

# BRUG BARE HOVEDET

Udnyt hjernens mange ressourcer bedre



Janushoved / R Pind

- **Hvorfor denne bog:**

Mange spilder megen tid ved at læse på en *ineffektiv* måde og ved *manglende planlægning* i deres studie eller af deres tid i det hele taget.

- **Derfor:**

Gennem de sidste 40 år har jeg med stigende interesse beskæftiget mig med hjernen og dens måde at arbejde på. Hvordan *koncentrationen* forbedres, hvordan *hukommelsen* skærpes, hvordan *tiden* udnyttes mere effektivt, hvordan *kommunikationen* forbedres mellem mennesker, hvordan *kreativitet* og *fantasi* kan skabes.

I bogen "**Brug bare hovedet**" gennemgår du samtidig med en bedre *studieteknik* en *personlig udvikling*, der kan bruges i mange andre af livets forhold.

For mig selv ville både gymnasietiden og det medicinske studium have været en hel del lettere med de mange forskellige værktøjer, som bogen indeholder.

Jeg forestiller mig, at din tilgang til bogen er, at du er *nysgerrig* efter at finde ud af, hvordan DU gennem en personlig udvikling kan forbedre din måde at *læse* og *studere* på. Og at det egentlig ikke gør noget, om du kan opnå et *bedre gennemsnit* uden at yde en større indsats - snarere tværtimod. F.eks. læse dobbelt så meget på den halve tid - og det vel at mærke med større udbytte!

Har jeg ikke ret? Det er lige, hvad du har brug for.

For i det moderne samfund, vi lever i, er det ofte *karaktererne*, der afgør, om det bliver ens *ønskestudium* eller ens *ønskejob*, der skal krydre tilværelsen fremover - eller om det bliver noget tilfældigt. Egentlig er det deprimerende at tænke på, at samfundet har skabt et sådant karakterræs - men du kan nu også have en anden indfaldsvinkel til bogen. For udover at *toptrimme* dig til din eksamen, gør den dig også meget bedre til i det hele taget at få noget mere ud af den tid, du bruger på at læse. Din daglige læsning og øvrige studier bliver et aktiv, der gør dig til en mere *vidende person*, som kan *systematisere* og *overskue*, *formulere* og *resumere*, *underholde*, og hvad du nu ellers har brug for.

Alt dette giver mere *selvtillid*, og den kan du få brug for i mange andre situationer. Og skulle eksaminer blive afskaffet, er de mange andre nævnte sidegevinster guld værd i adskillige sammenhænge.

Så det er bare med at komme i gang.

Rigtig god fornøjelse – men det kræver også en masse *øvelser*!

Afsnittene kan læses fra enden til anden – eller du kan frit vælge det, der ser mest interessant ud. Og din hjerne *forandrer sig* for hver gang du har læst et nyt afsnit – for hjernen har en evne, der kaldes *neuroplasticitet*: evne til hele livet at forandre sig. Det er op til DIG at *vælge*, om DU vil forandre DIG, for så kan du *kickstarte* processen ved at læse bogen og anvende nedenstående *hjælpeværktøjer*. Men det kræver at du vil gå *aktivt* ind i processen.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Først skal du lige udskifte [janteloven](#):

”Du skal ikke tro, at du er noget” med [anti-janteloven](#):

## JEG ER NOGET!

CTRL + Klik / tryk på de understregede ord fører dig videre til det ønskede

### 1: INTRODUKTION

Side 6

- [Indledning](#)
- [Hjernen](#)
- [Overblik](#)
- [Daglig nyhedslæsning](#)
- [Motivation](#)
- [Hv-ord](#)
- [Kreativitet](#)
- [Hvornår begynde](#)

### 2: HUKOMMELSE

Side 12

- [Dine sanser](#)
- [Syn og hørelse](#)
- [Koncentration](#)
- [Nøgleord](#)
- [Aktiv indlæring](#)
- [Visualisere](#)
- [Hukommelse](#)
- [Genkaldelse](#)
- [Repetition](#)
- [Blokeringer](#)
- [Selvtillid](#)
- [Træning](#)
- [Mnemoteknikker](#)
- [Kædemetoden](#)
- [Sted-huske-system](#)
- [Talsystemet](#)
- [Ansigter og navne](#)
- [Afhængighed](#)

### **3: STUDIEVEJLEDNING**

Side 24

- [Læseforberedelse](#)
- [Aktiv læsning](#)
- [Læsehastighed](#)
- [Øjenbevægelse](#)
- [Regressioner](#)
- [Den indre stemme](#)
- [Forskellige læsemåder](#)
- [Pauser](#)
- [Repetition](#)
- [Læsevaner](#)
- [Blindskrift](#)

### **4: MINDMAP**

Side 32

- [Almindelige notater](#)
- [Nøgleord](#)
- [Mindmap](#)
- [Andre anvendelsesområder](#)
- [Skriv en stil](#)
- [Repetition](#)
- [Effektivitet](#)
- [Tegninger](#)

### **5: KREATIVITET**

Side 41

- [Definition](#)
- [Divergent tænkning](#)
- [Grænseoverskridende](#)
- [Belønningen](#)

### **6: EKSAMENSNERVØSITET**

Side 44

- [Utryghed](#)
- [Tvangstanker](#)
- [Du bliver flov](#)
- [Negativ indlæring](#)
- [Melde fra](#)
- [Aggressioner](#)
- [Sådan kommer du videre](#)

## **7: MENTAL TRÆNING**

Side 48

- [Positiv tænkning](#)
- [Underlige sætninger](#)
- [Øvelser](#)
- [Målsætning](#)
- [Mentale podcast](#)
- [Dine egne ønsker](#)
- [Online fobi-program](#)

## **8: STUDIETIDEN**

Side 53

- [Studiets bestanddele](#)
- [Selve studiet](#)
- [Personlig udvikling](#)
- [Tidsrøvere](#)
- [Studiekriser](#)

## **9: VIDEOTRÆNING**

Side 58

- [Hvordan virker du?](#)
- [Din stemme](#)
- [Talens fysiologi](#)
- [Åndedrættets betydning](#)
- [Kroppens spændinger](#)
- [Resten af kroppen](#)
- [Kropssproget](#)
- [Øvelser](#)

# 1: INTRODUKTION

## INDHOLDSFORTEGNELSE

- Indledning
- Hjernen
- Overblik
- Daglig nyhedslæsning
- Motivation
- Hv-ord
- Kreativitet
- Hvornår begynde

- **Indledning**

Din hjerne er som en *computer*. Der er bare ikke skabt en computer, der er lige så god til at tænke som DIN hjerne.

En computer kan programmeres til at foretage fantastiske beregninger og huskekunstner, men den skal programmeres til det hele. Jo dygtigere programmør, jo bedre programmer, og des mere kan vi bruge computeren til - hvis vi vel at mærke forstår at udnytte dens muligheder. Din hjerne skal egentlig også programmeres. Men her er det dig selv, der er programmøren. Fra fødslen er du udstyret med en hjerne, der bærer præg af dine nedarvede *gener*. Men dermed er alt også sagt om dine begrænsninger. For fremover er det stort set kun dig selv, der sætter dine begrænsninger.

Din hjerne besidder nemlig *utrolige ressourcer*, der blot ligger og slumrer og venter på at blive aktiveret - hvis du selv vil.

Formentlig bruger vi kun nogle få procent af vores optimale hjernekapacitet, så der er noget at tage fat på. Kunsten bliver at finde nogle metoder, der gør det lettere for dig at udvide DINE muligheder.

Det er det, denne e-bog handler om – så DIT hoved kan blive mere *effektivt*.

Selvfølgelig kan du gøre dig dine EGNE iagttagelser og studier gennem DINE næste 40 år, men hvorfor egentlig opfinde den dybe tallerken igen?

Stoffet er beregnet for elever i folkeskolen, gymnasiaster og HF-studerende, men den kan også med stor fordel anvendes ved alle de videregående uddannelser. Studievejledere kan formentlig også hente god inspiration. Selv ville jeg gerne have haft alle de gode råd i gymnasiet og under det medicinske studium. Men jeg kom dog gennem begge dele alligevel – men en masse tid kunne være brugt anderledes.

Egentlig kan bogen også bruges, hvis du blot er interesseret i at blive bedre til at bruge dit hoved, uden at der er et studium eller en eksamen på trapperne.

- **Hjernen**

Vores *hjerne* er udstyret med millioner af *neuroner* (som stjernehimmelen), og hele hjernemassen vejer lidt over 1 kg. Den er inddelt i 2 hjernehalvdele, der styrer alle vores funktioner. Den *højre hjernehalvdel* er ansvarlig for bevægelser og fornemmelser i venstre side af kroppen. Den *venstre halvdel* tager sig af højre side af kroppen. Sker der skade i den ene hjernehalvdel, kan effekten som f.eks. en lammelse ses i den modsatte side af kroppen. Men det er ikke kun mht. at styre bevægelser og registrere fornemmelser, at hjernen er opdelt.

Der er også lokaliseret forskellige egenskaber i de 2 halvdele. *Den venstre hjernehalvdel* er således vores logiske hjælper. Den analyserer, foretager beregninger med tal og sætter i rækkefølge, den er lineær, og den står for vores sproglige kundskaber.

Der har været en tilbøjelighed til at træne især elementerne i den venstre side, som også kan kaldes den videnskabelige del, medens den *højre side* er den kreative og kunstneriske.

De 2 hjernehalvdele kontrollerer på en måde hinanden, hvorved vi får en helhedsopfattelse.

Det *perifere nervesystem* er delt op i det *motoriske* og det *autonome*. Dvs. der mange funktioner, der fungerer autonomt – dvs. uden viljens kontrol, organer og funktioner, som vi ikke selv er herre over. Med ved f.eks. [mental træning](#) kan vi lære at beherske nogle af disse funktioner til en vis grænse. *Bio-feed-back* er en anden måde at gøre det på. Her kan du ved hjælp af elektroder på f.eks. pulsen kontrollere, om du hæver eller sænker pulsen - ved viljens magt.

Hjernes forskellige funktioner skal optrænes og udvikles mest muligt gennem *stimulation* og *integration*. Bare tænk på hvor hjælpeløs den nyfødte er i starten.

Og hele tiden kan grænserne for vores muligheder flyttes - måske til det uendelige? - og det på trods af fremadskridende alder!

- **Overblik**

Allerede nu er du nødt til at forlade teksten. For ellers forfalder du bare til din sædvanlige skavank: at læse fra enden til anden. Nej, nu skal du lave dig et *overblik* over indholdet. OK, du ved, det er noget med kunsten at læse og studere og noget om personlig udvikling. Men slå op i *indholdsfortegnelsen* øverst for at finde ud af, hvilke oversigtsemner, der berøres i bogen.

Det er muligt, at du i forvejen har en viden på nogle af områderne. Prøv derfor at lave et resume for dig selv over dine aktuelle kundskaber, og hvad du måske savner at vide?

At få overblik er lidt som at lægge et *puslespil*. Hvad er opad og nedad på brikkerne, er der motiv eller farvelighed etc. Er der 1000 brikker, kan det godt tage sin tid, men jo mere *systematisk* du er, jo lettere og sjovere går det. Ved puslespillet vil du også ofte have et forbillede eller kendskab til motivet. Har du ikke det, bliver det i hvert fald en meget svær opgave.

Du kan også sammenligne et nyt læse-område med at være gået vild i skoven. Der er tilsyneladende ingen hoved eller hale i noget. Men forestil dig så, at du med en *helikopter* bliver ført hen over området: Så kan du danne dig et overblik, og derudfra kan du vende tilbage til skoven og lettere finde de veje, der fører til dit mål.

Skal du skaffe dig en anden overblikssituation, kan du bruge *Danmarkskortet* som eksempel. Forestil dig på vej ned fra månen. Du får øje på jorden med dens forskellige kontinenter. Der ligger Europa, og du øjner Danmark lige nord for Tyskland. Forestil dig dernæst om bord i et fly fra Karup til København. Det er klart vejr, og på et tidspunkt kan du næsten overskue hele landet fra oven gennem det lille vindue ved din side. Det giver mere overblik end oppe fra månen.

I andre bøger kan du læse om det danske landbrug, industri, fisk, handel, eksport og import og et puslespil kan efterhånden tegne sig omkring forholdene i Danmark.

Var det de geografiske forhold i *Frankrig*, der var din udfordring, så må du først have de forskellige regioner på plads. Hvor ligger bjergene, hvor løber de store floder, og hvordan er byerne placeret? Interesserer du dig for vin, vil du finde ud af, hvor de større vindistrikter ligger, de enkelte landsbyer og nok engang kan du bevæge dig ind på den enkelte vinbonde. Og bliver du endnu mere interesseret, ja så har han måske flere vinmarker, og selvfølgelig er der forskel på vinene fra de forskellige årgange. Så der er masser at skulle holde styr på.

- **Daglig nyhedslæsning**

Egentlig skulle du være startet allerede i 3. klasse med mindst 2 daglige nyhedskilder. Så ville du blive dygtigere, mere videbegærlig og nysgerrig.

Hvis det er en *avis*, findes de største nyheder på forsiden, og derefter indenrigs- og udenrigsstoffet. Avisen har en holdning, der ofte er politisk farvet, og her kan du læse om redaktionens holdning i lederne. Det er en god ide at gå i dialog med oplysningerne. Er de mon rigtige, er der kildeangivelse med? Mener du det samme, som lederen udtaler?



På indenrigs- og udenrigssiderne står der omtalt mange forskellige lokaliteter. Søg på Google Maps, derved får du større overblik over de emner, du læser om. Det bliver samtidig også lettere at huske stoffet, når det sættes i relation til noget konkret, som du måske ovenikøbet kender i forvejen.

Politik er der gerne en masse om. Fra Folketinget og måske de lokale politikere. Hvad står de forskellige partier for? Er der nogle, der arbejder sammen eller mod hinanden. Christiansborg har du i hvert fald set i TV, så det er med at danne sig billeder af, hvor tingene sker, når du læser om dem.

I diverse *digitale nyheder* kan der være den samme opdeling, men det kan være sværere selv at skulle stå for en systematik

- **Motivation**

Når du går i gang med et fag, f.eks. engelsk eller fransk, kan der være mange *motiver* for dig. Fransk har du måske valgt, fordi din veninde skulle have det. Eller fordi din storebror havde det fag. Eller din far mente, det ville være godt at kunne nogle sprog i det nye Europa. At du så fik skolens mest umulige lærer til netop det fag, ja det kan snart tage lysten fra dig.

OK, lige i øjeblikket læser du det, fordi du vil opnå nogle gode *karakterer* til eksamen, men også fordi du gerne vil have noget *mere ud af* de franske film, der kommer i fjernsynet, eller som du har mulighed for at se i biografen. Og du har måske planlagt at tage 14 dage på interrail næste sommer bl.a. gennem la France. Her er det rart at kunne folde sig ud på deres sprog og derved begå sig.

Eller en helt anden situation med en anden motivation.

Men det er nødvendigt for et godt resultat af dine studier, at du er *engageret* i dine fag. At du går op i dem med liv og sjæl. Lyder det svært og frelst?

OK, men du må til stadighed finde nogle *positive sider* i dine aktiviteter, ellers forbruges der for meget af din energi. Dine nye færdigheder medfører formentlig også bedre karakterer, der på denne vis bliver en mellemstation til, at du kan opnå en meget større grad af frihed senere hen i livet. For du kan vælge mere kvalificeret med en god boglig viden. Og dine gode studievaner kan du altid bruge til at søge viden resten af livet.

Du kan lige lave *3-punktsprøven* - ja til alle 3? -> *stor selvmotivation*

- **Tror du på projektet?**
- **Kan du træne det?**
- **Er det umagen værd?**
- **Hv-ord**

For at være mere aktiv og dermed mere bevidst om, hvad der foregår, når du læser eller hører et foredrag eller ser noget i fjernsynet, er det en god vane at stille spørgsmål til emnet.

