

**je
brein op
orde**

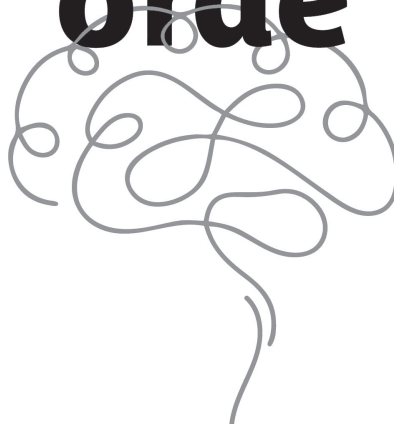
Van Boris Nikolai Konrad verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

De geheimen van ons geheugen

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers*
via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Boris Konrad

je brein op orde



Een beter geheugen, minder stress en
meer rust en ruimte in je hoofd

Ambo|Anthos
Amsterdam



Eerste druk herziene editie van de *Geheugensurvivalgids*

ISBN 978 90 263 6630 7

© 2022 by Ariston Verlag, a division of
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© 2024 Boris Konrad

Original title *Geheugensurvivalgids*

(Working title *Gedächtnis Survival Kit* by Boris Nikolai Konrad)

Omslagontwerp Margo Togni

Omslagillustratie © Anita Ponne / Shutterstock

Illustraties binnenwerk © Barbara van den Berg

Foto's binnenwerk © Depositphotos

Foto auteur © Dirk-Jan van Dijk

Zetwerk Mat-Zet bv

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor Eva Maja, Mats, Jona en Benja

Inhoud

Voorwoord 9

- 1 Test je geheugen 29
- 2 Handleiding voor je geheugen 55
- 3 Handleiding voor meer focus en minder stress 97
- 4 Locatie, locatie, locatie! 175
- 5 Geheugencodes 207
- 6 Zo onthoud je namen 229
- 7 Omgaan met AI, digitale media en informatieovervloed 251
- 8 Oefening baart kunst: dertig dagen voor een brein op orde 301

Dankwoord 335

Noten 337

Voorwoord

Heb je soms ook het gevoel dat je hoofd vol zit? Door te veel informatie? Te veel om te onthouden? Te veel zaken die je aandacht vragen? Wil je daarnaast nooit meer een naam, een wachtwoord of de helft van je boodschappen vergeten? Dan ben je niet de enige! 9

We leven in een tijd waarin we het allemaal steeds drukker hebben. Digitalisering veronderstelt een zekere mate van vooruitgang, maar zorgt ook voor meer stress. Het feit dat je alles kunt opzoeken geeft geen rust, maar juist het gevoel dat je het niet meer kunt bijbenen. Gezin, werk, opvoeding, vrienden en hobby's vragen allemaal om je aandacht en focus. Op al die vlakken neem je informatie tot je, die je wilt kunnen overzien en onthouden. Slechts een enkeling vindt van zichzelf dat hij of zij een goed geheugen heeft en bijna niemand benut zijn volle potentieel. Er is een constante overvloed aan informatie en niet voldoende tijd om het kaf van het koren te scheiden.

Het goede nieuws is dus dat je zeker niet de enige bent. Nog beter nieuws: dit boek leert je hoe je je geheugen het best kunt gebruiken. Hoe je rust en ruimte in je hoofd creëert en ontspannen kunt omgaan met alle informatie die om je aandacht vraagt.

De eerste versie van dit boek verscheen in december 2021 onder de titel *Geheugensurvivalgids*. Een compact boek en praktische gids voor je hersenen en geheugen. De lezersfeedback was geweldig. Niet alleen haalde het boek De Bestseller 60 in Nederland (en de Duitse versie ervan, de *Spiegel*-bestsellerlijst). Ook was ik blij verrast door de vele reacties, die bevestigden dat de praktische tips voor veel mensen nuttig zijn.

10

Sindsdien is er veel gebeurd. Ik had het grootste deel van het eerste boek geschreven tijdens de stressvolle coronapandemie, een periode die we nu alweer bijna zijn vergeten. De stress die veel mensen destijds ervoeren is sindsdien echter niet afgenomen. Integendeel. Of het nu om oorlogen gaat, de politieke situatie, inflatie, een tekort aan geschoolde arbeidskrachten of de voortdurende technologische ontwikkelingen, van social media tot kunstmatige intelligentie, onze hersenen worden uitgedaagd als nooit tevoren. En soms worden ze overweldigd.

