

*Gewoontes ontstaan omdat ons brein voortdurend op zoek is naar manieren om efficiënter te werken. Ons brein kan het met gewoontes vaak wat rustiger aan doen. In dit artikel bespreken we op welke manier je deze kennis kan benutten bij het (leer)werk.*

## **Wat fijn dat ik niet hoef na te denken tijdens het fietsen**

Ons efficiënte brein maakt het mogelijk, dat we niet voortdurend hoeven na te denken over dagelijkse handelingen. Ademhalen, lopen en fietsen gaan vanzelf, zodat wij ons brein kunnen gebruiken om bijvoorbeeld ons (leer)geluk te bevorderen. Stel je toch eens voor dat je elke dag opnieuw zou moeten leren fietsen of dat je steeds moet nadenken bij elke ademhaling.

Een gewoonte is iets wat je doet zonder erbij na te denken, iets wat je gewend bent om te doen

## **De gewoontelus**

Als er eenmaal een gewoonte is ontstaan speelt het brein nauwelijks nog een rol bij het nemen van beslissingen. Het ontstaan van een gewoonte gaat volgens het principe van de gewoontelus. De gewoontelus bestaat uit drie stappen. Eerst is er een signaal, een seintje dat je brein vertelt dat ze de automatische piloot kan inschakelen en welke gewoonte het brein moet gebruiken. Vervolgens is er routine. Routine is het gedrag dat je uitvoert zonder dat je er nog bij na hoeft te denken. Denk bijvoorbeeld aan het poetsen van je tanden. En tot slot is er een beloning, die helpt bij het bepalen of het de moeite waard is dat je brein deze specifieke lus onthoudt. Met behulp van hunkering, hevig naar iets verlangen, wordt er zo een nieuwe gewoonte geboren.

## **Hoe vervang ik die vervelende gewoonte?**

Heb je de gewoonte om te snoepen tijdens het leren, dan is het verstandig om deze gewoonte te vervangen door een andere gewoonte. Snoepen is niet alleen ongezond, het zorgt er ook nog eens voor dat ons leervermogen achteruit gaat. Neem je in plaats van een snoepje een appel dan blijven het signaal en de beloning hetzelfde, alleen de routine wordt aangepast.



Overstappen naar een nieuwe gewoonte kan best moeilijk zijn. De Japanners noemen dit *kaizen* (veranderen naar beter). Je kunt deze grote stap ook onderverdelen in kleinere stappen. Kies er niet voor om meteen twee keer per week een uur te sporten, maar kies ervoor om elke dag vijf minuten te sporten. Voor deze vijf minuten heb je minder wilskracht nodig, waardoor je het beter kunt volhouden.

Deze gewoontes kunnen we natuurlijk ook inzetten tijdens het leren. Doordat we werken met gewoontes heeft het brein meer ruimte om zich echt bezig te houden met het leerwerk. We hebben een aantal handige leergewoontes op een rij gezet.

### **De leeromgeving**

Het beste is om altijd op dezelfde plek te zitten. Het liefst een plek die lijkt op de schoolomgeving. [Een bureau waar weinig spullen op staan is de beste keus.](#)

### **De lichaamshouding**

Deze heeft veel invloed op de aandacht. Door rechtop te zitten en een actieve houding aan te nemen krijgt het brein een seintje dat ook het ook actief moet worden. Bij onderuitgezakt zitten zakt het brein ook onderuit. Studeren in bed of op de bank is dan ook niet verstandig. Dus de rug recht, schouders omlaag en beide voeten naast elkaar, plat op de grond.

### **Het geluid**

Je kunt het prettig vinden om met een achtergrondmuziekje te studeren. Dat kan heel goed werken als het [de juiste muziek is](#). De radio is geen goed idee, omdat daar tussendoor wordt gepraat. Klassieke muziek (met name Barok) werkt het beste. In een onderzoek uit de jaren '70 (*Dr. Georgi Lozanov*), is al ontdekt dat muziek met 50-80 beats per minuut de linkerhersenhelft stimuleert. Dat komt overeen met de gemiddelde hartslag. Ons brein begint op dezelfde frequentie te werken en dat is lager dan de 'normale' frequentie. Door deze lagere frequentie zijn we meer ontspannen maar tegelijkertijd ook alerter. Door muziek kun je langer met aandacht werken en informatie beter onthouden. Niet alle kinderen zullen staan te springen om naar klassieke muziek te luisteren, maar het is de moeite waard om het te proberen. Als er echt een afkeer van deze muziek is, dan werkt het zeker niet. Dan kun je beter andere muziek opzoeken. Op Youtube is ook studiemuziek te vinden.

### **De kleding**

Er kan een gewoonte gemaakt worden van de kleding die je draagt tijdens het leren. Als je altijd "huiswerkkleren" aandoet als je gaat leren, dan maakt het brein die koppeling ook. "Hé, mijn huiswerkshirt, tijd om te gaan leren." Kies wel voor makkelijke kleding.

### **Voorwerpen**

Het kan helpen als het huiswerk altijd met dezelfde materialen gemaakt wordt. Bijvoorbeeld altijd een ringbandblok en speciale huiswerkpenen om huiswerk te maken. Dan kan er in het brein weer een koppeling gemaakt worden met leren.

Wil je een nieuwe gewoonte aanleren, kies er dan één uit. Het werkt het beste als je aan één gewoonte tegelijkertijd werkt.



Wil je meer weten over dit onderwerp. Het werkboek Leergeluk staat vol met goede gewoontes die kunnen helpen om leergeluk te creëren. Wij raden je aan om eens te kijken welke negatieve leergewoontes omgezet kunnen worden in positieve leergewoontes.

Verder lezen over dit onderwerp? Lees dan het boek [Leergeluk](#) van [De Breinschool](#) of het boek van Charles Duhigg, Macht der gewoonte of Ikigai van Héctor Garcia.