*Hvor mange kapitler indeholder denne e-bog om emnet at bruge hovedet bedre?*

*Hvad er overskrifterne til de enkelte kapitler?*

*Hvordan er overskriften til kapitlernes mindre afsnit.*

*Hvorledes er index opbygget?*

*Hvorhenne er litteraturlisten?*

*Hvor lang tid vil du læse ad gangen?*

*Hvornår vil du vende tilbage til e-bogen?*

*Hvorom handler kapitlet om notatteknik*

*Hvorfra stammer ordet mindmap?*

*Hvem er forfatteren egentlig?*

*Hvorfor vil du overhovedet læse bogen? (Hvorfor er dog et dårligt udtryk, fordi det ofte kan give anledning til blokeringer, hvor ens dårlige samvittighed bringer én i en forsvarsposition. En bedre måde at spørge er: *Hvad er det*, der får dig til at læse denne bog?)*

Som du kan se, er der masser af spørgsmål at formulere blot ved at anvende nogle få standardspørgsmål. Du bliver med disse spørgsmål nødt til at forholde dig på en helt anden *aktiv måde* til stoffet. Du tænker nemlig, medens din hjerne tankes op. Du vil også finde ud af, at du skal bruge flere ressourcer på at få svar på dine spørgsmål. Måske skal du ty til andre kilder, men din engagerede måde at arbejde på, giver dig et betydeligt større udbytte af dine studier, og dit puslespil kommer langs ad vejen til at hænge bedre sammen.

Det opnåede overblik med den større viden skal sidenhen komme dig til gode, så du skal nok få tiden tilbage. Det bliver blandt andet meget lettere at *repetere*, for du kan huske meget mere i dit oversigtssystem. Din arbejdsmetode bliver på denne måde mere *målrettet*, for du læser jo for at få svar på DINE spørgsmål - selvom det skrevne selvfølgelig i første omgang er skrevet af en anden. Du vil meget hurtigt mærke en markant forbedring i din hukommelse ved at anvende denne metode.

- **Kreativitet**

De store opfindelser og kunstneriske nyskabelser opstår i kreative hjerner. Men kreativiteten kan lige så godt være en del af DIN hverdag. Musiske mennesker er mennesker, der tør *lege* og være *åbne* for nye tilskyndelser. De tør forfølge utraditionelle tanker for at afprøve dem, og deres fantasi leger med masser af ideer.

Mangler selvtilliden, lyder det gængse svar overfor nye udfordringer: ”Det kan jeg ikke - for det plejer jeg ikke”. Men handsken skal tages op. Hvorfor skulle du netop ikke kunne gøre det? Det er et spørgsmål om at være *tålmodig* og *tolerant* over for sig selv, og så i øvrigt få sig selv prøvet af i nye sammenhænge. Godt du ikke kendte til muligheden for at tænke negativt, da du skulle lære at gå!

*Homo ludens* skal supplere *homo sapiens*. Det legende menneske og det vidende menneske. Det er ikke 2 adskilte personer, for de skulle gerne integreres i det samme individ. Så det er en god ide at gøre noget andet end blot studere.

Og vær bare rolig.

- **Hvornår begynde**

Uanset om du lige er startet på et skoleår - eller du skal til eksamen i morgen - så er svaret, at du skal begynde lige nu. Ved *skoleårets start* kan du kigge de mange forskellige nye bøger igennem.

Er der nogle, der handler om det samme? Hvor mange sider skal læses i år? Hvor stort et stof plejer der at blive eksamineret i?

Men så sandelig også noget om, hvordan du kan få glæde at netop disse fag sidenhen i livet.

Går du i gymnasiet og skal have ”oldævl”, kan det da umuligt bruges til noget, vil nogle måske synes ved første øjekast. Men den, der har set gamle romerske arenaer i sine ferier, vil allerede nikke genkendende til noget af bogens indhold. Og blot det ikke virke afskrækkende i starten, så er noget af løbet allerede kørt.

Det er en god ide flere gange i løbet af året at lave nye oversigter over de forskellige fag. Det behøver ikke at være særligt indgående, for jo flere gange stoffet genses, jo mindre forsvinder i glemslens grå skær.

Når *eksamen* nærmer sig, er det overladt til den enkelte at disponere sin tid. Frem med regnemaskinen og læg en slagplan for repetitionen. Og jo mere du har fået ud af dine forberedelser i årets løb, jo mere effektivt kan du udnytte din eksamenslæsning med det formål at opnå topkarakterer. Så lad være med at udskyde dine forberedelser lige til det sidste.

Selvfølgelig har du da lov til at være *heldig* uden at have gjort en særlig indsats.  
Desværre har heldet en tilbøjelighed til ikke at vare ved i det uendelige.

Så kom bare i gang lige nu.

**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT  
BLIVE BEDRE OG BEDRE  
– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**

## 2: HUKOMMELSE

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- Dine sanser
- Syn og hørelse
- Koncentration
- Nøgleord
- Aktiv indlæring
- Visualisere
- Hukommelse
- Genkaldelse
- Repetition
- Blokeringer
- Selvtillid
- Træning
- Mnemoteknikker
- Kædemetoden
- Sted-huske-system
- Talsystemet
- Ansigter og navne

Prøv at *gengive* noget fra de sidste par dage. Det kan være historier fra mobilen/avisen, en film i fjernsynet i aftes, en samtale med en ven eller noget af dit sædvanlige læsestof.

Hvis der er problemer med noget af det, har du behov for at udvikle din hukommelse. For der er jo ingen grund til at spilde tiden med noget, der er gået i *glemmebogen* allerede dagen efter - medmindre det da blot var tidsfordriv.

Hukommelsen er en funktion af de 3 delelementer: *registrering, opbevaring og genkaldelse*. Alle 3 funktioner er af betydning, for at du kan komme i tanke om et eller andet. Og dit mål er jo at lære hurtigt, at forstå godt og have en god hukommelse.

- **Dine sanser**

Når du har læst den følgende instruktion, holder du en læsepause.

Prøv at sidde i blot 2 minutter og kig ud i luften. Hvad sker der?

*Hold nu den pause!*

Hvis du har læst videre nu, uden at du har udført instruktionen, har du virkelig problemer. Din *tålmodighed* eller mangel på samme, gør dig let til et offer med indlæringsproblemer.

OK, de næste 2 minutter skal du registrere, hvad du SER. Så du sidder blot og ser ud i luften. Og det er udelukkende dine synsindtryk, du lægger mærke til. Det er lettest at sidde i 2 min, hvis du har sat mobilen på 2 min.

Og så skal du bruge 2 minutter til at HØRE lydene omkring dig.

Prøv så at BERØRE de ting, der er inden for rækkevidde i de næste 2 minutter.

Registrer til sidst FORNEMMELSER i kroppen i 2 minutter.

Når du tager en enkelt *sanse kvalitet* ad gangen på denne måde, vil de fleste registrere ting, som selvfølgelig også var der i første omgang, de var blot ikke opmærksomme på det.

Hvordan var det med dig selv?

Gav det nogen forandring i din måde at opfatte dig selv i omverdenen på?

Denne lille øvelse har til formål at demonstrere for dig, hvad det betyder at være *bevidst* om sine sanser. Det er at *kode hjernen* ind på den aktivitet, som du godt kunne tænke dig. Det kaldes også at være selektiv med sine sanser. Selvfølgelig skal der øvelse til, og det vender vi tilbage til

- **Syn og hørelse**

Når du skal søge information, som også skal lagres i din hukommelse, er du meget afhængig af dit syn og din hørelse.

Derfor er det vigtigt, at begge disse sanser fungerer bedst muligt. Er der brug for *hjælpemidler* i form af briller eller høreapparat, er det nok værd at gå på kompromis med skønhedsideal, hvis du vil have mest muligt ud af din opfattelsesevne. Men ligesom det er godt, at dine organer er velfungerende, er det også vigtigt, at du *øver* dig i at bruge dem. Den lille øvelser fra før kan føres over på mange situationer i *hverdagen*.

Hvad møder du på din vej? Mennesker, cykler, biler, træer, huse etc. Hvordan er folk klædt på? Går de med bukser, kjole eller nederdel? Hvilke farver? Cap eller briller? Hvordan ser ansigterne ud? Næsens størrelse, hårfarve, kløftet hage eller runde kinder? Der er nok at skærpe sin iagttagelsesevne med. Lydene kan du underkaste samme undersøgelse. Du vil blive forbavset over så mange informationer, der ligger lige for. Du skal selvfølgelig ikke huske det hele, men øvelsen gør dig bedre til at udnytte alle dine sanser, og det er dem, du har brug for, når du skal huske.

Den store russiske hjerneforsker *Luria* har i sin bog om "S", der havde en *ikonisk hukommelse*, dvs. han kunne huske alt, han så og hørte, beskrevet hvordan denne "S"

ikke blot var et naturtalent til at huske. For han interesserede alle sine sanser maksimalt, når han skulle. Du kan let lave dig en *kontrol* på din iagttagelsesevne. Luk blot øjnene, og se så det billede, som du lige har haft foran dig, for din indre skærm. Og kontroller så med det virkelige billede. Og bliv ved med at kontrollere billedet, indtil det er identisk. For så er din iagttagelsesevne optimal. En måde at se mere på er at udvide sit *perifere syn*. Kig på en genstand i en vis afstand og registrer hvor meget udenom der "gratis" kommer med ind i synsfeltet. Jo mere, der kan registreres i et blik, jo mere kan spares, når det f.eks. drejer sig om læseprocessen, som vi sidenhen vender tilbage til.

For at undgå træthed i øjnene er det vigtigt at *blinke*. Derved påvirkes tårekirtlen, og øjets overflade smøres.

- **Koncentration**

Opmærksomhedsøvelsen fra før illustrerer hvor meget din bevidsthed er værd. Men din *koncentration* betyder også meget. Når du lytter eller læser kan din koncentration svinge fra 10 til 100%. Og er den kun 10%, er der nok nærmest tale om tidsspilde. *Din tilstand*, såvel den fysiske som den psykiske, er af stor betydning for, hvad du får ud af en given situation. Er du træt eller er hovedet fyldt med 117 ting, kan du ikke samle dig om en intellektuel proces og få noget særligt udbytte deraf. Du kender sikkert til at have læst *ukoncentreret* mere med tanker for, hvad du skulle lave bagefter med det resultat, at du intet husker fra læsningen. Eller siddet med en sms i timen – uden at lægge mærke til, hvad læreren sagde. Men det er ikke kun dig selv, der kan være årsag til den manglende koncentration. Der kan være "*støj*" på afsenderen. Måske er det skrevne sprog kedeligt eller svært tilgængeligt, måske er din lærer klædt på i tøj, der optager dig mere, end hvad han siger. Han kan også rasle med sine nøgler i lommen eller på anden måde frustrere din koncentration. Er din *motivation* imidlertid i orden, kan du alligevel gå aktivt ind i indlæringsprocessen. Du må forsøge at forstå og kombinere de forskellige budskaber, der bliver givet. Lave *nøgleord* og få dem integreret. Lykkes det ikke, er det alligevel bedst med en pause. Hjernen kan nemlig ikke arbejde konstant og samtidig være koncentreret.

Er det læsning, er perioder på fra 20-45 min af passende længde med indskudte *pauser* på 2-5 min. Du vil sikkert have oplevet, at du faktisk har koncentreret dig i længere tid ad gangen, og at du har læst i flere timer med stor forståelse. Men hukommelsen lider derunder. For du husker bedst fra første og sidste del af perioden, og jo længere tid, der ligger derimellem, jo mere smutter ud af hukommelsen.

- **Nøgleord**

Gennem udenadslære kan det lade sig gøre at lære lange remser. Og bliver de terpet ind gennem hyppige gentagelser bliver de efterhånden overlært, så de kan gemmes i måske 25 år. Men terperiet er ikke det samme, som at stoffet nødvendigvis er forstået. Her kommer *nøgleordene* ind i billedet. *Nøgleord* fungerer som en slags overskrifter til

de emner, som du studerer. Derved sættes der andre etiketter på lange sætninger, og deres anvendelse kræver, at du selv er aktiv. Derved kommer du også til at præge det lærte gennem brug af dine *egne ord*. Dette garanterer også for en god *forståelse*. Den lineære læste tekst kan ved brug af nøgleord bringes ind i en [mindmap](#), der giver en billedlig opfattelse af en sammenhæng, der er umiddelbart mere overskuelig.

- **Aktiv indlæring**

Ved at bruge nøgleord, som sættes i forhold til tidligere indlært stof, går du aktivt ind i læreprocessen. Det bliver muligt at foretage *prioriteringer* af det studerede stof, hvor alt ikke er lige væsentligt. Du kan gradvist opbygge dit "*puslespil*" med dets orden og overblik, som fremmer hukommelsen. Modsat den *passive indlæring*, hvor alt læres som om, det var lige vigtigt. Der foretages ingen vægtning, fordi du ikke selv er aktiv. Selve lagringen bliver heller ikke særlig struktureret.

- **Visualiser**

En læst tekst er vanskelig at få mening i, medmindre du forbinder nogle *billeder* med teksten - eller talen. Derfor skal der hele tiden tænkes i billeder. Jo mere livagtige og fantasifulde billeder, der skabes, jo bedre går det med at huske dem. Farver og bevægelse er vigtige ingredienser i kompositionen.

Tænk på dine *fotos* på mobilen. Der kan være mængder af informationer i dem.

Men tænk også på hvor mange A-4 sider, der kan bruges på at fortælle om billederne. Som du kan se, bliver arbejdet betydeligt lettere for din hjerne, når den skal lagre billeder i stedet for lange sætninger.

- **Hukommelse**

Hjernen er i besiddelse af *neuroplasticitet*. Dvs. den er hele livet i stand til at lære nye ting – som så ovenikøbet kan kombineres med allerede indlærte færdigheder – uanset om det er tankevirkosomhed eller motoriske færdigheder.

I hjernen findes der 3 former for hukommelse.

*Ultrakorttidshukommelsen*, der var 15-20 sekunder. Den del af hukommelsen varetages af *kemiske signalstoffer* mellem de enkelte neuroner, hvor der foregår en *aktion og reaktion*. Den foregår hurtigt – men kan også forsvinde lige så hurtigt igen. Det er f.eks. de informationer, der smutter, lige så snart de er brugt. Det kan være et telefonnummer, du får oplyst. Er det optaget, og du får brug at genkalde, er nummeret allerede forduftet fra din hukommelse. Heldigt at mobilen giver dig muligheden for et genkald. Men det kan være et navn, du har fået præsenteret, og det forsvinder pist væk.



**Korttidshukommelsen** kan vare op til 20 min. Synes du, at du har lært noget rigtig godt, kan det være frustrerende at opdage, at allerede dagen efter har din hjerne fungeret som en *si*. Får du imidlertid stimuleret igen, bliver der gode muligheder for at få det lejret i **langtidshukommelsen**. Ved gentagelserne bliver der lavet **strukturelle forandringer** i hjernen, hvorved der bygges nye broer mellem de enkelte neuroner. Og på længere sigt bringes den nye viden ind i en kontekst med andre områder i hjernen, så der konstant dannes et nyt **funktionelt netværk**.

**Følelserne**, der er forbundet med indlagring i hukommelsen, betyder meget for genkaldelsen. Er det ligegyldige informationer, vil de ryge ind ad det ene øre/øje og ud gennem det andet. Men er det situationer eller informationer, der **gøres personligt relevante**, er der langt større chance for at de opbevares i langtidshukommelsen.

Dette fænomen kaldes **effektloven**, idet hukommelsen vokser med den følelsesmæssige effekt, der knytter sig til eller knyttes til det oplevede. Gennem denne effekt har hjernen også en evne til at frasortere det ligegyldige.

**Humor** og det *aparte* er også med til at forbedre hukommelsen. Så **prøv at bruge din fantasi til det yderste**, når du skal i gang med de forskellige husketeknikker.

- **Genkaldelse**

Det er væsentligt at vide, at de fleste desværre har en ret betydelig **glemsel** af alt lært stof - medmindre de **repeterer**. Derfor skal der foretages selvoverhøringer lige efter læse- eller lytte-perioderne.

Lav **øvelser** med at huske i hovedpunkter og nøgleord, og registrer hvordan kurven er for indlæring og hukommelse i løbet af perioden. Derved kan du få mere **overskuelige læseperioder** med større udbytte. Du vil også finde ud af, at du har forskellige **tidspunkter** på dagen, hvor det går bedre eller modsat, og denne viden må du udnytte til dine pauser. **Kontroller for detaljer**, og **prøv at registrere hvorfor noget af stoffet smuttede**. Sådan lærer du dine svage sider at kende.