Kunstmatige intelligentie en alle programma's en hulpmiddelen die daar gebruik van maken beloven een deel van de oplossing voor onze problemen te zijn. Veel mensen ervaren ze momenteel echter meer als een bedreiging. Ze vragen zich af of ze op korte termijn te maken krijgen met grote veranderingen door AI te moeten integreren in hun dagelijks leven of dat ze uiteindelijk hun baan erdoor zullen verliezen.

Uit de vele mails werd me duidelijk dat de lezers niet alleen meer zouden willen leren over geheugentraining, maar ook over focussen en omgaan met stress. Reden genoeg om een bijgewerkte en aanzienlijk uitgebreide nieuwe editie te maken.

Ik kijk ernaar uit om weer veel feedback te ontvangen en hoop dat jullie het met plezier lezen!

Geheugenflits: aandacht



Ben je je sleutels weleens kwijt? Of je portemonnee? Je bril misschien? Het zijn typisch van die spullen die je in een onbewaakt moment ergens in huis laat liggen. Dit verschijnsel heeft dan ook niets te maken met een eventueel geheugenprobleem! Althans, dat is wat ik als excuus gebruik wanneer ik mijn partner moet vertellen dat ik de sleutels kwijt ben. Waarop ze dan vraagt hoe dit kan, aangezien ze met een geheugenkampioen getrouwd is. Het is een kwestie van aandacht. Ik kom thuis en hoor een van onze tweelingzoonsoons gillen, mijn telefoon gaat en ik wil snel de tv aanzetten om het voetbal niet te missen. Mijn hersenen zijn op dit moment niet bezig met zoiets onbeduidends als waar ik de sleutels moet laten. Dus belanden ze op de bank, de keukentafel of het tv-meubel, zonder dat ik het doorheb. Sleutels kwijtraken is geen reden om bezorgd te zijn. Als je ze met enige regelmaat terugvindt in de oven, koelkast of wasmachine is er wellicht wel reden tot zorg. Maar niet als dat een enkele keer gebeurt.

De eenvoudigste oplossing is zo voor de hand liggend dat ik het bijna gênant vind om haar met je te delen. Dat is namelijk een apart sleutelbakje neerzetten of haakjes aan de muur in de hal bij de voordeur ophangen. En je aanleren die ook echt te gebruiken. Elke keer weer. En dat geldt dus ook voor zaken als je telefoon, portemonnee of bril: probeer ze bewust op een vaste plek te leggen. Doe het met aandacht. Als ik met mijn kinderen wil ravotten

11

en mijn bril afzet, zeg ik langzaam en duidelijk tegen mezelf (in gedachten): ik leg de bril nu op de kachel neer. Als ik mezelf dat inprint, vind ik hem terug. Hoewel ik dat niet helemaal met zekerheid kan zeggen zolang de kinderen nog zo klein zijn dat ze er misschien mee aan de haal gaan.

- 12 Dankzij alle technologische ontwikkelingen zouden we ons geheugen minder nodig hebben. Apparaten als computers en telefoons slaan onze inloggegevens automatisch op. De namen van je nieuwe burens lees je op Facebook, omdat dat jullie al aan elkaar wil verbinden voordat zij zich aan de deur hebben voorgesteld. Elk groter bedrijf heeft een programma waarin informatie is opgeslagen, het zogeheten Enterprise Content Management System, met zoekfunctie, kunstmatige intelligentie en handige tools om op het juiste moment de juiste informatie te kunnen bieden. En toch ervaren veel mensen stress, terwijl je zou denken dat ze door al die hulpmiddelen juist ontlast zouden worden. Hoe zit dat? Het korte antwoord luidt: ons geheugen is niet ingericht op moderne informatieverwerking – niet wat betreft de hoeveelheid en evenmin wat betreft het soort informatie dat het vandaag de dag te verwerken krijgt. En helaas vertelt niemand je hoe je je brein moet gebruiken. Als je een computer of auto koopt, krijg je er tenminste nog een handleiding bij. Ik heb laatst bij een Zweedse meubelwinkel een kussen gekocht. Zelfs daar zat een handleiding bij! Ik hoop dat dit boek ook een handleiding kan zijn voor jouw geheugen. Een handleiding die je vertelt hoe je je

geheugen kunt trainen en zo stress kunt reduceren en meer rust kunt vinden.

