

# BRAINSTUDIO

## 'TIJD IS HET MEEST SCHAARSE PRODUCT'

**In de laatste dertig jaar is op onze aardbol meer informatie geproduceerd dan in alle voorafgaande jaren tesamen. De totale hoeveelheid verdubbelt iedere twee à drie jaar. Op internet zelfs elke acht maanden. Ondernemers worden, naast de vele stress-gevoelige activiteiten, dagelijks geconfronteerd met een onaflaatbare stroom aan informatie: tientallen e-mails, torenhoge dossiers, ellenlange rapporten, vakliteratuur, vergaderingen, workshops, seminars. Dit proces lijkt niet te stuiten. Steeds meer managers raken in de problemen, weten niet hoe ze hiermee moeten omgaan. Een ernstige situatie, die kan leiden tot een overbelast brein en een slechte gezondheid. Het spook van de burn-out ligt op de loer. Help de ondernemer verzuip!**

Wat kunnen we doen om te overleven in de huidige kennis- en informatiemaatschappij? Hoe kunnen we leren om de informatie effectiever te verwerken, sneller te lezen, daardoor beter te functioneren en prettiger te leven? Een zoektocht naar de verloren balans tussen werken en plezier.

Jan-Willem van den Brandhof (1942) had een hekel aan leren. Pas op zijn 45e ontdekte hij technieken die leren leuker maken en die helpen om beter en sneller te leren. Inmiddels heeft hij van 'leren leren' zijn specialiteit gemaakt. Vanaf 1987 reisde hij samen met echtgenote Yvonne de wereld af op zoek naar nieuwe technieken. Hij ontmoette daarbij tientallen goeroes die van hersenwerk hun levenswerk hadden gemaakt, kreeg les van de Amerikaanse wereldkampioen snellezen (leest een normaal boek uit in 13 minuten) en verslond zelf zo'n tweeduizend boeken - 'Ik lees alles wat los en vast zit' - en ontwikkelde vervolgens een eigen hersentrainingmethodiek. In 1998 verscheen zijn eerste boek "Gebruik je hersens", waarvan inmiddels de negende

druk is verschenen. In 2000 ging zijn persoonlijke droom in vervulling met het openen van het allereerste en tot nog toe enige Brain Training centrum van de Benelux. Sinds een aantal jaren organiseert hij, samen met echtgenote Yvonne, wereldwijd, speciale open en in-company trainingen voor ondernemers, studenten en jonge mensen. De een- en tweedaagse cursussen worden opgezet vanuit hun bedrijf "BrainStudio", gevestigd in het sfeervolle monumentale pand aan het Lang Grachtje nr.6 in Maastricht. Voor jongeren vanaf 12 jaar schreef hij vervolgens in 2004 het handzame boek "Leer als een speer".

Jan-Willem van den Brandhof: 'In Nederland wordt jaarlijks door het bedrijfsleven miljarden Euro's uitgegeven aan trainingen en opleidingen van werknemers. Na afloop blijkt dat de meeste informatie na een tijd voor een groot deel gewoon weer verloren is gegaan. Dat was voor mij de aanleiding op zoek te gaan naar een methodiek om het rendement van de trainingen te verbeteren. Het is toch te gek voor woorden: we zijn jarenlang bezig om leren te leren. We proppen een hoop informatie in onze hersenen, maar weten nagenoeg niets over hoe je dat moet doen. We weten allemaal precies hoe een fiets werkt, maar praktisch niets over de werking van onze hersenen. Toen ik achttien jaar geleden op zoek ging naar literatuur op dit vlak, vond ik zeer weinig. De door mij geschreven boeken zijn in feite een compacte weergave van intensieve research, vele ontmoetingen en gesprekken met interessante persoonlijkheden en wetenschappers uit alle hoeken van de wereld en persoonlijke ervaringen opgedaan tijdens onze seminars en trainingen.'