- **Repetition**

Den vigtigste faktor for langvarig hukommelse er **repetitionen**. Uden den vil din hukommelse let fungere som en *si*. På nogle områder vil det være sundt nok, men jo ikke der, hvor du gerne skulle bevare din viden. Som nævnt skal du umiddelbart efter en begivenhed eller et læst tema foretage en **overhøring** af dig selv - eller i samvær med andre. Ved at lade andre høre dig genfortælle får du også lejlighed til at udtrykke dig forståeligt i et forum.

Dine **næste overhøringer** kan du foretage dagen efter, og igen når der er gået 1 uge. Den 4. efter 1 mdr, og så igen når der er gået 3 mdr. Derved undgår du, at din

repetition til eksamen faktisk ville være blevet en ny indkodning, fordi den første var gledet ud af din korttidshukommelse.

Umiddelbart kan det måske lyde af et stort *tidsforbrug*, men du vil hurtigt finde ud af, at den ekstra tid bliver indhentet gennem det opnåede overblik, der bevares.

Din eksamenslæsning kan så blot bruges til at *pudse formen af*. Måske får du ovenikøbet lyst til at læse supplerende bøger om nogle af de emner, du skal op i.

Tid får du jo nok af!

- **Blokeringer**

Er du *psykisk ubalance*, eller føler du dig pludselig *presset*, kan det gå ud over din hukommelse. Det kan måske være et *kompleks* for dig, som der skal arbejdes en del med, for at du kan slippe af med det. Kender du f.eks. til situationen med altid at have det rigtige svar, når det hele er overstået, så har du sådan et kompleks. Det kan være til den skriftlige eksamen, hvor du straks efter at have forladt eksamenslokalet kan fortælle om hvilke fejl, du har lavet. For nu er presset væk. Eller det kan være simple ting som at fortælle dit CPR-nummer på kommando eller dit telefonnr. Det kan også være, at navnet på vedkommende, du lige har talt med, først dukker op, når I har sagt farvel og er gået hvert til sit.

Ofte hører man ordene, at det ligger *lige på tungen*. Måske kan du huske et navns første bogstav, eller hvor mange stavelser, der indgår, eller et navn, der lydmæssigt ligger meget op ad det, der frustrerer lige netop nu. Her må du lære hjernen at arbejde, uden at den føler sig presset. Din hjerne skal lære, at den *kan huske alt*, og at det er det, du arbejder hen imod. Og så i øvrigt give den lov til, at der naturligvis må være visse *smuttere*.

Måske kan du endog have glæde af at *frustrere* din hjerne på en anden måde end den sædvanlige. I stedet for at blive irriteret over ikke at kunne huske f.eks. et navn, skal du foreslå et navn inde i hovedet, der er helt hen i vejret. Det skal din hjerne nok reagere på og *korrigere*, så du hurtigt får det rigtige svar!

Du kan også have glæde af at sige til dig selv: det navn eller hvad, det nu er du skal huske, kommer frem lige *om et øjeblik*, fordi du kender det så godt! Så du kan godt slappe af.

Og mht. navne, så er der lige *ABC-reglen*: du gennemgår blot alfabetet, og måske allerede inden du når til det rigtige bogstav, så er navnet dukket op. Nogle gange kan det være nødvendigt at løbe hele alfabetet igennem et par gange!

- **Selvtillid**

Gennem **positiv tænkning** kan du oparbejde *en indre ro og selvtillid*, der kan komme dig til gode i alle situationer, og altså også når du gerne vil huske.

*Tanker* påvirker vores handlinger, og positive tanker kan påvirke vores handlinger i positiv retning. Der skal et bevidst og målrettet arbejde til, og gennem det kan du *ophæve* dine negative reaktioner. Det er jo ikke din hjerne, der er noget i vejen med, når du skal huske. Det er derimod *din måde* at anvende den på, der ikke er optimal, men det kan du få den til at blive ved at opøve din *egen tro* på dine muligheder.

- **Træning**

Det gamle ord om at *træning gør mester*, gælder selvfølgelig også for din hukommelse. Men det er nok værd at vide, at du er nødt til at kende til diverse spilleregler, for ellers hjælper det ikke. Det er nemlig ikke sådan, at hvis du har lært 300 linjer på hebraisk, så bliver det lettere at lære 300 linjer på oldgræsk. Her skal der nemlig bruges den samme tid.

Men kender du nogle af ovennævnte værktøjer og nedenfor nævnte mnemotekniske regler, er der betydelige fremskridt at opnå - ved øvelse og atter øvelse!

- **Mnemoteknikker**

Næsten ligegyldigt hvad du giver dig i kast med, opnår du de bedste resultater, hvis der kan gå lidt "*sport*" i foretagendet. Spørgsmålet skal simpelthen være for dig, hvor meget du kan *opnå*. Det kan være at tabe sig, at påbegynde en ny sportsgren, at skrive eller altså at huske. Systematik er med til at fremme enhver proces. Derved testes det, der fungerer godt mod det, der fungerer dårlig.

Og der er jo ikke 2 personer, der fungerer ens. Samtidig kan *systematik* være den plan eller det arkiv, i hvilket du gemmer dine erfaringer, det læste eller oplevede. Det skal imidlertid ikke være et alfabetisk arkiv, men et arkiv, hvor du arbejder i *nøglebegreber*. Er det 1. verdenskrig, må du lave dig et system, der er relevant for dig. Biokemiske processer i kroppen kan være en anden udfordring. Nogle gange har andre tænkt for dig på den facon et emne fremlægges, men størst udbytte opnår du ved en *reorganisering*, der passer ind i dine egne personlige erfaringer.

Du kan have meget sjov ud at øve dig i kædemetoden og sted-huske systemet. Og jo *sjovere* og mere *aparte*, du associerer, jo lettere husker du.

- **Kædemetoden**

Du kender *domino-effekten*. Når du vælter den første brik, følger hele rækken af brikker efter. Ved kædemetoden udløses en lignende reaktion. Hvordan nu det, når

det har noget at gøre med hukommelsen? Det mest simple er at tage en indkøbsliste. Der skal købes køkkenrulle, agurk, sennep, letmælk, smør, sodavand, gulerødder, fars til frikadeller, margarine, porrer og tandpasta.

Din kædereaktion kunne være følgende - og det gør ikke noget, at du gør den så ualmindelig som muligt, for det er jo gerne det aparte, der huskes bedst.

Du kommer ind i butikken, og i stedet for den røde løber, er der rullet en køkkenrulle ud, som du giver dig til at rulle op på en agurk, der stod og strittede i et glas med sennep, der stod i en mælkekarton, der var så let, fordi den var tømt for mælk, der skulle bruges til fremstillingen af smør, der var kærnet i en sodavandsflaske, der stod henne ved gulerødderne som skulle bruges til at røre i flæskefarsen, der skulle steges med margarinen, der var stukket en række porrer ned i, hvorpå der balancerede en tube tandpasta.

Jo mere *vildt*, jo lettere at huske. Tandpastaen kan være klemt på midten eller i den ene ende, afhængigt af hvad der måske lettest får dig til at tænke på den. Skal den være med fluor, kan du jo forestille dig, at der kommer fluer ud af tuben, når du åbner den. Og sådan kan du arbejde videre med de andre ting.

Det er kun din egen *fantasi*, der sætter grænsen for din næste indkøbstur. Du kan jo starte med lidt færre ting, og så have indkøbslisten til at tjekke lige inden du skal betale. Efter få gange kan du gøre det uden listen. Derved bliver det et must, at du skal huske det hele. Og du gør dig derfor mere umage.

Din liste kunne også bestå af dine forskellige *gøremål* i løbet af dagen. Tænk et forløb igennem, hvor det er kædereaktionen, der får dig til at huske det hele. Du kan mærke, hvordan du har god brug for billeddannelsen til disse forløb. Svagheden ved systemet er, at hvis du ikke har associeret godt nok fra et led til det næste, kan du måske *mangle* nogle led. Men du vil altid formå at komme tilbage til rækken og få de sidste led med.

- **Sted-huske systemet**

Der er forløb, som du kan gengive i søvne, og i den omvendte rækkefølge, eller hvordan du nu har brug for det. Jeg tænker på f.eks. de *rum*, der er i din bolig. Er der flere værelser, køkken og toilet, kan du let genkalde dig de forskellige lokaler. Du kan placere nøgleord eller ting i disse rum, og du vil kunne nævne dem i den rækkefølge, som du selv har lyst til. Brugte vi eksemplet fra oven, ville der stå en køkkenrulle i entreen, måske falder du over den, eller du vil bruge papiret som et halstørklæde, der hænger på en knagerække. I stuen hænger der en række agurker i vinduet, og så fremdeles.

Du kan også bruge din *krop*: Din fod, dit knæ, lår, dine balder, din lænd, navle, dit hjerte, bryst, din hage, mund, dine øjne og din hjerne. Det var lige en remse til 12 ting

- og du kan ovenikøbet give dem numre: fod: 1, knæ:2 og så fremdeles (se også under talsystemet). Dvs. du får endnu mere styr på rækkefølgen.

Prøv med de ting, du læser.

Bryd det læste op i nøgleord og få dem indplaceret i et system. Måske har du ikke værelser eller anatomiske lokalisationer nok. Så kan du tage *din vej* ned til byen. Brug de forskellige butikker eller bygninger til at give en relation til det, du gerne vil huske. Hvis du i dagens løb får nogle indfald, du ikke lige kan nedskrive, kan du putte dem ind i et af dine sted-systemer, som du kan kontrollere, når du får tid ved skrivebordet.

Et mere *avanceret system* har jeg lavet i mit eget hus med tilhørende have, hvor jeg har 29 forskellige huskepunkter. Og de har så hver især deres *alfabet* knyttet til sig. Stadigvæk husk på domino-effekten, når du laver dit eget system.

- **Tal-systemet**

Nogle har *klæbehjerne* for tal, medens andre må ty til hjælpemidler. En god ting kan være en *remse*, der associerer tallene fra nul til 10 med billeder, der rimer på tallene.

Nedenfor følger en sådan talremse, der gør det lettere at huske tallene fra 0 - 10.

0. Nul = hul

En = sten

To = ko

Tre = træ

Fire = lire(kasse)

Fem = lem

Seks = heks

Syv = tyv

Otte = Lotte

Ni = bi

Ti = politi

Skal du huske tallet 347, tænker du på et træ, der står og skygger for en lirekasse, som en tyv lister af med.

952 bliver til en bi, der sætter sig på en lem, der lukker i hovedet af en ko.

Du kan sikkert finde på mange selv. Ellers kan du jo lige prøve med tallet 4569820198482765. Så bliver det straks sværere, men der går så til gengæld også lidt sport i at få det til at fungere. Tallene med deres billedassociation kan også fungere som *krogord*. Køkkenrullen fra før kunne være "en" = sten, som er pakket ind i køkkenrullen, "to" = ko, kunne være en ko, der står og spiser agurk, "tre" = træ kunne være et træ, hvor frugterne er sennepsglas og så fremdeles. Men uanset hvilket system, du vælger, skal der de sædvanlige gentagelser til, for at du kan huske dine lister.

Indkøbslisten fra i går behøver du imidlertid ikke gå og huske på, selvom det kan blive svært lige sådan at få den ud af hovedet!

Og husk, at flere kendte personer, heriblandt Picasso og Edison citeres for at have sagt, at deres arbejde er 99 % *transpiration* og 1 % *inspiration*.

Så det er bare med at hænge i, hvis du vil lære kunsten.

- **Ansigt og navne**

Måske er du ikke særlig god til at huske *navne*, og i hvert fald slet ikke at kombinere det med *ansigter*. Det kan være ret generende, især hvis du er nødt til at holde en lav profil, og måske derved kommer til at virke lidt afvisende over for andre. For måske foretrækker du at undgå dem og derved ikke *tabe ansigt*.

Men der er egentlig ikke noget *pinligt* ved, at du ikke husker deres navn eller ansigt. Det er egentlig mest pinligt for de implicerede, for de har åbenbart ikke sagt dig så meget, at du kan huske dem. Alligevel kunne det være på sin plads at have en eller anden husketeknik til at forbedre dette forhold. Hører du til den type, der lægger mest mærke til noget *markant* ved andre, og det mest markante er *tøjet*, ja, så opstår der let problemer næste gang, du møder dem, især hvis de har noget andet tøj på. Måske er *frisuren* den mest interessante. Så kan det være svært, hvis de bliver klippet eller kommer anstigende med hat eller hue. Så prøv at koncentrere dig om noget karakteristisk i deres *ansigt*. Munden, har de en stor over- eller underlæbe, er den bred eller smal. Næsen, er den lige, opstopper, krum og fremspringende. Øjnene, sidder de tæt, hænger øjenlågene, farven. Har de brede kinder, smilehuller, er hagen kløftet, lille eller stor, måske ovenikøbet dobbelt. Hvad farve er håret, krøller eller glat, kort eller langt. Er ørene store, stritter de, eller sidder de tæt ind til hovedet. Bruger de briller, måske har de skæg, overskæg, fipskæg eller fuldskæg. Der er nok at lægge mærke til. Prøv om du kan se ansigtet for dit indre blik uden alle andre forstyrrende elementer som briller, frisure, påklædning etc.

Navnet er du nødt til at *opfatte*, for at du kan genkalde dig det. Brug det flere gange i starten for let at forbinde personen med netop det navn.

Har de et navn, der *refererer* til noget bestemt, kan du kombinere navn med genstand. Et eksempel herpå er hr. Skov eller frk. Havn. Du kan sikkert hurtigt komme på flere. Måske har de et fornavn, der er identisk med en anden person, du kender, derved kan du associere til den anden, og det bliver lettere at huske. Og stadigvæk er det væsentlig, at du bruger navnet så ofte som muligt, derved ryger det lettere over i *langtidshukommelsen*. Med øvelse kan du blive så god til det, at det ligefrem bliver en hel sport for dig.

Og skulle det knibe med at komme ind den ”mappe” i hjernen med navne, så kan du huske fra tidligere: du har *alfabet-teknikken*. Starter deres navn med A, eller B eller... og pludselig dukker det op: du har nemlig lukket op for dine blokeringer.

- **Afhængighed**

Mange regner mobiltelefonen og øvrige tablets for devices, der virker distraherende. Men der er i stedet for tale om en afhængighed, hvor belønningen er frigørelse af glædeshormonet dopamin. Desværre er det sådan, at jo mere du er på de sociale medier og andre platforme, jo mere stresses din hjerne, og jo værre bliver din koncentration og dermed hukommelse. Så har du brug for at bruge din hjerne optimalt, så er det rette tidspunkt at se på din skærmtid.

**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE  
OG BEDRE**

**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**



### 3: STUDIEVEJLEDNING

#### INDHOLDSFORTEGNELSE

- [Læseforberedelse](#)
- [Aktiv læsning](#)
- [Læsehastighed](#)
- [Øjenbevægelse](#)
- [Regressioner](#)
- [Den indre stemme](#)
- [Forskellige læsemåder](#)
- [Pauser](#)
- [Repetition](#)
- [Læsevaner](#)
- [Blindskrift](#)

En helt afgørende forudsætning for et godt studieforløb er en god *læseteknik*. Læsning opleves af de fleste som en proces, de har helt styr på. Imidlertid er der store gevinster at hente i form af sparet tid og bedre forståelse ved en god læseteknik.

Allerede i de første skoleår afgøres den fremtidige læsevne, så det er med at have haft nogle gode lærere. Det er ikke ualmindeligt at have den holdning: bare vent, det skal lille Jonas nok lære, når han kommer op i 3. eller 4. klasse. Men da er løbet stort set kørt. For Jonas er nu røget agterud i forhold til klassekammeraterne. Han er ikke særlig motiveret for at lære at læse, for han har nu i 4 år vidst, at han ikke kunne.

Og hans viden er heller ikke på niveau som kammeraternes. Måske har han fået diagnosen *dyslektiker* hængt på sig, han opfattes altså som ordblind, og måske var hans eneste problem, at han skulle lære efter en anden pædagogisk metode.