Vroeger vond ik het maar stom dat je zoveel moest onthouden. De meeste scholieren en studenten hebben daar ook een hekel aan. Waarom wilde mijn leraar dat ik Latijnse woorden onthield – die stonden toch al in het woordenboek? Namen van politici, wiskundigen of koningen onthouden? Mij leek het zinloos. En hopeloos. Vandaag de dag denk ik daar totaal anders over. Ja, je moet allerlei dingen leren en onthouden waarvan je op dat moment de noodzaak niet inziet. Je snapt niet wat je er ooit aan kunt hebben, en misschien maakt het je soms wat recalcitrant omdat het in jouw ogen nutteloos is zoveel te moeten onthouden. Maar als je weet hoe makkelijk leren kan zijn, wordt het echt leuk! En dát je soms dingen moet leren, ook al kan dat soms lastig zijn, betwijfelen zelfs scholieren en studenten niet. Rond mijn eindexamen begon ik met geheugentraining. Nog geen twee jaar later trad ik op als ‘geheugenkunstenaar’ bij het bekendste tv-programma van Duitsland, *Wetten, dass..?* Nog een jaar later werd ik met mijn team voor het eerst wereldkampioen geheugensport.

13

Ik wil maar zeggen: iets leren onthouden is niet stom, niet moeilijk en ook niet vermoeiend. Er bestaan geweldige technieken om bijna alles te onthouden, ongeacht je talent, leeftijd of intelligentie. Al sinds 2010 doe ik onderzoek naar geheugen en geheugentraining en daaruit blijkt dat iedereen

zijn* geheugen kan trainen. En als je dat doet, veranderen je hersenen in positieve zin!¹ Het klinkt misschien als een hele opgave, maar het valt best wel mee. Iemand die zijn geheugen slechts een paar weken heeft getraind, kan al aanzienlijk meer onthouden en verbruikt minder energie voor dezelfde leertaken dan een persoon met een ongetraind geheugen!² Tijdens de taak is er bij iemand die aan geheugentraining doet minder activiteit in het brein te zien. Het leren kost dus minder moeite, maar biedt tegelijkertijd ook meer zekerheid dat je de informatie zult onthouden en je die lang zult blijven herinneren. Met de juiste geheugentechnieken prent je informatie direct in je langetermijngeheugen. Om je geheugen te trainen hoef je het eigenlijk niet eens te veranderen. Je hebt al een geweldig goed werkend geheugen, alleen gebruik je het nog niet optimaal. Emoties, belevenissen, verhalen en beelden onthoud je met name goed. Het is dus jammer dat een wachtwoord geen emotionele ervaring is! Maar dat kan het wel worden. Dat we dingen vergeten, is geen fout van ons brein. Er gaat niks mis als dat gebeurt: zo werkt je geheugen nu eenmaal. Samenvattend: niet elk ontbijt is belangrijk genoeg om te onthouden. Niet elke hond die je tegenkomt is het waard om te onthouden. Om te overleven moet je alleen weten waar het ontbijt is (dat was voor onze prehistorische voorouders soms best lastig) en of déze hond bedreigend is.

* Omwille van de leesbaarheid is er gekozen voor het gebruik van mannelijke voornaamwoorden. Natuurlijk kunnen die ook door andere voornaamwoorden vervangen worden.

Weetje: valse herinneringen



De neiging van ons brein om informatie samen te vatten en te verkorten leidt tot het verschijnsel dat ‘verkeerde herinneringen’ wordt genoemd. Cognitief psycholoog Elizabeth Loftus uit de VS heeft zich haar hele carrière beziggehouden met onderzoek naar valse herinneringen.³ Ze laat mensen eerst hun vroege herinneringen vertellen. Dan zegt ze iets als: ‘Ik heb ook met jouw ouders gepraat. Weet je nog hoe het was toen je hen in het winkelcentrum kwijtraakte en ze je de hele middag hebben lopen zoeken?’ Eerst antwoordt iedereen dan: ‘Dat weet ik niet meer.’ Maar als er bij vervolgspraken opnieuw naar wordt gevraagd, lijken de herinneringen – althans bij sommigen – terug te komen. ‘Nu weet ik het weer!’ zeggen ze. ‘Bij de bedden in het warenhuis zag ik een grote teddybeer. Die vond ik leuk en ik bleef er lang naar kijken. Mijn ouders kon ik toen al niet meer zien.’ Als de onderzoeker vervolgens zegt: ‘Dat was maar een grapje, het is nooit echt gebeurd’, reageren sommigen zelfs verontwaardigd. Zo’n valse herinnering kan dan heel levendig worden en niet meer van een echte te onderscheiden zijn.

