

Zeker wel doen (**W**): als de hieronder vermelde tips niet werken zou je eerst eens met [de zelfhulp-cd's van Luuc Christiaanse](#) kunnen gaan werken.

Vermijden

(**V**)

: denken dat ook een zelfhulp-cd mijn concentratievermogen niet kan helpen verbeteren. (zie faalangst of Kernfusietraining©)

1. W Vind uit wat jou helpt bij te doen wat je wilde doen
  - V Hulpeloos doen ('Het komt door anderen', 'Zo ben ik nu eenmaal', 'Morgen begin ik')
2. W Werk met een duidelijke en haalbare taakstelling
  - V Het beste er van hopen of de spanning laten oplopen en maar zien waar je uitkomt
3. W Studeer actief ('Waar gaat het over?', 'Wat begrijp ik ervan')
  - V Studiestof een beetje doorkijken en geen idee wat op het tentamen gevraagd gaat worden
4. W Bevorder aandacht voor de studiestof: maak schema's, doe oude tentamens, maak vragen, bespreek de stof met medestudenten
  - V Niet verdiepen in de stof (niet durven of niet nodig vinden) en studeren uitstellen
5. W Vind een werkplek die studeren ondersteunt
  - V Plek met veel lawaai / afleiding of zo stil dat je insuift
6. W Beperk afleiding (ruim op, alleen studiespullen in de buurt, 'niet storen' bordje, telefoon uit, enz.)
  - V Passief afwachten op wat zich aandient
7. W Werk hooguit een uur, pauzeer en ga verder
  - V Doorgaan tot je niet meer kunt
8. W Wissel studietijd en vrije tijd af: organiseer je tijd
  - V Stuurloos zijn: aan vrije tijd denken tijdens het studeren en andersom
9. W Stuur jezelf bij afdwalen tactvol weer terug naar wat je doet door in je zelf te zeggen dat je straks aandacht geeft aan datgene wat je afleidde
  - V Ik moet mij koste wat het kost concentreren
10. W Geef op het juiste moment aandacht aan afleidende gedachten of personen
  - V Op ieder moment en altijd ingaan op afleidende gedachten of personen