Nå, men hvad har Jonas så med dig at gøre. Jo, for har du egentlig selv lært at læse ordentlig? En undersøgelse foretaget i 30 lande viser, at danske skolebørn i 3. klasse læser så dårligt og langsomt, at de ligger tæt på bunden. Ganske vist indhenter og overhaler de mange af landene ved 8.- 9. klasse, hvor de ligger i den bedre ende. Men i de mellemliggende år har de haft svært ved at tilegne sig viden i de andre *læsefag*.

Der skal her satset på en effektivisering af den kreative danske model, som sådan set er god nok, blot er den for henholdende. Danske børn skal lære at god læsekunst kan leges ind på børnehavetrin og i 1. klasse. Der skal ikke terpes, men *gentagelsen* er vigtig.

Et gammelt kinesisk ordsprog siger, at i starten er *ordet* nødvendigt for *tanken*, siden er det overflødigt. Omsat til læsning er bogstavet/ordet nødvendigt for læsningen, det er herigennem, at vi afkoder det skrevne. Men når processen med at genkende ord ud fra bogstaver er *automatiseret*, ja så er bogstaverne overflødige, og på en måde bliver ordene det også. For den gode læser opfatter i tanker eller billeder (ikoner), som er med til at fremme forståelsen.



Og jo bedre læsevnen, jo større en verden kan åbne sig.

I en studiesituation er det selvfølgelig helt nødvendigt med gode læsevner.

- **Læseforberedelse**

Der er nogle basale forhold, der skal være i orden, inden du starter med at læse. De *fysiske rammer* skal fungere. Sidder du godt, uden at du bukkes hovedet for meget, for ellers giver det muskelsmerter og stivhed i nakken, måske ledsaget af hovedpine. Lysforholdene skal være tilstrækkelige for ikke at overanstrenge øjnene unødvendigt.

Er de bøger, du skal bruge, inden for rækkevidde? Hvad med radioen, skal den køre på fuld drøn. Nogle kan *abstrahere* fra det, medens andre er helt kvæstede, blot der sidder en fugl og kvidrer.

Der er selvfølgelig individuelle hensyn at tage, men det er godt at lære noget om, hvordan du forøger din *koncentration*. Derved kan du udelukke forstyrrende elementer, hvis du ikke selv skulle være herre over disse. Er du dybt frustreret over et eller andet, kan du lige så godt udskyde læsningen, for udbyttet vil blot blive minimalt.

Du skal være bevidst om din *motivation* og dermed dit mål med læsningen. Er det at slå en time ihjel med en spændende krimi eller er det forberedelsen til den eksamen, der er altafgørende for dit fremtidsjob. Selvfølgelig skal du ikke indstille din læsning på samme måde, når motiverne er så vidt forskellige.

Din strategi skal tage højde for denne forskel i *målet* for læsningen. Den dårlige læser med den dårlige indlæring læser alt stof efter samme læsemetode. Hvor lang tid vil du bruge på læsningen, og hvad ved du i forvejen om emnet? Måske kan du hente en hurtig oversigt over emnet ved at google det, så du ikke starter på helt bar bund med emnet.

- **Aktiv læsning**

Indenfor visse studier er *udenadslære* nødvendigt, især hvis det f.eks. er ved det juridiske studium. Her kan det måske være svært at læse efter *indholdet*. Men ellers er det den aktive læsning, der giver størst udbytte.

Start med at få *overblik* over stoffet. Undersøg hvordan teksten er udformet, for det giver en mulighed for at vurdere sværhedsgraden. Find hovedafsnittene og underafsnittene, og *prøv* at finde ud af, hvor forfatteren bringer den kontante viden i afsnittene. Og hvor og hvordan han bringer mere forklarende tekst, der skal underbygge en argumentation.

Måske er der et *resume* i starten eller i slutningen af et kapitel.

Teksten kan være ledsaget af *billeder* og *diagrammer*. Hvor meget kan du få ud af dem, inden du læser teksten? Derved ved du allerede, hvad du skal være særlig opmærksom på, når du går i gang med den "rigtige" læsning. Det samme gælder for tabeller og eventuelle kommentarer i margen eller som fodnoter.

Dine forberedelser og indledende manøvrer med teksten tager selvfølgelig nogen *tid*. Men den tid er værd at investere. Opfat det som *opvarmningen* indenfor sportens verden. Det kan godt være lidt surt ikke bare at komme i gang, men det er faktisk en uundværlig proces, der giver et flot resultat på længere sigt. Så vær lidt tålmodig og giv dig den nødvendige tid.

Stil dig de berømte [hv-spørgsmål](#), når du så er kommet i gang med selve læsningen. Disse spørgsmål skal være med til at fordybe dig på en *engagerende* måde i stoffet, i stedet for blot at lade ordene løbe gennem øjnene, uden at stoffet får lov til at bundfælde sig i din hjerne.

Den måde, du *opfatter* stoffet på, er bestemmende for din *forståelse*. Og jo bedre du har forstået stoffet, jo bedre kan du også huske det. Det er jo egentlig derfor, du læser. Og har du en dårlig hukommelse, er det ofte et spørgsmål om en dårlig indlæring - og mangel på repetition, som vi også skal ind på.

Et lille fif med din hukommelse: betragt den, som om den altid har været god, så er det i hvert fald ikke et *kompleks* for dig: Har du nemlig den modsatte opfattelse, vil det ofte blokere dig, og derved virke selvforstærkende på en dårlig hukommelse! Det er med andre ord med at udnytte en positiv mental indstilling.

Tænk hele tiden på at skabe nogle gode *billeder* af teksten. Hertil kan du benytte tekstens indhold af *nøgleord*. Det er de ord, som giver dig et overblik over måske mange lange sætninger. Har forfatteren ikke selv brugt nogle *nøgleord*, skal du selv arbejde aktivt med at finde nogle for dig betydende *nøgleord*. Det er alt sammen med til at gøre de læsning mere dynamisk.

Den dynamiske læsning kræver også, at du *vurderer* det, du læser. Du skal være kritisk, og måske kan du sammenligne det læste med andre kilder. Om du egentlig har forstået det læste rigtigt, får du først rigtig prøvet af, når du anvender det i *dialog* med andre - eller til eksamen!

- **Læsehastighed**

Forståelsen af det læste er afhængig af læsehastigheden. Og læsehastigheden er meget individuel, men samtidig skal den også være *forskellig* afhængig af hvilket stof, der skal bearbejdes.

Gennem aktiv læsning kan du øge dit udbytte af det læste betydeligt, og samtidig kan du også lære at forøge din læsehastighed på en måde, der er med til yderligere at forøge dit udbytte.

Hvad er normal *læsehastighed*?

Oftest svinger den mellem 100 og 300 ord i minuttet. Det er ikke sådan at den langsomme læsning er den mest grundige, for den er oftest forårsaget af dårlige læsefærdigheder. Ydermere vil en god læser ved den langsomme hastighed have stor sandsynlighed for at begynde at *dagdrømme*, fordi den langsomme læsehastighed simpelthen virker for kedelig. Læsningen bliver derved automatisk, og tankerne søger andre veje. Ligesom at have kørt i bil uden at kunne gøre rede for de sidste 5 km's kørsel.

Med megen øvelse kan der nås resultater på det dobbelte, og enkelte vil kunne nå op på måske 1000 ord i minuttet. Dette er det dog nok de færreste beskåret.

Men kan du øge din læsehastighed fra 1 til 2 sider i minuttet, og det vel at mærke uden at det går ud over forståelsen - snarere tværtimod - ja, så er det jo noget, der er værd at stile efter.

Dit *ordforråd* bestemmer over dine muligheder for at forøge hastigheden. Sørg derfor altid for at undersøge betydningen af de ord, du ikke forstår. Ellers kommer du jo ikke længere. Det er ikke nok at slå et fremmedord op for at finde ud af betydningen. Det er også væsentlig at du forstår, hvordan ordet er opbygget, og hvad det måske ligner. Prøv også at vurdere i hvilke situationer du kan bruge det i din daglige tale. Alt sammen er det med til lettere at kunne huske ordet, og altså også kunne læse det uden problemer næste gang, du støder på det.

Har du en dårlig læsevane eller et ringe ordforråd skal du bruge alt for mange ressourcer på selve det at tyde teksten. Lidt ligesom at modtage et brev med en forfærdelig håndskrift. Det er måske først ved 3. eller 4. gennemlæsning, at der begynder at komme mening i indholdet.

- **Øjenbevægelser**

Læsningen består af *fiksationer* af ordene og øjenbevægelserne mellem fikstationerne. Dine øjenbevægelser bestemmer, hvor hurtigt du kan læse, for det er øjnenes bevægelse, der afgør, hvor hurtigt du kan pløje dig gennem teksten.

Ord som i, at og og er vi måske kun 50 millisekunder om at opfatte, medens mere indviklede ord skal forbruge op til 20 gange så lang tid. Så derfor opnås en hel klar effekt ved at være fortrolig med et stort ordforråd. Og det er sådan, at de ord, der kun kræver ringe opmærksomhed, kan opfattes samtidig med, at der fikseres på et mere indviklet ord ved siden af.

Derved kan antallet af fikseringer på linjen begrænses. Og hvis du tænker på at opfatte linjen som et område, hvor der skal færrest mulig fikseringer til, ja så er det med ikke at fikserer på henholdsvis det første og det sidste ord, for der står jo ikke noget ved siden af dem til henholdsvis venstre og højre.

*Varigheden* af hver enkelt fiksering bestemmer sammen med øjenbevægelserne *læsehastigheden*. Øjenbevægelserne kan du betragte som et *stafetløb* mellem hver fiksering. Jo hurtigere øjnene er til dette "stafetløb", jo hurtigere læses linjen. Men det er ved fikseringerne, at du får fat i indholdet.

Ved ekstrem høje læsehastigheder på f.eks. 2000 ord pr min går det selvsagt ud over forståelsen, for så mange fikseringer kan du ganske enkelt ikke lave. Men derfor kan du da godt få en god oversigt over indholdet.

Du kan bruge en *visuel guide* til at træne øjenhastigheden med. Tag f.eks. en blyant og lad den løbe hurtigt gennem linjerne, og lad den ligeledes foretage hurtige linjeskift fra venstre mod højre. Derved kan du vise dine øjne, hvad det er, de skal gøre, og gradvis kan du øge læsehastigheden gennem de hurtigere øjenbevægelse. Antallet af fikseringer på linjen kan du også begrænse, men den største spændvidde ligger på 12-16 bogstaver mellemrum inklusive.

Det er selvfølgelig kun gennem *træning* og atter træning, at disse 2 funktioner forbedres. Så brug enhver lejlighed til at være bevidst om en aktiv læsning. Det er selvfølgelig, når du studerer, men også når du læser romaner, ser TV eller læser avis - eller noget du læser på nettet.

Med avisen kan du prøve, om du kan klare dig med 1 eller måske 2 fikseringer pr. linje. Du vil opdage, at du gradvis bliver bedre og bedre.

- **Regressioner**

Læsehastigheden begrænses, hver gang du skal læse *forfra*, enten for at *kontrollere* at du fik fat i det rigtige eller også hyppigt for i det hele taget at få fat i *indholdet*.

Den dårlige læser er ofte i besiddelse af for ringe *selvtillid* i forbindelse med læseprocessen, og derfor skal han lige kontrollere det læste. Ofte er der blot tale om en dårlig vane, der jo så heldigvis kan laves om. Men er det dårlige læsefærdigheder, er der kun en ting at gøre, og det at læse mere og mere. Den samme recept gælder her, som indenfor al anden sport. Det er øvelsen, der gør mester.

Jo mere du læser efter *indholdet*, jo mere opfattes. Og løsningen hedder ikke langsommere og mere koncentreret læsning. For jo langsommere, det går, jo sværere er det som tidligere anført at få sammenhæng i teksten. Ved den langsomme læsning ofres der så megen opmærksomhed på ordene, at meningen går fløjten. Derfor bliver det nødvendigt lige at gå tilbage i teksten.

Prøv at blive bevidst om, hvad der gør, at du evt. er nødt til at læse en tekst flere gange. Om det var fordi, du *dagdrømte*, om du manglede at lave dine indre *billeder* eller *nøgleord*?

- **Den indre stemme**

Der er lidt delte meninger om den indre stemmes betydning for læsningen. Men da *højtlesningshastigheden* er betydelig lavere end læsehastigheden, er det indlysende, at du kan opnå forbedringer, hvis du læser højt inde i hovedet med en vis næsten uforståelig hastighed.

Der er forskel på mennesker, og nogle kan simpelthen kun opfatte det, de læser, hvis de får lov til at læse højt inde i hovedet. Det er de *auditive* mennesker, som opfatter bedst gennem lyde. Derimod kan de *visuelle* næsten kun opfatte en besked, hvis de får lov til at se og altså læse den.

Ved *udenadslære* er det en fordel at læse højt med den indre stemme. Det fremmer hukommelsen. Den indre højtlesning er også gunstig, når der skal huskes telefonnumre, kontonumre eller lignende.

De mennesker, der kender til at kunne *dagdrømme*, ved også at de kan undgå den indre højtlesning, for når de har læst en halv side, aner de ikke, hvad de har læst. Så det er altså noget i den retning, de skal opnå, blot de så kan blive bevidste om indholdet.

Ved almindelig højtlesning er det ikke den indre stemme, der bestemmer hastigheden, for her er den *dygtige højtleser* flere ord forud for talen, ellers kan det læste ikke blive flydende.

Så der er uden tvivl noget at opnå, ved enten at gøre den indre stemme hurtig eller ved at undertrykke den. Det sidste kan du prøve at gøre ved for eksempel at sige et *volapykjord* (karklud eller lign.) eller at tælle inde i hovedet, medens der læses. Efter lidt øvelse er det kun øjnene, der læser.

Undersøgelser med *bio-feed-back*, hvor personen lærer at undgå stemmebrug med et apparat koblet til struben, så stemmelæbernes funktion bliver synlig, har vist, at det faktisk blev sværere at læse uden den indre stemme. Så der er individuelle forskelle, og altså heller ingen grund til at fortvivle for den, der fortsat har lyden af teksten kørende inde i hovedet.

- **Forskellige læsemåder**

Oversigtslæsningen har til formål at lave en *læseplan*, hvor der samtidig kan formuleres nogle *spørgsmål*.

**Skimming**, hvor teksten læses diagonalt, stiller specielle krav til teksten. Her løber øjnene meget hurtigt ned over siden for at danne sig et overblik, uden at der tages højde for hvert enkelt ord eller linje. Selvfølgelig kan du ikke lige læse en bog igennem på et kvarter, men alligevel kan den dygtige læser måske opnå at indhente flere informationer i løbet af dette kvarter, end den dårlige langsomme læser, som måske skal bruge flere dage til at læse den samme stofmængde.

**Normallæsningen** giver en mulighed for at indhente 100% informationer ved en passende læsehastighed og en aktiv læseproces.

Går du over til den *omhyggelige læsning*, bruges der mere tid, og der arbejdes intensivt med stoffet. Her er det en god ide at lave *notater*. Kontrollen afslører om noterne dur.

- **Pauser**

Selvom du føler, at du er godt i gang med at læse, og at du læser meget koncentreret, så er der brug for *pauser*. For du husker jo bedst det, der ligger i starten og i slutningen af læseperioden. Derfor skal afstanden mellem disse 2 faser ikke være mere end *30-40 min.*

Pauserne kan du bruge til at lave alt muligt andet, men lad dem ikke blive mere end 5 - 10 min. Det har vist sig, at *humor* virker meget befordrende på indlæringen, så det kunne være en ide at få læst nogle vitser eller se noget sjovt på mobilen.

Du kunne også bruge pausen til at lave *øvelser* med øjnene. Prøv i et par minutter at lave de almindelige øjenbevægelser, som er knyttet til læsningen. Hvil herefter øjnene ved at fokusere på noget, der er på en vis afstand.

*Forbered* dig eventuelt på at skulle i gang med at læse igen ved at forstille dig, at du er god til at lave billeder til den læste tekst.