15

Verbindingen

Mensen kunnen ontzettend snel op nieuwe input reageren. Kat of hond? Gevaar of niet? Glimlachen of wegstijven? Je kunt zelfs

in het donker in een fractie van een seconde een beest herkennen en een beslissing nemen. Dergelijk gedrag zou niet mogelijk zijn wanneer je hersenen eerst al je herinneringen aan beesten zouden moeten nalopen. In plaats daarvan moeten ze meteen een concept bieden om tot actie over te gaan. Deze concepten worden ook wel ‘schema’s’ genoemd. Ons brein is continu bezig met het beoordelen van dingen die binnenkomen via de zintuigen. De schema’s zijn de richtlijnen voor jouw reactie op deze dingen. We leren altijd in verbindingen, door het leggen van verbanden van nieuw met oud. Ken ik deze situatie al? Wat is er anders dan bij eerdere situaties?

Komt er bijvoorbeeld een nieuwe eerstejaars stagiair bij je werken? Dan zou het kunnen dat je al een idee hebt van wat voor persoon het zal zijn: een student, vriendelijk en attent, maar wel altijd in de weer met haar telefoon. In haar stageverslag zal ze aangeven dat ze een geweldige tijd heeft gehad, hoewel ze eigenlijk niet echt gewerkt heeft. Waarschijnlijk heet ze Sanne. Of Lisa. Je hebt dus bij voorbaat al een idee over de komende stage. En daardoor kun je je over een paar jaar alleen nog de stagiairs herinneren die afweken van het bovenstaande patroon. Of iets beklijft, hangt af van de volgende criteria:

- Of je er verbindingen met bestaande kennis mee kunt maken;
- of je er emotioneel bij betrokken bent;
- of het letterlijk een vaste plek heeft;
- of het nieuw is, of anders dan voorheen;
- hoe vaak het herhaald wordt.

Maar je kunt ook het heft in eigen handen nemen! Je kunt droge informatie, een betekenisloze naam of een cijferreeks transformeren in een emotioneel verhaal dat aansluit bij je kennis, met een vaste plek. Dit kun je bereiken door je geheugen te trainen en geheugentechnieken te gebruiken. Dat kost enige inspanning, maar het is de moeite waard. Hier zijn zes redenen waarom.

17

Zes redenen waarom je vandaag nog met geheugentraining moet beginnen

1 Geheugentechnieken geven je ruimte in je hoofd

Een van de redenen dat de informatiestroom ons kan overbelasten, is dat er in ons hoofd geen ruimte meer voor is. Gedurende de dag komt er voortdurend informatie in ons werkgeheugen terecht. Wanneer we slapen is het vervolgens de taak van de hippocampus om het werkgeheugen op te ruimen: ‘Dit kan weg. Dit wordt in het langetermijngeheugen geplaatst. Dit? Wat is dit?’ Daarnaast is de hippocampus ook in de weer met het navigeren van herinneringen. In dit deel van de hersenen zijn zogenoemde *place-cells* te vinden, en daar vlakbij, in de omgevende cortex, ook nog *grid-cells*. Samen zijn deze cellen verantwoordelijk voor onze innerlijke tomtom. Ze brengen onze omgeving in kaart. Maar ze ordenen ook kennis en informatie.⁴ Informatie die letterlijk een vaste plek heeft, kan veel gemakkelijker verwerkt worden. Met geheugentechnieken, vooral met de plaatsmethode, geef je ieder stukje informatie dat je wilt

onthouden een vaste plek. Op die manier weten je hersenen precies waar ze moeten kijken om iets terug te vinden! Dat helpt niet alleen bij het onthouden van dingen, het creëert ook rust. Naar spullen die in je eigen huis op een vaste plek staan, hoef je niet vaak te zoeken. Zo'n handige, overzichtelijke structuur kun je ook voor je geheugen creëren.

