

Terwijl je dit leest:

# 1100 woorden per minuut om aan wat anders te denken

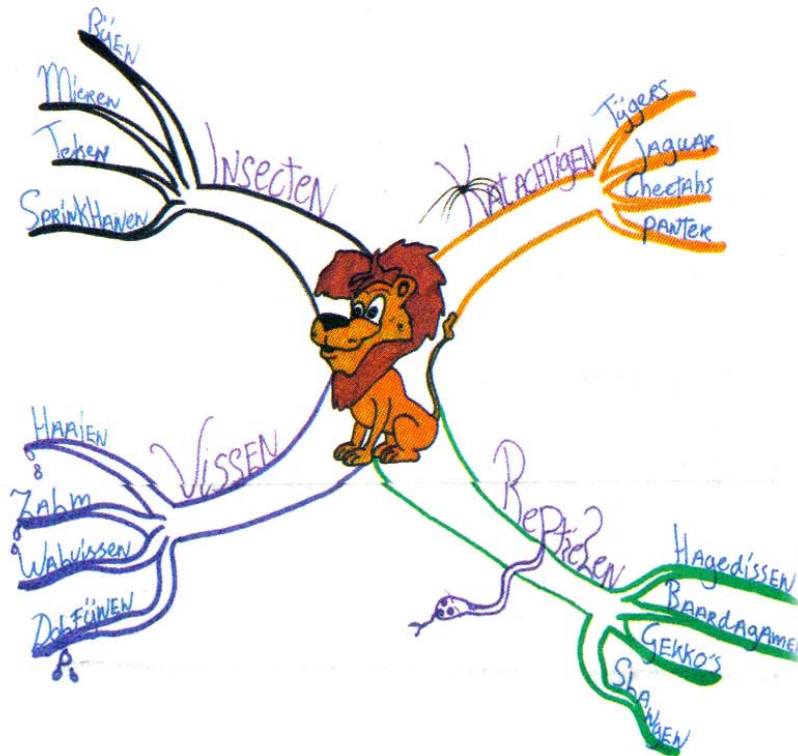
Al die studieboeken waar je je doorheen moet gaan worstelen, kan dat niet sneller? Jawel, vijf keer sneller en ook nog eens twee keer beter onthouden. Dat belooft althans de cursus *speed learning* van psychiëstudent Mark Tigchelaar. Trajectum ging een avondje snellezen.

'Aan het eind van de avond leest iedereen sneller', belooft Mark Tigchelaar de veertig aanwezigen, veelal studenten, bij zijn cursus *speed learning*. De cursus is in drie onderdelen verdeeld en vanavond staat *speed readen*, ofwel snellezen op het programma. Tigchelaar vertelt dat hij vroeger niet goed mee kon komen op school en dat hij dyslectisch bleek. 'Ik ben me gaan verdiepen in manieren om sneller te lezen. Inmiddels kan ik 2000 woorden per minuut tot me nemen en heb ik deze training ontwikkeld.' De wereldkampioen snellezen zit overigens op 4500 woorden. 'Dat is een boek van 300 bladzijden in twintig minuten en hij leest met honderd procent woordbegrip, terwijl de meeste mensen de helft van wat ze lezen onmiddellijk weer vergeten.'

Om te kijken hoe dicht we in de buurt van de wereldkampioen komen, lezen we vier minuten lang in ons meegebrachte boek. Marie-Christine Peltenburg, derdejaars international business and languages, zit op 155 woorden en wil twee keer zo snel lezen. Fysiotherapiestudent Renze de Vries begint op 165 woorden. Ze beginnen beduidend onder het gemiddelde van een student, dat volgens Tigchelaar op 300 woorden ligt. Daarmee

lezen we veel langzamer dan onze hersenen aankunnen en daardoor zijn we sneller afgeleid. Tigchelaar legt uit: 'De hersenen kunnen 1400 woorden per minuut denken, studenten hebben dus 1100 woorden per minuut over om aan andere dingen te denken. Doordat we aan wat anders denken, raken we afgeleid en wordt het begrip lager.' Het geheim achter snellezen blijkt het trainen van de oogspieren en bij de eerste oefening wanen we ons weer op de basisschool. Je moet je vinger tijdens het lezen onder de regel laten mee glijden. 'Je ogen hebben de neiging terug te springen naar een woord dat je net hebt gelezen. Daarnaast bestaat er een sterk verband tussen hand en ogen, dus je ogen volgen je vinger als je leest. Naarmate je dat sneller doet, lees je sneller.'