- **Repetition**

For at kunne *kontrollere* læseeffektiviteten er det nødvendigt at gøre status over den indhøstede viden efter en enkelt gennemlæsning. Når de beskrevne metoder bringes i anvendelse, går der selvfølgelig nogen tid inden højderne nås. Men der vil hurtigt kunne registreres en umiddelbar forbedring.

For at opnå forbedringer på længere sigt, og her er det hukommelsen af det forståede, det drejer sig om, så er det nødvendigt med *repetitioner*. De gentagne læsninger giver samtidig en mulighed for at registrere, hvad der manglede.

Den øgede bevidsthed om læseprocessen giver en øget *arbejdsglæde*, der smitter af på koncentrationen og selvtilliden. Du finder ud af, at det faktisk godt kan betale sig at arbejde, og der går *sport* i læseprocessen.

- **Læsevaner**

Der findes både dårlige og gode læsevaner. Det er de *dårlige*, du skal skaffe dig af med. Og det er desværre også dem, der volder flest kvaler at kvitte.

*Metakognition* er evnen til som en helikopter at hæve sig over læseprocessen for at vurdere, hvordan læsningen foregår netop lige nu. Men også for at kunne korrigere, når processen ikke forløber bedst muligt.

Er du dygtig og aktiv, eller glemmer du at stille spørgsmål og koble det læste sammen med gammel viden? Du ved efterhånden, hvor du selv skal sætte ind.

Mange, der har lært at læse hurtigere og med større udbytte, *falder* efter nogle uger overladt til sig selv desværre hurtigt *tilbage* til de gamle dårlige læsevaner. Så hvis du ikke vil spille tiden fremover, er du nødt til at tage denne her bog frem ca. 1 gang om måneden. Og forhåbentlig kan du klare dig med at studere enten mine eller dine egne [mindmaps](#), som kapitlet om notatteknik handler om. Klarer du denne repetition, er du virkelig inde i en positiv udvikling.

- **Blindskrift**

Det har ikke noget med din læseteknik at gøre, hvordan du selv skriver på et tastatur. Tænk på hvor ofte du trykker på et device, så det er nødvendigt effektivt at kunne håndtere et tastatur, og er det til en laptop, er det guld værd at kunne skrive med alle 10 fingre.

Med blindskrift kan du spare rigtig megen tid. Både fordi du skriver *hurtigt*, men også fordi du kan skrive *fejlfr*. Så brug den nødvendige tid på et kursus i blindskrift eller 10 fingersystemet. Der findes udmærkede gør-det-selv programmer online. Selve skrivekurset ligger dog ud over denne sides rammer.

**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG  
BEDRE**

**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**



## 4: MINDMAP

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- Almindelige notater
- Nøgleord
- Mindmap
- Andre anvendelsesområder
- Skriv en stil
- Repetition
- Effektivitet
- Tegninger

De fleste ville nok forvente, at overskriften til dette kapitel var *notatteknik*. For det er egentlig det, det drejer sig om bare i en nyere udgave.

Mindmap er en spændende og anderledes måde at lave gode notater på. Det er meningen, at overskriften skal få dig til at glemme meget af din tidligere notatteknik.

Hvad enten du læser en tekst eller hører en underviser / foredragsholder, er du nødt til at *koge* indholdet *ned* til en stofmængde, som du kan rumme enten inde i hovedet eller i dine noter.

I forvejen er de informationer, du tilegner dig, kocht ned af forfatteren eller underviseren, og nu skal du så yderligere begrænse mængden. Hvad er vigtigt og hvad kan du undvære? Du skal træffe nogle valg, og det i sig selv giver en mulighed for at vælge det forkerte fra.

Der er ikke noget at sige til, at du måske er lidt nervøs for at vælge det forkerte stof fra. Men du er nødt til det, for det er kun de færreste beskåret at lære alt fra enden til anden. Så lad du blot dem om det.

Efterhånden vil du blive god til at vurdere, hvilke *informationer* der netop er nødvendige for dig. Din *opmærksomhed* skærpes, og du bliver gennem dit notatarbejde bedre og bedre til at tilegne dig et pensum eller en stofmængde.

En god notatteknik kan siges at være *essensen* af dit studium.

- Almindelige notater

De fleste mennesker sidder med et større eller mindre antal af forskellig farvede *spritpenne*, for at understrege det vigtige i en tekst. Første gang stoffet læses igennem bruges måske den blå farve, anden gang den røde og så fremdeles.

Men der er ikke opnået noget særligt derved, udover at siderne er blevet til nogle små farvestrålende *kunstværker*, og det kan da være godt nok. Imidlertid var formålet jo at



få noget mere ud af stoffet, og vel at mærke noget, der er let at vende tilbage til, og som giver en god mulighed for et hurtigt overblik.

OK, selvfølgelig kan det være helt i orden at sætte nogle streger, for at fremhæve vigtige punkter i teksten. Som hovedregel er det dog en god ide at vente med at sætte stregerne, indtil du er lidt mere inde i teksten efter et par gennemlæsninger, for så kan du spare en masse streger.

Det kan da også være gavnligt at lave nogle notater ude i *margenen*, hvor det er dine egne kommentarer til teksten, der gør det lettere tilgængeligt. Herved viser du, hvordan du har bearbejdet og sorteret i teksten.

- **Nøgleord**

I stedet for at fremhæve hele sætninger er det de betydende *nøgleord*, der er vigtige. Gennem disse får du en hurtigt og effektiv beskrivelse af et emne. Nøgleordene skal kunne fremkalde et billede for dit indre, så de kan stå alene og alligevel give en god mening.

Anvendelsen af nøgleord giver dig en besparelse på 90% af de unyttige noter. Så der kan altså spares en hel del *skrivekrampe*.

Det, at der gerne skulle kunne udløses et *billede* gennem nøgleordene, er let at forstå. Prøv at forestille dig, at du skulle holde et foredrag om hele din barndom. Ud fra en serie af billeder/fotos vil du være i stand til at holde et foredrag de næste dage. Dine informationer ud fra billederne er næsten uudtømmelige, fordi der sættes en masse associationer i gang, når du ser et billede.

Lidt det samme med dine gode nøgleord. De sætter en *kæde af associationer* i gang, der giver dig mulighed for at huske langt mere, end der er indeholdt i selve nøgleordet.

En kontrol af nøgleordene og de billeder, de fremkalder, kan du jo foretage i dine *repetitioner*. Hvad sætter nøgleordet i gang hos dig? Er det tilstrækkelig entydigt til at fremkalde den nødvendige mening? Da det formentlig er nyt for dig, skal du selvfølgelig som med alt det andet prøve igen og igen for at opnå fuldkommenheden.

Du har selvfølgelig allerede bemærket, at jeg har hjulpet dig ved at *kursivere* de ord, som jeg finder betydende i teksten- men det er jo mit valg.

- **Mindmap**

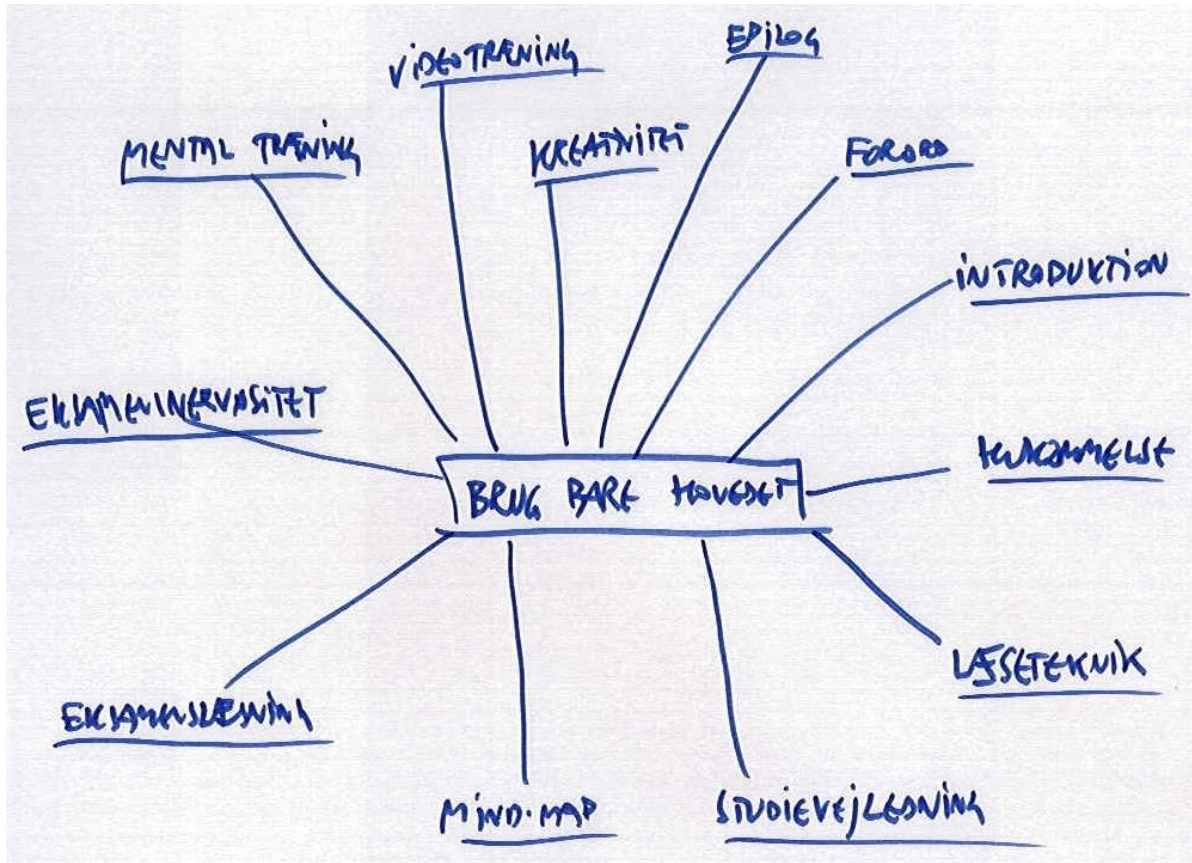
En mindmap er et *kort*, der skal sætte noget i gang i din hjerne, når du ser det.

Mindmap'en skal du bruge til dine nøgleord.

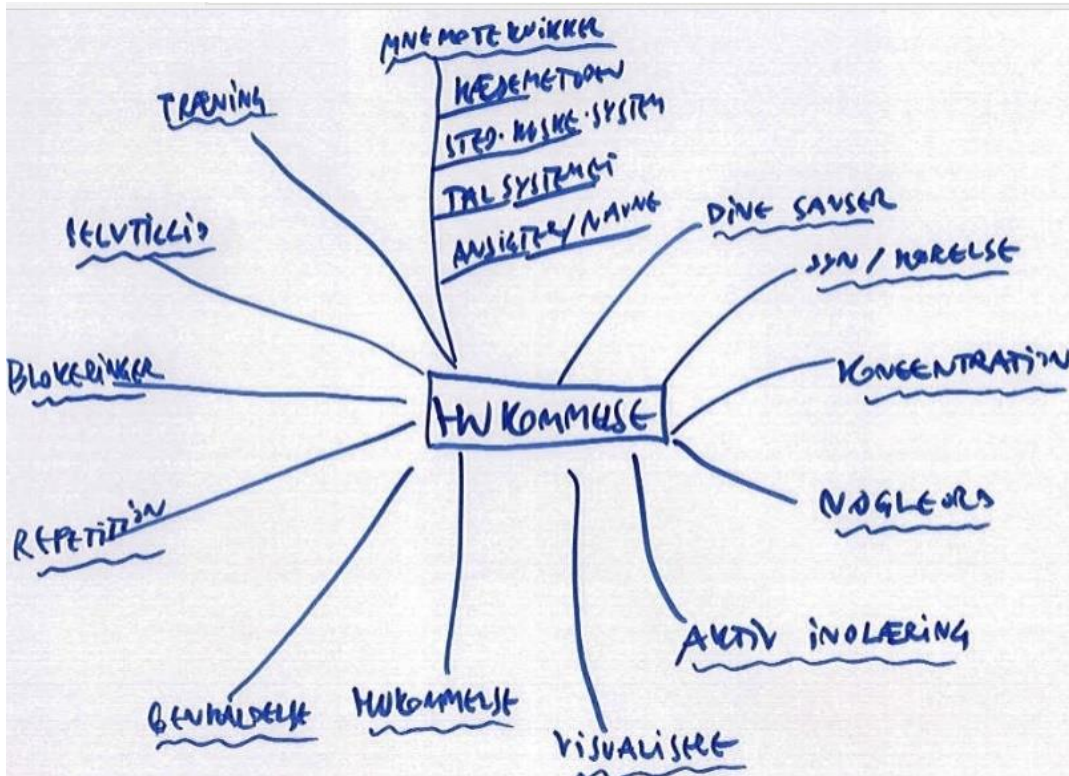
I princippet er en mindmap at sammenligne med et *juletræ*. Inderst har du stammen, som skal bære alle grenene. Herpå er de finere nåle, og endelig kan der også være dyngt mere eller mindre pynt på.

Eller mindmap'en kan sammenlignes med et *edderkoppespind*. Der er et center, hvorfra der stråler et antal hovedstreger, der atter bærer nogle sidestreger.

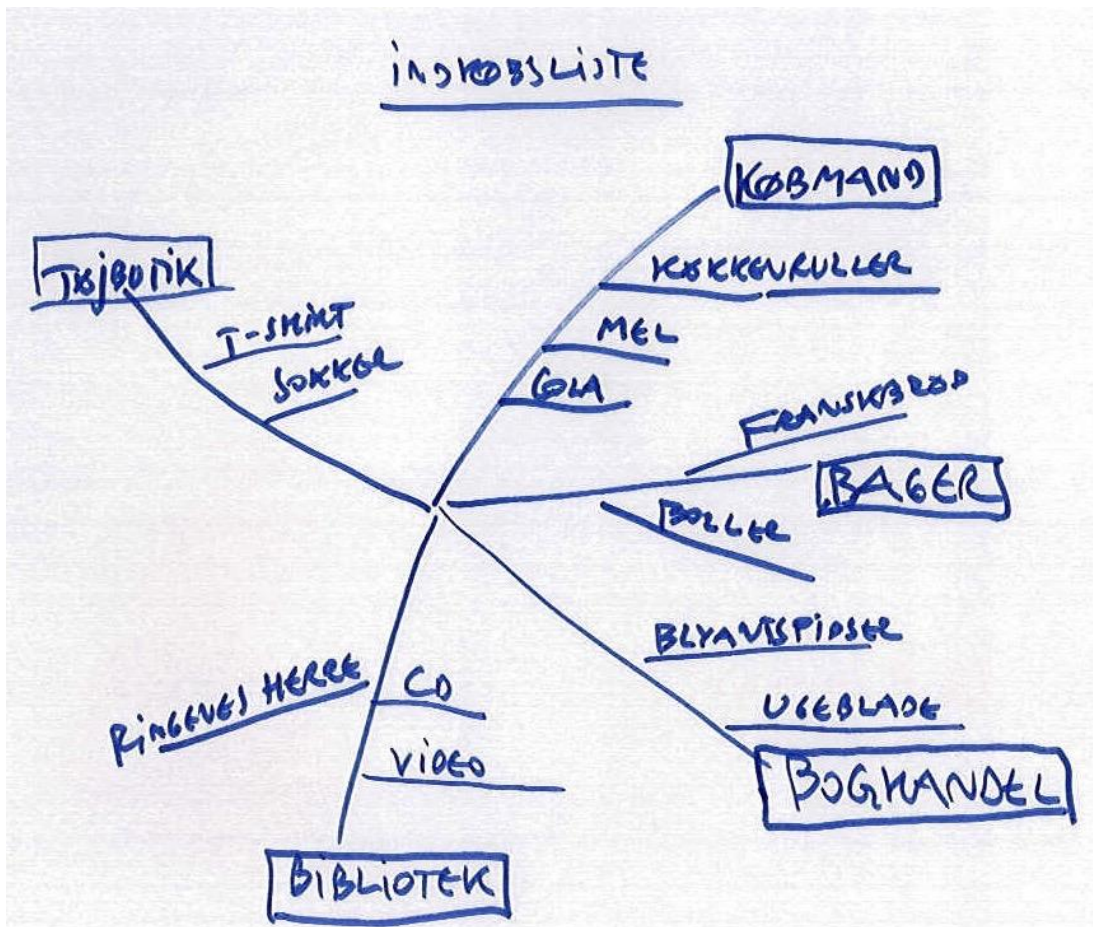
Lad os se på et eksempel fra bogens indholdsfortegnelse.