## DRIE GOUDEN REGELS

'Om te overleven in het informatietijdperk gaat het in feite om drie dingen. Een: goede keuzes in je leven maken, maak duidelijke, vastomlijnde plannen en leef daarnaar. Stel je doelen vast, mik daarbij niet te laag. →





Zet liever zo hoog mogelijk in. Doe vooral dingen die je leuk vindt, waar je hart, je passie en je talenten liggen. Ten tweede: hoe meer denkwerk je verricht, des te belangrijker is het dat we onze geest regelmatig ontspannen. Maak daar tijd voor vrij. Tenslotte, leer technieken die het mogelijk maken om sneller informatie te verwerken. Dat is de kern van het verhaal. Het zijn tevens de uitgangspunten bij de trainingen en de seminars die we geven.'

### HOE KUN JE LEREN ALS EEN SPEER?

'De hersenen zijn het meest complexe orgaan van het universum. Zo complex, dat er nog veel is wat we niet weten. Hoe meer we ons in hersenen gaan verdiepen, hoe meer we erachter komen dat we nog maar een klein deel weten van wat er zich allemaal in ons hoofd afspeelt. Het bovenste deel van onze hersenen, de grote hersenen, bestaat uit twee delen, die als één geheel samenwerken. Ze zijn met elkaar verbonden

### 'DERTIG TOT VEERTIG PROCENT VAN DE ZUURSTOF DIE WE OPNEMEN WORDT GEBRUIKT OM ONZE HERSENEN TE VOEDEN.'

door een dikke zenuwbaan. Gebleken is, dat de linker-kant van onze grote hersenen beter is in analytische dingen zoals taal, rekenen, spraak, volgorde, details. De rechterhelft, de creatieve kant (alhoewel creativiteit juist voorkomt uit een goed gebruik van de combinatie links en rechts) is meer gespecialiseerd in beelden, kleur, muziek en ritme, (dag)dromen, patronen en intuïtie. Door een goede samenwerking van beide helften benutten we ons brein veel beter. Soms wel vijf tot tien maal beter! Als kind maken we goed gebruik van onze beide hersenhelften. Ze zijn in balans. Onze cultuur en het onderwijssysteem zorgen ervoor dat we, als we ouder worden, vooral de linkerhelft goed ontwikkelen, terwijl de rechter helft veel minder wordt gebruikt. Die vormt als het ware een slapende reus. Heeft u als volwassene al eens geprobeerd een spelletje memory met uw kind van vier te spelen? Dat verliest u gegarandeerd!

Willen we onze hersenen beter gebruiken, waardoor we



## 'GEEF EEN MAN EEN VIS EN HIJ ZAL ZICH ÉÉN KEER VOEDEN. LEER HEM VISSEN EN HIJ ZAL ZICH VOEDEN ZIJN LEVEN LANG. LEER HEM LEREN EN HIJ HOEFT NIET ALTIJD VIS TE ETEN.'

beter en sneller kunnen leren en informatie opnemen, dan zullen we die twee hersenhelften met elkaar in balans moeten brengen. Met andere woorden: we zullen nieuwe technieken moeten inzetten die de rechterhelft stimuleren.

### MIND MAPPING DUS?

'De enige manier om zinvol met de groeiende lawine van informatie om te gaan, is om over te schakelen op patroonherkenning. Mind mapping is een simpele, breinvriendelijke methode om informatie in en uit uw brein te halen. De methode is in 1974 ontwikkeld door de Engelse psycholoog Tony Buzan. Mind mapping maakt, naast analytische kanten, bij voorkeur gebruik van beelden. Er wordt een patroon gevormd, met kleuren gewerkt, kortom beide hersenhelften komen aan bod. Onze hersenen zijn gek op beelden. Zo is gebleken, dat een beeldverhaal in minder dan een kwart van de tijd is opgenomen en begrepen, en dat het slechts 30 procent vraagt van de geheugencapaciteit die nodig is voor het onthouden van het tekstverhaal. Hersenen leren dus het meest van multimediale informatiestromen. Mind mapping sluit aan op de werking van onze hersenen en vormt een zeer krachtig hulpmiddel om op een natuurlijke en simpele wijze beide hersenhelften te gebruiken, en daarmee aanzienlijk meer van de hersencapaciteit te benutten. Uit recent onderzoek van de Stichting Leerplan Ontwikkeling SLO bij 626 scholieren, verdeeld over twaalf scholen, bleek dat zelfs bij middelmatige leerlingen die gebruik maakten van de mind map-techniek, de gemiddelde score bijna 12 procent hoger lag, dan de leerlingen die volgens de conventionele methoden studeerden. Gemiddeld doorliepen de mind map-leerlingen de lesstof ook nog eens in 34% minder studietijd dan de rest. Zo leidde de methode tot een verrijking van hun kennis en verhoging van hun werkplezier. Dat stemt tot nadenken, toch?'