Bij de volgende oefening volg je met je ogen de sneller en langzamer rondjes draaiende pen van de buurman om de snelheid van je ogen te trainen. Vervolgens zet Tigchelaar een cd met elkaar steeds sneller opvolgende piepjes aan, waarbij je bij elke piep, bij een nieuwe regel moet zijn. Ingespannen met een vinger de regels volgend, zitten de studenten hun boek te lezen. Help, geen idee meer waar het boek over gaat! 'Je leesbegrip is bij deze oefening



NAAST SNELLEZEN BEVAT DE CURSUS *SPEED LEARNING* NOG TWEE ONDERDELEN. **MINDMAPPEN** (ZIE PLAATJE), WAARBIJ JE EEN GETEKENDE WEERGAVE VAN EEN TEKST MAAKT. **HET DERDE ONDERDEEL IS EEN GEHEUGENTRAINING.**

ning nul, het gaat om de ogen te trainen', stelt de cursusleider gerust. Naarmate de avond vordert, merk je al dat de piep oefening resultaat afwerpt. Bij de lagere piepsnelheid begin je later ineens delen van zinnen te begrijpen, waar je in het begin alleen maar losse woorden las.

Een andere reden waarom we minder snel lezen dan mogelijk is, is omdat we – onbewust – binnensmonds meepraten tijdens het lezen. Om dat meepraten te voorkomen, hanteert Tigchelaar een komische oefening. Als een soort mantra mompelen we tijdens het lezen 'alles wat ik lees, onthoud ik'.

Aan het einde van de avond doen we opnieuw een leestest. Iedereen blijkt vooruitgegaan en ongeveer de helft heeft zijn snelheid verdubbeld. Fysiotherapiestudent Van de Kamp heeft zijn leessnelheid verdubbeld van 165 naar 330 woorden.

Peltenburg zit op 320 woorden per minuut en is ook in haar missie geslaagd. 'Lezen kost mij normaal gesproken meer tijd dan gemiddeld, waardoor ik af en toe iets niet lees. Ik ben zo iemand die hardop meeleeft in zichzelf', vertelt ze. 'Ik vond het heel leuk om te zien dat je hersenen zoveel meer capaciteiten hebben dan je je bewust bent.'

Jaan van Aken

## DE CURSUS *SPEED LEARNING*

Mark Tigchelaar startte een jaar geleden z'n bedrijf Mark Tigchelaar Company en werd onlangs genomineerd door de Kamer van Koophandel voor de prijs van beste startende onderneming in de regio Gooi- en Eemland. Hij schreef ook twee boeken over zijn methode: *Speed Reading* en *Speed Learning*, en heeft nog twee boeken op stapel staan. Het ondernemen neemt meer tijd in beslag dan zijn studie organisatiopsychologie aan de Universiteit Utrecht. 'Als het druk is ben ik er twaalf uur per dag mee bezig. Het is ontzettend leuk om te doen.' Hij merkt bij zijn studie dat de oefeningen vruchten afwerpen. 'Vijftien uur maximaal ben ik aan mijn studie kwijt.' Officieel staat er 40 uur per week voor.

Hij heeft zijn training al weten te slijten aan het LOI. 'Het zit onderwijskundig redelijk in elkaar en ik ging zelf aanzienlijk sneller lezen', verklaart Hans Verheul, manager New Business Development, de keuze voor Tigchelaars methode. 'Het grote voordeel is dat je snel de essentie kunt halen uit een berg informatie en daarvoor zijn studenten natuurlijk een uitstekende doelgroep.'

## Nog meer studietips

- De te leren stof bestaat uit hoofd- en bijzaken, probeer deze te onderscheiden en je kan veel effectiever studeren.
- Maak korte aantekeningen, een schema.
- Studeer actief: Waar gaat het over? Wat begrijp ik ervan?
- Na een uur concentratie is het tijd voor een korte pauze. Ga dan een paar minuten even iets heel anders doen. Na twee keer een uur te hebben gestudeerd, heb je al een langere pauze verdient.