Går vi tilbage til bogens indhold kan vi tage et kapitel som hukommelse, som vil give følgende mindmap:

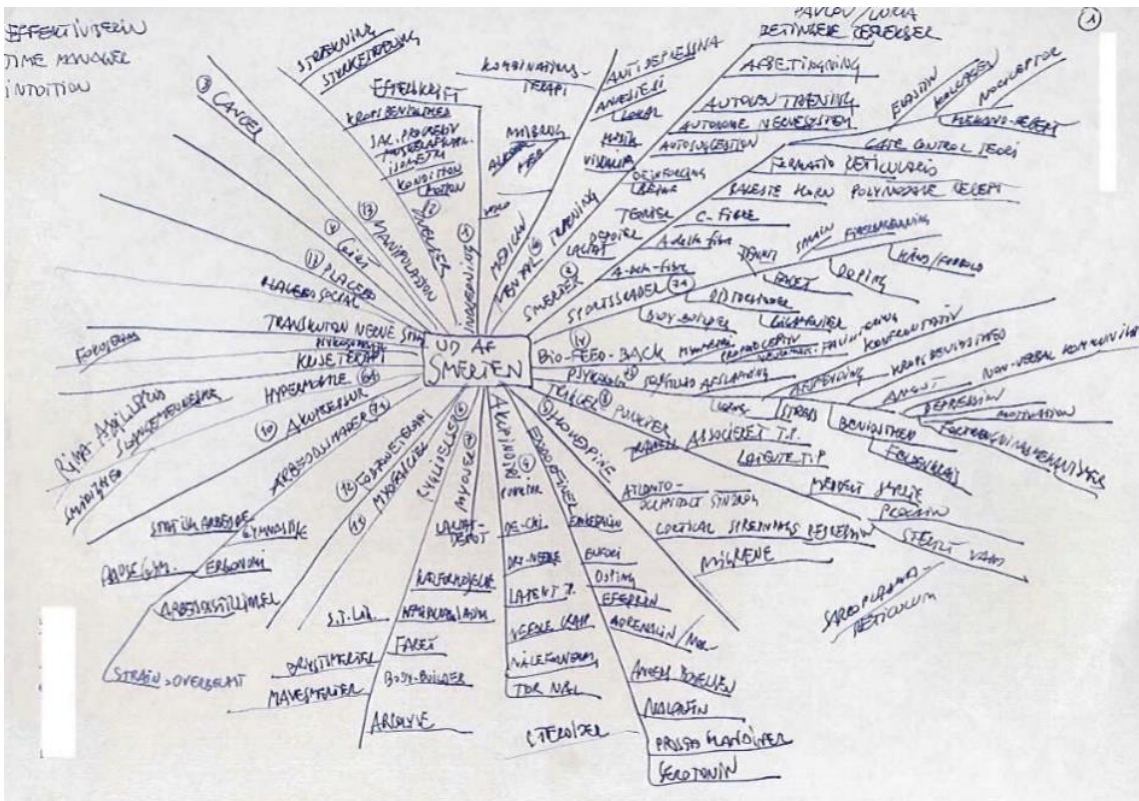


Det kunne også være fra din næste indkøbstur:





## Eller hele bogen Ud af smerten:



De forskellige eksempler skulle gerne illustrere, at teknikken med mindmap kan bruges i alle situationer, hvor der er behov for at skrive noget ned.

Ud over indkøb bliver der måske lejlighed til, at du kan prøve det, hvis du skal fremlægge noget i klassen eller holde en tale. Måske er det dig, der skal holde studenternes tale til dimissionsfesten? Eller hvis du skal referere et møde. Her kan du øve dig på at lave gode noter, men du må regne med at skulle "oversætte" det, hvis du også skal lave et referat, som andre skal kunne forstå umiddelbart.

For at bruge mindmap er du nødt til at udvikle dine strategiske evner. Du skal nemlig kunne disponere et stof og dele det op i overskrifter.

Mange ophører hurtigt, hvis de ikke forstår det geniale i metoden, fordi det kan være krævende i starten at skulle tænke på en helt ny måde. Men holder du ud, får du til gengæld en hel masse overskud forærende langs ad vejen.

### Andre anvendelsesmåder

Skal du læse en tekst, enten det er fagstof eller en roman, kan du efter hver kapitel gøre status med en mindmap. Måske kan du bruge din mindmap fra de foregående kapitler, så du opnår større og større overblik.

Er det en skønlitterær *bog*, du læser, kan du kalde den ene "fangarm" for "Tidsepoker", den anden for "Lokaliteter", en tredje for "Persongalleriet", og her skal der måske være ekstra god plads til at have mange personer med. "Sociale relationer" eller hvad der nu kan være af interesse i netop den læste bog.

På et tidspunkt bliver du måske enig med dig selv om, at der skal mere end et stykke A4-papir til, måske kan det være sjovt at have det hele på et større A3-format eller på flere sider.

Tidsmæssigt gør det ikke så meget, om du måske skal *redigere* og lave nye mindmaps, for da du anvender nøgleord, er det jo ikke lange sætninger eller romaner, der skal flyttes rundt med.

Dine fornemmelser for at ramme det rigtige format forøges til stadighed med øvelsen

- **Skriv en stil**

At arbejde med mindmap-metoden giver større *kreativitet*, og skal du f.eks. skrive en stil, er det blot med at starte med "Overskriften" i midten af mindmappen. Herefter skriver du dit første nøgleord op ad lidt til højre, og dine andre *overskriftsnøgleord* kan du hæfte hele vejen rundt.

I løbet af få min. har du dannet dig en oversigt, hvor den næste opgave blot består i at hæfte ekstra nøgleord på din disposition. De lange kladder har du jo for længst forladt, og den tid, du ellers skulle have brugt til dette kedelige skrivearbejde, kan du nu i stedet bruge på at give din stil indhold og disponere stoffet.

Og dukker der nye *ideer* op under udarbejdelsen af din mindmap, kan du jo blot sætte en "arm" ind der, hvor den nye ide skal indgå.

Måske er din opgave *bundet* af en tekst. Her kan du så på din arm "Redegør" beskrive og karakterisere vigtige sider af teksten. Armen med "Analyse" bruges til sammenligninger og diskussioner for og imod, "Vurdering" giver afvejning af argumenter og synspunkter og endelig bruges "Konklusion" til på grundlag af de foregående overskrifter med redegørelsen og analysen at afrunde dit arbejde.

Hele tiden er der en let mulighed for at *redigere* og *tilføje*. I stedet for at lave en ny mindmap kan det måske være nok blot at *nummerere* "armene" i en anden rækkefølge, der kan være mere formålstjenlig.

- **Repetition**

Ud fra dine mindmaps bliver det let at repetere. I stedet for at læse måske 10 sider, skal du blot se ned over en enkelt mindmap.

De nøgleord, der er anvendt i mindmappen, kan samtidig være de *spørgsmål*, som du skal kunne besvare til eksamen. Derved bliver din repetition ekstra eksamensrelevant.

Skulle der være *uklarheder* i din mindmap, når du vender tilbage til den efter måske nogle mdr., vil det være rart, at du på mindmappen har anført, hvor du kan søge yderligere oplysninger i dine bøger eller øvrige noter.

- **Effektivitet**

Undersøgelser har vist, at dem, der laver deres *egne nøgleord*, får mest ud af deres studier.

Og dem, der slet ikke laver nogen former for notater, får *mindst* ud af det.

Derimellem ligger dem, der bearbejder deres stof på mere traditionel notattekniks vis.

Er der fortrykte noter til en forelæsning, et foredrag eller en bog, får du mest ud af det ved at lave dine egne personlige noter.

Det er derfor en god øvelse f.eks. at lave din egen mindmap for bogens indhold. Der kan ligefrem gå *sport* i at lave dem så meningsfyldte som muligt.

- **Tegninger**

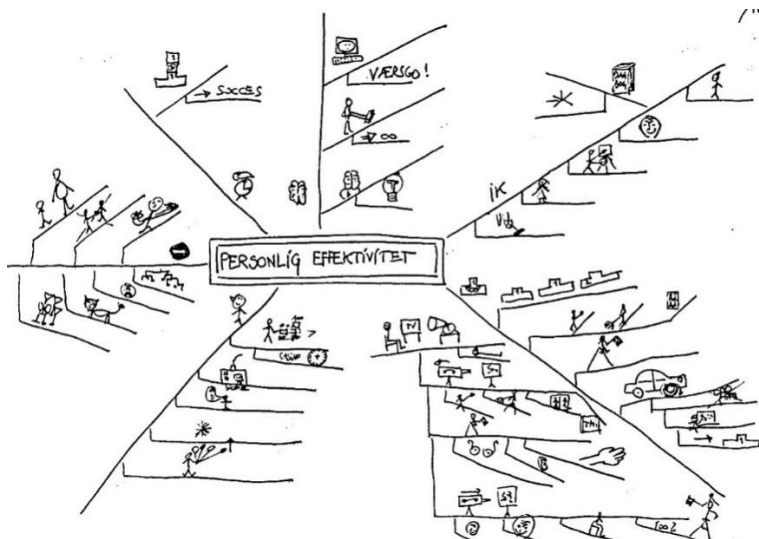
En videreudvikling af den beskrevne mindmap er at bruge *tegninger* i stedet for nøgleord. Så nærmer mindmappen sig din samling af fotos fra dit liv eller din sidste ferietur.

Det bliver endnu lettere for dig at kunne genkalde dig indholdet af dine mindmaps, og det bliver også *hurtigere* at overskue, når du sidder med en mindmap foran dig.

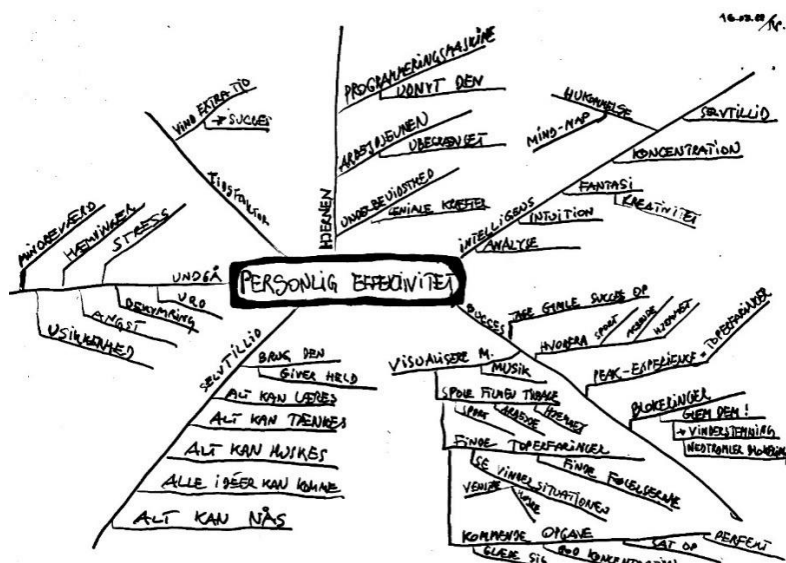
Måske synes du ikke, at du *tegner* særlig godt, men prøv alligevel at fremstille en mindmap udelukkende med tegninger. Det er dine tegninger, og om andre får så meget ud af dem er ligegyldigt, og du jo får ikke karakterer for den kunstneriske udførelse!

Jo mere *fantasi* du bruger, jo mere får du ud af metoden.

Eks. Et foredrag om Personlig effektivitet



"oversat":



**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG BEDRE**

**- UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**



## 5: KREATIVITET

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- Definition
- Divergent tænkning
- Grænseoverskridende
- Belønningen

Når du har fået styr på alle de tekniker, som findes i bogen, kan det ikke undgås, at din kreativitet automatisk er forøget.

Hvordan nu det?

- **Definition**

At være kreativ vil sige, at du besidder *evnen* til at komme med *nye* og *originale* ideer eller produkter. Du kan skabe noget nyt, der ikke allerede eksisterer.

Dog ikke sådan at forstå, at du ikke "*låner*" lidt i andres ideer. Men det er din egen nye måde at *kombinere* kendte ideer eller ting. Vi kan også kalde det at "*klippe og klistre*".

Det kan være ved at forbinde eller videreudvikle kendte ting på en anden kreativ måde, som er helt din egen. Det kan da godt være, at der sidder en ovre i Brasilien og gør det samme som dig på samme tid, men derfor er din kreative aktivitet alligevel original - altså på din egen facon.

For med din store viden og *anderledes* måde at arbejde på vil der helt sikkert ske en masse omkring dig - udsprunget af nogle af dine fortræffelige ideer.

Du får mere lyst til at prøve noget *nyt*, og lige pludselig sker det uventede.

- **Divergent tænkning**

Den almindelige tankegang er *konvergent*, ikke særlig fantasirig, men accepteret. Der fokuseres mere på *begrænsninger*, så det er ikke her de store opfindelser opstår.

Modsat den kreative tankegang, der er *divergent*. Det er her det originale, nye og ukonventionelle opstår. Det kan sammenlignes lidt med evnen til at få 2 + 2 til at blive noget mere end 4, ja hvorfor ikke 7 eller endnu mere?

Skyklapperne er med andre ord taget fra øjnene, og der opstår et ocean af muligheder.

Tingene sker mange gange i nogle gevaldige *ryk*. Lige pludselig er et problems eksistens efter et stykke tids overvejelser, som ofte også foregår på det ubevidste plan

(da jeg vågnede, havde jeg drømt løsningen), røget over i illuminationsfasen. Sådan! Så er løsningen der bare. Uden den logiske tænkning.

Bagefter må dine ideer selvfølgelig nøjere afprøves.

- **Grænseoverskridende**

Den kreative tankegang kræver en god portion *mod*, for du må ud og færdes på det lidt dybere vand, eller du kan også sige lidt mere tynd is!

Det interessante er: Kan isen bære?

Du skal turde prøve at *realisere* noget i dig selv, uden at det går ud over dig selv. Der skal være en vis portion sund *fornuft* og *skepsis*, der gør, at du på en moden facon kan overveje de indfald, du får ved at lege i dine tanker.

Det er med andre ord om at finde en *balancekunst*. Så du stadigvæk kan tro på, at isen kan bære, når du når ud til *grænsen*. Det er nemlig her, udfordringen ligger. Som *Asger Jorn* formulerede det: "Hvis du ikke går til grænsen, er der ingen grund til at gå!"

- **Belønningen**

Dit kreative sind vil udvikle dig generelt. Og det vil selvfølgelig give dig en stor personlig *tilfredsstillelse*, som er den største belønning.

Nogle af dine ideer vil måske blive ført *ud i livet*, som gode projekter, og det kan give dig en ekstra fjer i hatten, og dermed fylde dig med endnu mere selvtillid, der kan bane vejen for nye projekter.

Der vil selvfølgelig også være et væld af ideer, der bare får lov til at ligge i *dvale*. Men overskuddet af ideer, der ikke realiseres, fortæller også noget om dine kreative evner.

Så det er bare med at fortsætte - trods en eventuel modgang.

Måske kommer dine ideer først til at give genlyd efter 10 år.

Tænk bare på *van Gogh*. Han solgte kun 1 billede, medens han levede. Siden hen er hans billeder kun til at købe for japanske milliardærer.

Så de rigtige kreative ideer er måske dem, der først langt senere kan "godkendes" af *omverdenen*. I første omgang står der i hvert fald ikke noget om det på avisens forside. Da ligger de måske blot i din kælder eller i din skrivebordsskuffe eller på din laptop.

Men lad trygt ideerne *modnes*.

