voordat je concentratie terug komt.

**Elke keer dat je gestoord wordt, duurt het weer acht minuten voor je concentratie volledig terug is.**

Een paar van dat soort berichtjes en je studieblok levert dan nauwelijks wat op. Ook met muziek kan dit zo werken, vooral als er stemmen klinken waar je automatisch naar gaat luisteren. Als je per se naar muziek wilt luisteren tijdens het studeren, dan wordt

barokmuziek aanbevolen. Deze muziek helpt je hersenen in een staat van ontspanning te brengen, waardoor je maximaal informatie kan opnemen. Maar wil je meer uit je studieblok halen dan moet dus, op de eventuele barok na, eigenlijk alles uit.

### Waar studeer je?

Waar je studeert, kan ook van invloed zijn op je concentratie. Als je thuis studeert, zijn er zeer veel afleidingen die je van je studie kunnen afhouden. Je moet wel sterk in je schoenen staan om je goed te kunnen concentreren en je echt aan je studieplanning te houden. De verleiding om éérst even de krant te lezen voordat je begint, dan ook maar éérst even koffie te drinken, éérst even je kamer op te ruimen, want dat studeert toch zo veel beter en dan toch ook nog even te lunchen voordat je begint, want dan heb je dat gehad.....tja. Herkenbaar? Als je niet thuis, maar op de universiteit studeert, zijn de verleidingen veel minder groot. Vooral als je met een medestudent afspreekt. Dan moet je wel verschijnen op het juiste tijdstip op de universiteit.

Een voordeel van studeren op de universiteit is dat je met medestudenten over je studie kan spreken. Ook ben je dichtbij de plek waar kennis, boeken, docenten en de wetenschappelijke wereld zich bevinden.. Het is goed voor de binding met de universiteit en helpt je je beter thuis te voelen op de UvA. Handig is natuurlijk ook dat de afleidingen en uitstel mogelijkheden op de UvA beperkter zijn in vergelijking tot bij je thuis. Verder is het fijn dat je je studie (de inspanning), lokaliseert op de universiteit, waardoor je thuis ook echt kunt ontspannen zonder dat je bij jezelf denkt: "eigenlijk moet ik nog.....".

### Hoe lang studeer je?

Sommige studenten vertonen grote inzet door urenlang non-stop te studeren. Hulde voor de discipline, echte is dit niet efficiënt en effectief. Het

## Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen  
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

[www.uva.nl/succesvolstuderen](http://www.uva.nl/succesvolstuderen)



concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

**SUCCESVOL**

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

**STUDEREN**

colleges

sociale vaardigheden

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

HERHALEN

presentatie

blijkt dat je brein beter functioneert als je pauzes houdt. Dus een aantal uren achter elkaar studeren, levert minder op dan als je binnen die uren af en toe een pauze houdt. In deze pauze kan je brein zich weer herstellen en kan je daarna weer veel meer opnemen. Hoe lang kan je dan achter elkaar studeren? Veel studenten blijken zo'n 45 minuten een goede tijdsspanne te vinden om geconcentreerd te blijven, precies een collegeblok dus. Niet voor iedereen blijkt 45 minuten per blok hanteerbaar. Ga bij jezelf na hoe jouw spanningsboog is. Klok jezelf hiervoor maar eens. Hoe lang kan jij geconcentreerd achter elkaar werken? Misschien kan jij blokjes maken van 30 minuten. Het maakt niet uit hoe lang het is. Misschien kan je het blokje op den duur nog wat oprekken. Wat wel uitmaakt is dat je deze studieblokjes bewaakt en koestert. Dus volop gebruik maken van je concentratie tijdens zo'n blokje. Daarna 10 minuten pauze en weer door met het volgende blokje (en hou een wat grotere pauze bij de lunch).

**Veel studenten kunnen 45 minuten lang geconcentreerd blijven, precies een collegeblok dus.**

Het is wel handig als je vooraf precies weet wat je van plan bent te gaan doen per studieblokje. Maak de avond ervoor dus een realistische planning. Zorg ook dat je alleen dat op tafel hebt liggen, dat je nodig hebt voor dat blok.

### Actief

Een actieve studiehouding is essentieel om je studie tot een succes te maken. Dus niet simpel consumeren en je door de pagina's heen ploeteren omdat het nu eenmaal moet. Maar probeer actief te lezen, jezelf vragen te stellen en voor jezelf een mening te vormen. Studeer niet op de automatische piloot dus, maar ontwikkel een helicopterview, zoek naar verbanden, analyseer en probeer de kern te pakken. Om actief te kunnen studeren is motivatie essentieel, net als het toepassen van de studievaardigheden waarover je op deze site meer

kan lezen. Bijblijven zorgt ervoor dat je je tot de studiestof kunt verhouden in plaats van er achter aan te zwemmen. Je actief verbinden met de UvA en je studie kan ook door academische ontplooiing, en door te participeren in studie- en studentenverenigingen.

### Belangrijkste punten

- Concentratie is cruciaal als je goed wilt studeren.
- Heb je thuis veel afleiding en studeer je te weinig? Probeer dan eens op de universiteit te leren!
- Studeer niet uren achter elkaar door, maar hou steeds korte pauzes. Zo blijf je geconcentreerd.
- Probeer zo actief mogelijk te studeren.

**Trainingen/workshops:** *De stapel te lijf*  
[www.uva.nl/training](http://www.uva.nl/training) > Studievaardigheden

### Vragen?

Heb je nog vragen? Kijk op [www.uva.nl/peer2peer](http://www.uva.nl/peer2peer) en vraag het een Peercoach.

## Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen  
 Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

[www.uva.nl/succesvolstuderen](http://www.uva.nl/succesvolstuderen)