

Bron: Victor Mids & Oscar Verpoort, *Mindf*ck*

» SUPERGEHEUGEN «

LEER SLIMME TRUCS OM JE GEHEUGEN TE VERBETEREN

Hoe goed is jouw geheugen? Tijd om de proef op de som te nemen! Pak pen en papier, open de stopwatch op je telefoon of kijk op een klok hoe laat het is, en geef jezelf dan twintig seconden de tijd om de specifieke getallenreeks hieronder uit je hoofd te leren. Als de twintig seconden voorbij zijn, klap je het boek dicht en kijk je hoever je kunt komen met het opschrijven of opnoemen van de getallenreeks. Succes!

» 602474282930311252365366

Zo, welkom terug! Hoever ben je gekomen? Waarschijnlijk is het je niet gelukt om de hele reeks te onthouden. De eerste paar getallen lukten waarschijnlijk wel, maar al snel raakte je het spoor bijster. Toch is er een truc om in één keer zonder moeite al deze getallen uit je hoofd te leren. Benieuwd? Hier komt-ie: er zitten 60 minuten in een uur, 24 uur in een dag, 7 dagen in een week, 4 weken in een maand, 28, 29, 30 of 31 dagen in een maand, 12 maanden in een jaar, 52 weken in een jaar en 365 of 366 dagen in een jaar.

» 60 24 7 4 28 29 30 31 12 52 365 366

Nu kost het je opeens veel minder moeite om deze vierentwintig getallen op te dreunen, zelfs niet als iemand je er midden in de nacht wakker voor maakt. Dat komt doordat het menselijk geheugen niet werkt als een harde schijf van een computer waarop je iedere willekeurige vorm van data op kunt slaan. Als je iets wilt onthouden, dan gaat het veel makkelijker wanneer de informatie betekenis voor je heeft. In het geval van bovenstaande getallenreeks noemen we de geheugenmethode *chunking*. In plaats van dat je een betekenisloze rij cijfers probeert te onthouden, deel je de reeks op in stukken (*chunks*) die wél behapbaar en betekenisvol zijn. Hiervoor moet er uiteraard wel een logische volgorde in de reeks getallen verborgen zitten, maar vaak kom je een heel eind. Probeer het zelf nog maar eens met de volgende getallenreeks, misschien zie je daar wel een geboortedatum in, of een deel van je telefoonnummer:

» 07712109

Goed, tijd voor de volgende test. Hoe goed kun jij een rij willekeurige woorden onthouden? Neem wederom twintig seconden de tijd om onderstaande rij uit je hoofd te leren, sla het boek daarna dicht en kijk hoeveel je er kunt opnoemen.

- » 1. Handboeien
2. Verfroller
3. Eend
4. Ufo
5. Alien
6. Jerrycan
7. Benzine
8. Vaas
9. Bot
10. Hond

En, hoever kwam je? In dit geval heb je weinig aan de chunkingmethode. Maar geen nood, er zijn meerdere geheugentruks! Het makkelijkste systeem om het rijtje te onthouden, is de kettingmethode: probeer de woorden niet los van elkaar te onthouden, ook niet in groepjes, maar bedenk een verhaaltje waarin je het ene voorwerp visueel koppelt aan het andere voorwerp. Wat dacht je bijvoorbeeld van:

Je zit in het park en ziet het volgende gebeuren: een boef met **HANDBOEIEN** om is paarse **VERFROLLERS** aan het gooien naar een **EEND**. Plots daalt er een **UFO** uit de lucht neer met daarin een **ALIEN**, en die overgiet voor straf de arm van de boef met een **JERRYCAN BENZINE** om die vervolgens in de fik te steken. In paniek steekt de dief zijn hand in een grote **VAAS** vol met water, maar het is te laat. Van zijn arm is alleen nog maar **BOT** over. Een **HOND** die ook in het park loopt, ziet dit bot en springt ernaartoe.

Belangrijk hierbij is de regel: hoe gekker de gebeurtenissen, hoe beter je brein ze onthoudt. Het enige wat je nu nog hoeft te doen, is het verhaal in je hoofd opnieuw afspelen en dan komen de voorwerpen vanzelf weer langs. Test het zelf maar eens. En over een week nog eens, dan zul je merken dat het verhaaltje waarschijnlijk nog steeds in je hoofd zit.