**HUSK**  
**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG**  
**BEDRE**  
**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**

## 6: EKSAMENSNERVØSITET [INDHOLDSFORTEGNELSE](#)

Ctrl og peg med cursoren på det understregede for at komme direkte til det ønskede

- [Utryghed](#)
- [Tvangstanker](#)
- [Du bliver flov](#)
- [Negativ indlæring](#)
- [Melde fra](#)
- [Aggressioner](#)
- [Sådan kommer du videre](#)

Mange studerende får *ødelagt* deres eksamensforberedelser eller selve eksamen pga. eksamensnervøsitet. Det er egentlig ikke, fordi de har forberedt sig dårligt - snarere tværtimod. De gør nemlig *ekstra meget* ud af deres forberedelser, fordi de stræber højt. Og samtidig er de måske bange for de andres reaktion på en dårlig præstation.

Og en enkelt dårlig præstation skal måske *forfølge* deres karriere resten af livet.

- **Utryghed**

Den *usikkerhed*, der følger med eksamensnervøsiteten, sætter måske ovenikøbet så tidligt ind under *eksamensforberedelsen*, at der også bliver tid til, at der kan optræde forskellige sygdomme.

I den stressede situation er det lettere at *erhverve sig* en forkølelse eller en halsbetændelse. Mavesmerter og hovedpine kan være andre fysiske symptomer, der fortæller, at eksamen er forestående. Men jo altså også samtidig symptomer, der er med til at gøre, at der ikke kan mobiliseres den ellers hårdt tiltrængte nødvendige koncentration.

Situationen bliver snarere endnu mere tilspidset.

- **Tvangstanker**

I stedet for at det er det forestående pensum, der totalt udfylder dine tanker, bliver det den indre *negative stemme*, der får overtaget.

Det bliver nemlig mere *hensynet* til din familie, dine venner eller læreren, der gør, at du skal indhøste en god karakter og gøre en god figur.

- **Du bliver flov**

Hvis du er *ambitiøs* og altså vil satse alt på et godt image, hvor du bliver *beundret* og *accepteret*, er der en stor risiko for, at du kommer i en situation, hvor du ikke kan leve op til disse forventninger. For dig selv vil det være pinligt, som et nederlag, og du vil føle dig *flov* eller *genert*.

Din store arbejdsindsats har netop til formål at *gardere* dig mod at tabe ansigt, men i stedet for en positiv holdning til det at gå til eksamen, erstattes din holdning med en *præstationsfrygt*, der gør dig usikker.

Sidder du ved den mundtlige eksamen, kommer de kendte symptomer, lige så snart du fornemmer, at du er ved at være på gyngende grund. Det kan være en navn eller et årstal, du ikke lige kan komme på. Det gør dig nervøs, og du begynder at *hakke* eller *stamme* i det.

Eller din tunge slår måske smut, så du siger en mærkelig lyd i stedet for Konstantinopel, og straks tænder alle alarmknapper i kroppen.

Egentlig er det *adrenalin*en, der pumper rundt i kroppen. Adrenalin har du brug for i en *kampsituation*, og som følge deraf er det egentlig en god ting, at kroppen gør dig beredt til denne "kampsituation", som eksamen jo faktisk er. Du er imidlertid blot blevet vænnet til at tolke denne varme som noget ubehageligt, der gør dig flov.

En anden følge af adrenalin er *mundtørheden*. Tungen føles hurtig som sandpapir, og halsen minder mest af alt om Sahara. Og med sådan et tørt snakketøj er der ikke noget at sige til, at du kommer til at stamme endnu mere i det. Hvis du da i det hele taget kan tænke en klar tanke.

Der er ikke noget at sige til, at du bliver angst for resultatet i den tilstand.

- **Negativ indlæring**

Måske skyldes dit ubehag slet ikke dårlige erfaringer fra tidligere eksamener, måske er det første gang i det hele taget, du skal til eksamen.

Her er det måske dine kropslige fornemmelser, der minder dig om *andre ubehagelige situationer*, hvor du følte dig genert eller flov, og disse kropslige fænomener bliver så også overført til at gælde på eksamenssituationen.

Men måske har du gjort nogle dårlige *erfaringer* under en tidligere eksamen. Derved bliver din indre dialog kodet ind på sætninger som "Jeg klarer det ikke", og en sådan sætningstype kræver intens arbejde at erstatte.

For der er lavet en *betinget refleks* i din krop, der giver dig frygt for at reagere, som du har gjort det tidligere. Og frygt for at andre kan se på dig, at nu rødmer du, og altså må du derved være helt ude i tovene. Her drejer det sig virkelig om en *ond cirkel*.

- **Melde fra**

Er der valgmuligheder, er det ikke ualmindeligt, at nervøsiteten kan få folk til at melde fra til den forestående eksamen. Og er det særlig slemt, kan det endda komme så vidt, at et studium må *opgives* på grund af for voldsomme kropslige fornemmelser.

Da dette er et dårligt valg, er det heldigt, at der er hjælp at hente.

- **Aggressioner**

At få en mindre god karakter til eksamen på trods af ønsket om noget bedre, kræver en god portion *overskud*. At kunne erkende et nederlag på trods af "uretfærdighed" og "dumme lærere" er en udtryk for stor modenhed.

Kommer det i stedet til *retfærdiggørelser* og *bortforklaringer*, stiller det én i et dårligt lys. Du udstiller sit selv som en *dårlig taber*, og jo større aggressioner, der lægges for dagen, jo mere mistes i sympati fra omgivelsernes side. Medmindre de har været i samme båd, hvor de også har behov for at komme af med deres aggressioner.

Men få grædt, skældt ud, vist harme etc., for så får du *visket tavlen ren*.

Og husk så, at megen eksamen har med *held og uheld* at gøre. Ligesom mange andre af livets forhold.

- **Sådan kommer du videre**

Da der er tale om nogle *personlighedstræk* med *manglende selvtillid* i pressede situationer, er det en psykologisk bearbejdning, der kan hjælpe dig videre.

Det kan være en psykolog, du har brug for, hvis der er udtalte problemer, der virkelig invaliderer dig.

Eller du kan klare dig selv gennem [mental træning](#), der gør dig fit for fight.

*Piller* og *alkohol* er en dårlig løsning på dit problem. Begge dele virker ved, at de *sløver*, og det er jo ikke det, du har mest brug for til din eksamen.

**HUSK**  
**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG**  
**BEDRE**  
**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**

## 7: MENTAL TRÆNING

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- [Positiv tænkning](#)
- [Underlige sætninger](#)
- [Øvelser](#)
- [Målsætning](#)
- [Mentale podcast og](#)
- [Dine egne ønsker](#)
- [Online fobi-program](#)

Gennem mental træning kan du opnå ting, der ville være umulige uden. For gennem mental træning skaber du en *indre tro* på, at du kan få ting til at ske. Du bygger med andre ord din selvtillid op i en *positiv retning*.

Da det drejer sig om at opbygge en tro på dig selv, tror nogle fejlagtigt, at det har noget med religion eller nyreligiøsitet at gøre. Dem om det – nej det drejer sig om, at du får skabt dig et *positivt mind-set*.

- [Positiv tænkning](#)

Tanker påvirker vores handlinger, både i positiv og negativ retning.

Nogle mennesker er gennem deres opvækst blevet præget i negativ retning, så de er meget *kritiske* og *negative* i deres bedømmelse af andre mennesker - eller i det hele taget af deres omgivelser.

Deres modsætning er de velfungerende positive mennesker, der ved bevidst og planmæssigt arbejde skaber store *resultater*. De er åbne for nye inputs, kan vurdere dem på en voksen facon, hvor deres positive tankegang finder *muligheder* i stedet for begrænsninger. Derved kommer de positive tanker til at ophæve negative reaktioner.

- [Underlige sætninger](#)

Den mentale træning foregår i dyb *koncentreret afslappet tilstand*. Her skal du øve dig på kommende begivenheder, hvor du bruger løs af dine tidligere positive oplevelser. Derved kan du tilpasse dig til de belastninger, som du ved, du vil have gavn af at arbejde med.

Du skal forestille dig forskellige billeder, og du skal lære nogle *sætninger*, der gradvist får dig til at handle på den måde, som du godt kunne tænke dig.

Når man dyrker den mentale træning, skal man være meget *ydmgy*. Det nytter ikke noget at sige, at det og det vil jeg. Så virker den mentale træning ikke efter hensigten. I



stedet skal der anvendes mere *moderate* ønskesætninger som f.eks.: jeg kan godt tænke mig... eller *jeg vil gerne*...

Ordet "*ikke*" må du ikke anvende! For det får dig til at fokusere for meget på det, som du ikke vil – eller rettere sagt, det der er dit problem.

Er det angsten for at *rødme*, må du f.eks. ikke bygge nogle sætninger op omkring, at nu vil du ikke rødme, for så kommer du fortsat til at gøre det.

Anvendelsen af de rigtige sætningerne vil i løbet af kort tid få dig til at kunne handle *automatisk* og konsekvent i *belastede* situationer, idet du blot sætter din "*automat-pilot*" til. Det er den nye del af dig, der fungerer på den tilfredsstillende måde, som du godt kan tænke dig. Uanset din stress-faktor.

Derved opnår du en dejlig grad af *frihed*, der i eksamenssituationen giver dig mod til at få gode karakterer. Men også at opnå dårlige resultater, hvis uheldet er ude, eller du møder din overmand.

Du lærer at *tro på dig selv* - uanset resultatet. For du ved jo med dig selv, at du har gjort dit bedste. Både med forberedelserne fagligt gennem dine studier – men også mentalt.

- **Øvelser**

Prøv at sætte dig godt til rette i din stol. *Luk øjnene*. Og prøv at trække vejret dybt nogle gange. Læg hænderne på maven, så du kan mærke, at maven hæver sig, når du trækker frisk luft ind fyldt med ilt for så igen at sænke sig, når du puster luften med dine affaldsstoffer ud igen.

Gennem *vejrtrækningen* kan du opnå en stor grad af ro og afslapning af såvel krop som sind.

Skift så over til dit morgenmåltid. Hvad fik du at spise, hvor sad du henne etc. Tænk på en undervisningssituation. Eller sidst du spillede bold.

Så hvorfor ikke prøve at skifte ind på de positive oplevelser og handlinger? Den energi, du skal bruge, er den samme, som den du skal bruge til de negative erfaringer og fornemmelser.

Men OK, det er DIG, der skal vælge!

- **Målsætning**

Din *motivation* er afhængig af din målsætning. Og denne må jo være et eller andet om, at du gerne vil opnå tilstrækkelig *selvtillid*. Og at have installeret en velfungerende automatpilot, der tager over, hvis der skulle opstå vanskeligheder.

Den mentale træning kan lære dig teknikker, som du selv kan være med til at formulere sætninger til, når du opnår en vis øvelse.

Dine *idealer* kan du sætte efter personer, som du synes virker velfungerende i dine øjne. Så har du ligesom noget at gå efter (det kan da godt være, at dine idoler også har et eller andet kompleks at slås med, for det har de fleste, når det kommer til stykket. Kunsten er blot at mestre situationer på trods af disse handicaps).

Selvom du måske allerede har gode karakterer, er det en god ide at have den målsætning, at du godt vil *avancere* yderligere. Derved gør du en større indsats, som måske ovenikøbet belønnes. Men ellers har du jo også lært dig at kunne modstå et dårligere resultat.

Der er ingen grund til at presse dig selv gennem for store *forventninger* fra dig selv - eller måske især fra omgivelsernes side.

Indstil dig på, at du nok skal klare det, og at det også er OK, hvis det ikke lige går efter bogen. For du er jo ikke lig med *resultatet*. Du er nemlig stadigvæk den, der har selvtillid nok i dig til at klare modgangen.

Går det mindre godt, end du havde håbet på, så lad være med at finde på dårlige undskyldninger, der skal forsvare dig. Det er udtryk for *negativ tankegang*. Glem alt om hvad du *skulle* eller *burde* have gjort anderledes, for det giver dig blot *dårlig samvittighed*, der måske påvirker senere resultater.

*Se fremad* på en positiv facon, og drag eventuelt nogle konsekvenser af et dårligt resultat.

Og *øv dig* så igen og igen på den mentale træning, for det er jo stadigvæk øvelsen, der gør mester. Indøvelsen af dine rutiner vil give dig stor sikkerhed i de vanskelige situationer.

- **Mentale podcast**

Til eksamenstræning har jeg udviklet 2 forskellige hjælpeværktøjer.

Det ene er en *podcast*, hvor du får en god vejledning i, hvordan man lærer at slappe kroppen af og bringe sig i en dyb koncentreret tilstand. Her finder du så nogle af dine tidligere succeser, som du kan bygge videre på.

Herefter ser du dig selv til nogle af dine kommende eksamener i forskellige fag. Når du bruger denne mentale podcast, lærer du dig at lave et anker, hvor du tager fat om det ene håndled med din anden hånd. Når du foretager denne bevægelse, lærer du hurtigt at koble din autopilot til. Den autopilot, der gør dig til herre over situationen. Derfor kaldes det også et anker – altså et sted hvor du føler dig godt forankret.

I podcasten kan der selvfølgelig ikke tages individuelle hensyn, men du finder hurtigt ud af at anvende metoden på din egen kreative måde.

- **Dine egne ønsker**

For at få allermest udbytte af den mentale træning, skal du først lære *grundprincipperne* som ovenfor beskrevet. Herefter kan du indbygge netop de *svagheder*, du har brug for at styrke.

Som nævnt drejer det sig om at lave nogle sætninger, der kan bruges som en *indre dialog*. Skulle der opstå trang til negative indre sætninger, som du måske tidligere har haft for vane, kan du blot skifte den negative film ud med den positive film, der indeholder de rigtige positive sætninger.

Sætninger, som du lærer *udenad*, så de altid kan fremkaldes. Når de fremkaldes, bliver du vant til at forbinde nogle bestemte reaktioner i *kroppen* med ordene, og du kan derfor opnå den eftertragtede ro og koncentration – og formentlig ser du også nogle *billeder*.

Du finder måske ovenikøbet nye områder, hvor du i din *hverdag* kan opnå større effekt gennem din personlige væremåde. Det kan måske være, når du synger solo i koret, når du spiller golf eller tennis, eller spiller fodbold i gymnastiktimen.

Det er kun dig selv, der kender dine *behov*, og det er også dig selv, der skal vælge, hvornår du vil i gang med at bruge din fantasi kreativt gennem den mentale træning.

I kapitlet om [hukommelse](#) står der noget om, hvordan du bringer din hjernefunktion i den bedste tilstand. Det gælder selvfølgelig også, når du skal lave den mentale træning, som jo er en form for *hjernegymnastik*.

Til sidst: En af dine sætninger kunne være "Jeg er klog og klarer mig godt til eksamen. *Jeg er noget*" (=anti-janteloven).

- **Online fobi-program**

Online fobi-programmer er en ny effektiv fobi-behandling. Vha. moderne velafprøvede *psykologiske metoder* kan du derhjemme hurtigt lære at håndtere din eksamensangst. Der sættes turbo på din måde at blive eksamensklar.

I mit online fobiprogram: **Jeg er eksamensklar** lærer du at 0-stille din *amygdala*, som ellers plejer at gå i sort blot ved tanken om eksamen, idet der produceres en masse *adrenalin og cortison*, som foruden den berømte klap til selve eksamen kan få dig til at opleve de andre *ubehagelige symptomer* som hjertebanken, fornemmelse af åndenød, sved uro, rysten, mavekneb, tissetrang og svimmelhed.

Effekten af onlineprogrammet kan direkte afprøves gennem den medfølgende *virtuel reality eksamen* med en eksaminator og censor ved eksamensbordet, samt nogle tilhører på skolebænken bagved. I headsettet opfatter din hjerne nemlig det sete som *virkeligt*, og dine *følelser* knyttes lige så hurtigt til det sete. På den måde kan du kontrollere, hvor godt du har fået styr på din *eksamensperformance*.

Men ... Selvom du har styr på dine følelser omkring eksamen, får du nu nok brug for at *læse* en del alligevel!

**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG  
BEDRE**

**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**

## 8: STUDIETIDEN

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- [Studiets bestanddele](#)
- [Selve studiet](#)
- [Personlig udvikling](#)
- [Tidsrøvere](#)
- [Studiekriser](#)

For at du kan blive mest muligt engageret i dit studium, uanset å hvilket niveau du befinder dig, er der nogle helt basale ting, du skal gøre dig klart.