18

2 Relax – Kunnen vertrouwen op je geheugen geeft rust

Stress is in principe een gezond afweermechanisme, maar van te veel stress kun je ziek worden. Om te kunnen ontspannen moet je je gedachten ook kunnen loslaten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Ik moet echt vanavond nog de post in de brievenbus gooien!
Alweer een nieuwe pincode. Die mag ik echt niet vergeten!
Morgenochtend heb ik die afspraak bij de klant. Hoe heet die nieuwe CEO ook alweer? En wat heb ik de vorige keer ook alweer gepresenteerd?

De angst om iets te vergeten kan een selffulfilling prophecy worden. Stress kan gif zijn voor je geheugen, vooral chronische stress. Geheugentraining geeft je het vertrouwen in je geheugen terug en dat creëert rust. Je bent je bewuster van wat je geheugen kan en waar de grenzen liggen. Je kunt leren om die grenzen te verleggen en grotere hoeveelheden informatie eenvoudiger te onthouden. Je leert ook anders omgaan met vergeetachtigheid. Wanneer je erachter komt dat je iets vergeten bent, weet je wat je kan doen om het de volgende keer toch te

onthouden. Hierdoor raak je minder snel gefrustreerd en word je minder boos op jezelf.

Ons brein functioneert door het ene deel van de nieuwe informatie te verbinden met bestaande kennis, en het andere deel los te laten. Vergeten hoort bij leren, zoals beschuit bij muisjes. Als je in het vervolg iets vergeet, weet dan dat je aandacht op iets anders gericht was óf dat het niet gelukt is om de juiste verbindingen te leggen. Wees je er vooral van bewust dat het niet ligt aan het hebben van een slecht geheugen. De volgende keer besteed je gewoon weer meer aandacht aan jouw geheugentechnieken en is er geen reden meer om te stressen.

19

3 *Growth mindset*

De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck is bekend door haar onderzoek naar de *growth mindset*.⁵ ‘Mindset’ laat zich hier het beste vertalen als ‘manier van denken’. Professor Dweck onderzocht vooral waar mensen denken dat cognitieve vaardigheden vandaan komen. Het blijkt dat een deel van de mensen denkt dat intelligentie aangeboren is – een onveranderbaar vermogen. Dit noemt ze een *fixed mindset*. Anderen menen dat intelligentie iets is wat voortdurend in ontwikkeling is en dat het succes van slimme mensen veelal gebaseerd is op hard werken, veel leren en zich steeds verder ontwikkelen. Deze manier van denken wordt de *growth mindset* genoemd. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat ze de ene of de andere mindset hebben. Het maakt ook niet zoveel uit welke partij gelijk heeft. De waarheid ligt in het midden: aanleg en ontwikkeling spelen

beide een rol. Maar het verschil tussen de mindsets is wel van invloed op iemands prestaties. Volgens Dweck zijn mensen met een growth mindset over het algemeen tevredener, ervaren ze minder stress en hebben ze meer succes. Ze investeren meer tijd in hun eigen ontwikkeling en zoeken de schuld vaker bij zichzelf en niet bij anderen.

20 Wanneer je, bewust of onbewust, gelooft dat je simpelweg niet goed bent in dingen onthouden, omdat je geen goed geheugen hebt, iets niet kunt leren of omdat je denkt niet slim genoeg te zijn, dan wordt dat vaak bevestigd: ‘Zie je wel, ik wist het!’ Maar je geheugen ligt niet vast: je kunt het op een succesvolle manier trainen – ongeacht je intelligentie, schoolniveau of leeftijd. Je zult zien dat je vooral aan het begin van een steile leercurve staat. Je kunt plotseling veel meer dingen onthouden en sneller leren dan ooit tevoren. Wat denk je dat dat met je mindset zal doen? Je zult je beter voelen, positiever over jezelf gaan denken, meer zelfvertrouwen krijgen en meer rust ervaren.

4 Extra tijd

Een managementconsultant luncht regelmatig in een sushi-restaurant. Het is een populaire zaak en hij moet vaak lang wachten.

‘Mag ik misschien mijn hulp aanbieden?’ vraagt hij het bedienend personeel. ‘Ik heb verstand van efficiënte processen.’

Hij mag naar de keuken gaan en kijken. Al snel is duidelijk dat de chef zeker verstand heeft van sushi, maar dat het