### SNELLEZEN

'Een Nederlander leest gemiddeld ongeveer 250 woorden per minuut. Het wereldrecord snellezen staat op naam van de Amerikaan Sean Adam met 3850 woorden. Veel mensen denken dat snellezen ten koste gaat van begrip. Dat is beslist onjuist. Als we door snellezen van 250 naar 500 of 1000 woorden per minuut gaan, betekent dat een enorme tijdsparing. De snelheid van lezen wordt o.a. bepaald door de snelheid van spreken.

Een Italiaan leest sneller, en een Amerikaan uit Texas langzamer dan een Nederlander. Er zijn drie redenen waarom we zo langzaam lezen. In de eerste plaats hebben we vaak de neiging om mee te praten, dus dan lezen we met onze spreeknelheid. De tweede reden is, dat we vaak een woord twee- of zelfs driemaal lezen. Dit terugspringen doen we bij ongeveer 10 tot 15 procent van de woorden en leidt tot een aanzienlijke vertraging. De laatste reden is, dat we één woord tegelijk lezen, in plaats van een heel blok woorden. Door het toepassen van de juiste technieken bent u in één klap van alle problemen verlost en kunt ook u uw leesnelheid verhogen met 'n factor drie tot vijf en houdt u eindelijk tijd over om leuke dingen te gaan doen. Tijd is immers het meest schaarse product.'

### EEN BREINVRIENDELIJKE WERKOMGEVING

Een steriele omgeving beïnvloedt ons denken. Een veelzijdige omgeving doet ons veelzijdig denken. Alleen in Nederland zijn er duizenden gebouwen die te maken hebben met het sick building syndrome. Oorzaak: het hermetisch afsluiten van gebouwen, een slecht functionerende airconditioning en de belabberde kwaliteit van de ingeademde lucht. Yvonne van den Brandhof: 'Voor een goed functioneren van onze hersenen moeten we zorgen voor een breinvriendelijke omgeving. Onze hersenen gebruiken relatief gezien veel zuurstof. Dertig tot veertig procent van de zuurstof die we opnemen wordt gebruikt om onze hersenen te voeden. Zorg daarom voor voldoende zuurstof en frisse lucht. Werk bij voorkeur in een ruimte waar u naar buiten kunt kijken en waar u een raam kunt openen. Een plek zonder storende geluiden, liefst met planten en verse bloemen. Zorg voor een opgeruimd bureau - rondslingerende papieren en dossiers leiden alleen maar af – doe regelmatig aan beweging, drink minimaal 2 liter water, zorg voor goede, uitgebalanceerde voeding en neem elke twee uur minstens 10 minuten pauze. Uw hersens zullen u er zeer dankbaar voor zijn. Tijdens mijn lezingen en cursussen "creatief denken" reik ik mensen ideeën aan om dingen anders op te lossen. Ik leer mensen hoe ze vastgeroeste patronen kunnen doorbreken en hun grenzen kunnen verleggen. Immers, het leven is een groot feest, je moet alleen zelf de slingers ophangen.' ←

**BRAINSTUDIO LANG GRACHTJE 6 6211 JG MAASTRICHT**  
**TEL.: 043 327 01 70 WWW.BRAINSTUDIO.NL**