Først og fremmest må du vide, hvad dit mål med studiet er?

I princippet kan du kalde alt det, du går i gang med, for studie. Det kan være du vil vide noget om vine, om fodboldspillere, tennis, politiske partier i Israel ,eller du står foran teoriprøven til at erhverve et kørekort. Eller simpelthen dit yndlingsstudium.

Det kan da også bare være noget om bier og blomster. Eller hvad det nu kan være. Men ligegyldigt hvad, er det væsentlig for dig at formulere dit mål. Det skal nemlig være med til at motivere dig til at gøre en god indsats, der giver dig et effektivt studium. Det er din appetit på studiet, der driver hele værket, og dine positive følelser vil frigøre en masse energi hos dig.

Den viden, du kan få i dette kapitel og i det hele taget i hele bogen, kan være en god hjælp, men du skal heller ikke være bleg for at lytte til ældre medstuderende, dine lærere eller studievejledere.

Jo bredere din ballast er, jo større chance har du for at finde netop din egen individuelle metode, der gør dit eget studium til en god oplevelse for dig. Og husk, at jo mere tid du investere i at blive god til at studere, jo mere effektivt et studium kan du præstere, og den anvendte tid kommer hurtigt hjem igen - så der bliver tid til alt det andet sjove.

- [Studiets bestanddele](#)

Det er ikke kun hjemme ved skrivebordet, at du skal tilegne dig viden. Afhængigt af om du går i skole/gymnasiet, eller du bliver tilbudt lektioner - og måske er der obligatoriske timer- så er der dagligt brug for din aktive medvirken.

Og du bliver under alle omstændigheder nødt til at prioritere. Hvad er mest nyttigt for dig? Hvor er dine stærke og svage sider. Spilder du tiden til store foredrag, fordi du dagdrømmer, ja så er der 2 muligheder. Enten at skippe foredragene eller opøve din koncentration.

Måske stiger dit udbytte 4-fold ved at gennemgå stoffet derhjemme på den samme tid?

Det er derfor vigtigt for dig hele tiden at være bevidst om, hvordan du bruger din tid. Ellers kommer du let til at spille den i stedet for. Og jo mere du selv vælger, jo mere aktivt bliver dit studium.

Når du vælger, vælger du selvfølgelig også noget fra. Nogle gange synes du måske, at du valgte det forkerte fra, men du lærer kun at prioritere ved at vænne dig til disse valg. Og det får du jo så rigeligt brug for resten af livet i mange forskellige forhold. Du lærer faktisk allermest af dine fejltagelser, så prøv at bruge dem på en fornuftig måde i din udvikling.

For at bruge tiden rigtigt, er kodeordet nok engang planlægning. Du skal lære at tænke systematisk og lægge en plan. Hvornår vil du gøre hvad, og hvad er din tidshorisont. En dagbog kan gøre det mere konkret for dig, hvad du vil nå. Og indførelse af deadlines kan give dig det pres, der sørger for at holde dig til ilden.

Den samme deadline kan samtidig minde dig om, at ting faktisk også ta'r tid, dvs. du er nødt til at være tålmodig. Det er ligesom at spise elefanter. Det kan du også kun stykvis. Din holdning til studiet ændrer sig selvfølgelig hen ad vejen, men jo før du får nogle gode arbejdsvaner, jo mere kan du udnytte den tid, du bruger på at studere. Og der vil konstant komme ny viden til, der både dygtiggør dig fagligt, men som også kan være med til at udbygge din studieteknik.

- **Selve studiet**

Som beskrevet i kapitlet om læsning er det forberedelsen og tilegnelsen, der er de 2 centrale punkter.

I din planlægning skal du vurdere stofmængden og den tid, der er til din rådighed. Ved simple beregninger kan du opstille helt nøjagtige tidstabeller, som det selvfølgelig kan blive nødvendigt at revidere alt afhængigt af, om du kan overholde dem. Tidsplanen kan være meget detaljeret time for time, og her er det væsentlig også at tænke på de indskudte pauser. For det hjælper ikke noget at sidde og læse rigtig godt koncentreret i lang tid, for det går ud over hukommelsen. Det drejer sig om at opstille intervaller på under 1 time for at udnytte hukommelsen mest muligt.

Det er en god ide at blande repetition og indlæring af nyt stof mellem hinanden. Det giver afveksling.

Pauserne skal du bruge på dig selv. Det er her du skal lade din hjerne op til næste koncentrationsperiode. Det kan være gennem fysisk træning, lytten til musik, lege lidt med hunden eller se en skæg video. Jo mere kreativt, du bruger din pause, jo lettere går din indlæring ved terperiet.

Hvordan er din viden om stoffet i forvejen, og hvordan forventer du din viden suppleret og udbygget kan være de spørgsmål, der gør dig mere motiveret, når du sidder over bøgerne.

Overblikket er første fase i tilegnelsen af stoffet. Men også den faktor, der konstant er det centrale i dit studium. Du skal hele tiden vide, hvor du bevæger dig hen, og hvad du hidtil har tilegnet dig af viden. Når du hurtigt har set stoffet igennem, er du måske lige vidt. Så må du på ny ind med overblikket, for det kan være, at der måske skal 10 forsøg til, førend der er ved at vise sig et mønster for dig. Men det er en nødvendig fase, der kan bringe dig sikkert gennem nærlæsning af stoffet. Selve nærlæsningen vil selvfølgelig være tidsrøvende alt afhængig af stoffets sværhedsgrad. Men jo mere konkret viden, der skal terpes ind, jo længere tid vil hvert afsnit tage.

Sværhedsgraden kan være forskellig, og det er en god ide at starte med det, der er nemmest. Derved kan du snyde dig selv, og faktisk kun hele tiden være i gang med det, der er nemmest lige i øjeblikket!

Notater (altså mindmap!) er en god måde at aktivere dig på under læsningen. Du bliver fastholdt, og det får dig til at reformulere, det du læser, og er derved en kontrol af din læsning.

Anvendelse af nøgleord fortæller noget om din evne til at danne overblik. Jo mere personlige notater med eget ordvalg, du anvender, jo mere sikker kan du være på, at du husker indholdet.

Din viden kan du afprøve overfor dig selv både mundtligt og skriftlig. Som eksamensforberedelse er det en god ide at lade dine studiefæller agere eksaminator. Derved finder du dine svage og stærke side, men samtidig får du også afprøvet dine muligheder for at formulere din konkrete viden. Det gør dig mere sikker i eksamenssituationen.

I timerne har du ligeledes mulighed for at afprøve din viden og din selvtillid. Deltag i diskussionerne både med de andre, men også når læreren lægger op til debat. Jo mere aktiv du er, jo mere sikker bliver du på dig selv, samtidig med at du får større udbytte af timerne.

Og husk så, at der ikke findes dumme spørgsmål. Så det er bare med at få fyret af.

- **Personlig udvikling**

Alt imens dit udbytte af dit studium vokser, følger der også en personlig udvikling med. Dine bedrede kundskaber fylder dig med selvtillid, der gør dig sikker overfor andre. Du kan føle dig ovenpå, og ved en god indsats har du god grund til at være stolt af dig selv.

**Du bliver god til at formulere spørgsmål og argumentere overfor andre. Dit overblik gør dig til en god analysator. Det giver også mulighed for større kreativitet og utraditionelle løsninger på nye udfordringer.**

**Du får ressourcer til at uddybe dine kundskaber, der er med til at gøre din uddannelse endnu bedre. Derved giver du dig selv de bedste muligheder senere i livet. Både med hensyn til at skaffe dig et arbejde, men også for i det hele taget at overleve - uden et evt. arbejde.**

**Du vil nemlig altid kunne bruge af dine ressourcer i en krisesituation.**

### **Tidsrøvere**

**Selvom det hele efter ovenstående tegner lyserødt, er der selvfølgelig signaler, du skal være opmærksomme på.**

**Jeg skal lige..., er nok den sætning, der røver mest tid. Det er den gode undskyldning for ikke at komme i gang med eller holde sig til det, du er i gang med. Egentlig tyder det på stor kreativitet, det er bare kreativitet anvendt på en negativ måde i relation til gode studievaner. Så har du tilbøjeligheden til lige..., ja så er det med at få løst din trang til overspringshandlinger. Den letteste måde er selvfølgelig at afslutte det, du er i gang med – eller i det mindste vente indtil den planlagte pause.**

- **Studiekriser**

**Selvom du bliver godt rustet til dit studium, kan der måske alligevel optræde svære situationer, der får dig ud på gyngende grund, for du er jo kun et menneske.**

**Du vil så føle dig dårligt tilpas med at skulle træffe nogle beslutninger, og du bliver nærtagende, hvilket medfører, at du let lader dig såre. Måske springer du fra i utide til eksamen, fordi du ikke kan overskue det store pensum.**

**I den situation er det om at få talt med nogle af dine gode venner eller din studievejleder. Du trænger formodentligt blot til at få talt med andre om dine problemer, som de evt. også selv kender til.**



**HUSK**  
**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG**  
**BEDRE**  
**– UANSET TIL HVAD**

**JEG ER NOGET!**

## 9: VIDEOTRÆNING

### INDHOLDSFORTEGNELSE

- [Hvordan virker du?](#)
- [Din stemme](#)
- [Talens fysiologi](#)
- [Åndedrættets betydning](#)
- [Kroppens spændinger](#)
- [Resten af kroppen](#)
- [Kropssproget](#)
- [Øvelser](#)

Al din kunnen kommer rigtig til sin ret, når du kan præsentere den på en flot måde. Ok, selvfølgelig er din personlige fremtræden mindre væsentlig til den skriftlige eksamen, men herudover...

Og det som du formår til eksamen, det kan du også præstere i andre sammenhænge senere i livet. For der kommer med garanti masser af situationer, hvor du skal "sælge" dig selv og dit budskab bedst muligt.

Video er et utroligt værktøj i denne sammenhæng. Her kan du se og høre, hvordan du agerer, og dermed hvordan du virker på andre.

Nogle lærere har fundet ud af, hvilken glimrende metode det er at konfrontere eleverne med dem selv. For at gøre dem opmærksomme på såvel fortrin som ulemper. De gode sider skal styrkes og fremmes, de uheldige skal luges ud og erstattes med mere hensigtsmæssige reaktioner.

Selv har jeg undervist i eksamenstræning til studentereksamen, men også ude i erhvervslivet som præsentationstræning. I princippet er der ingen forskel på anvendelsen af videoens mangfoldigheder.

Er du i den situation, at der ingen mulighed er for at gå til nogle video-seancer, ja så kan det faktisk godt lade sig gøre selv at være sin egen video-indpisker. Det kræver blot at du optager nogle selfie-videoer med din mobil – evt. sammen med en studiekammerat.

### [Hvordan virker du?](#)

På videoen kan du umiddelbart opleve dig selv. De første gange kan det godt være lidt af en oplevelse, måske ovenikøbet en forskrækkelse. Lyder stemmen virkelig så rædselsfuld, for den lyder jo ganske anderledes i virkeligheden, for vi er vant til at høre en helt anden lyd inden i vort eget hoved. Og tænk så umulig du ser ud, når du sidder der og krymper dig sammen. Det gode ved videoens muligheder er også, at du kan få en kommentar fra såvel de andre deltagere som din underviser. Og når du har

hørt deres kommentarer og har dannet dig din egen opfattelse, ja så kan hele seancen køres igen. Du har nu helt andre briller på, og opdager nye sider af dig selv.

Måske så du selv kun på de få fejl, du lavede. Medens de andre på en herlig positiv facon gjorde dig opmærksom på dine glimrende egenskaber. Og det er jo netop disse, der skal give dig den nødvendige selvtillid. Det kan da godt være, at der slet ikke var så meget at råbe hurra for de første gange, men Rom blev jo heller ikke bygget på en dag. Det er med at bruge af din store tålmodighed og så blot klø på med træningen. For nogle kan det være et nederlag at se sig selv. For billedet svarer til den fiasko, der var inde i hovedet i forvejen. Her er det med at nå frem til en accept af, at med de muligheder, som du har haft indtil i dag, så er du ikke nået længere. Eller også har du måske ikke været klar over betydningen af at arbejde med disse sider af dig selv. Det følgende skulle gerne give dig vejledning til at kommer videre med din personlige udvikling på præsentationsområdet.

- **Din stemme**

Din stemme er din krops åbne bog. Gemmen den fortæller du omgivelserne noget om dig selv - udover at fortælle alt det, som du ved om et emne.

Er du afslappet, og lyder din stemme som blød honning for øregangen, ja så vil du vinde mange tilhørere. I den situation er din stemme et velfungerende redskab, der kan føre dig lettere gennem livet. Du vil blive lyttet til, og der vil være en positiv holdning overfor det, du siger. Men er du anspændt, giver det let taleproblemer. Din stemme bliver mere luftig eller hæs. Måske knækker den over, eller du kan mærke en klump i halsen. Efter få min. gider dine omgivelser ikke lytte til dine måske ellers udmærkede meninger. For dig er det godt, at der er muligheder for at forbedre stemmen.

- **Talens fysiologi**

Din stemme dannes på samme måde som i en trompet. Luften presses fra lungerne op forbi stemmelæberne. Her sættes luften i vibration af de 2 stemmebånd.

Lyden passerer herefter op i stemmens resonansrum, der udgøres af struberum, svælg, næse- og mundhule. Lyden af stemmen afhænger af tonehøjden, som bestemmes af lydsvingninger. De dybe toner opstår ved få svingninger, de høje toner ved et stort svingningstal. Herudover tilsættes de forskellige klangfarver i resonansrummet. Så udformningen af resonansrummet giver de individuelle variationer, som er lige så unikke som vores fingeraftryk. Der er ikke 2 stemmer, der er identiske.

Resonansrummet tilsætter individuelle karakteristika, der afhænger af rummets form, størrelse, kvalitet og fugtighed. Karakteristika der kan påvirkes på en aktiv måde, hvis stemmen ikke fungerer tilfredsstillende.

- **Åndedrættets betydning**

**Kommer der ikke luft på den rette facon gennem en trompet, kommer der heller ikke en ordentlig lyd ud af den.**

**Det samme med stemmen.**

**Derfor spiller din vejrtrækning stor betydning for din tales brug. Har du ikke en god vejrtrækning, kan du nemlig heller aldrig få en ordentlig stemme.**

**Hos børn opleves der sjældent problemer, der er betinget i vejrtrækningen, for den er fri og via mellemgulvet, som er den rigtige facon. Men gennem opvæksten kan der opstå spændinger af psykisk art, der også giver sig fysiske udslag, så vejrtrækningen bliver anspændt. Herved overgå vejrtrækningen til den øverste del af brystkassen. Og så opstår tale-problemerne. I hvile er inspirationen den længste. Der bruges altså længst tid på at ånde luft indad, og luften presses hurtigt ud, når vejrtrækningsmusklerne afslappes. Men når du taler, har du brug for det modsatte. Der skal indåndingen foregå hurtigt, og eksspirationen - altså udåndingen - skal foregå langsomt, da det jo er her, du skal formulere dine ord.**

- **Kroppens spændinger**

**Under afslappede forhold arbejder din vejrtrækning måske på trods af en forkert rytme, uden at det giver problemer. Men prøv at blive opmærksom på vejrtrækningen, når du f.eks. skal tale i telefonen med en person, som du føler dig lidt genert eller underlegen overfor. Her vil du nemlig mærke, at der sker en hel masse med vejrtrækningen, som bliver overfladisk og anspændt. Skal du tale i længere tid kommer hele kroppen måske til at ryste. Det vil du så formentlig opfatte som nervøsitet. Der er imidlertid en helt anden forklaring på det. For det er ganske almindelige biokemiske processer, der opstår som følge af den forkerte vejrtrækning.**

**Længere tids stress kan give forskellige former for spændinger i de muskler, der har med talen at gøre. Kæbemusklerne kan blive anspændte, man kan ligefrem tale om at bide vreden i sig. Derfor bliver det også bogstaveligt talt svært at få sagt noget. Måske sidder stramningerne i tungen, så lyden presses de forkerte steder hen i munden. Eller det kan være ved strube. Uanset hvor spændingerne sidder, giver det en påvirkning af stemmen, men også en belastning af kroppen, der yderligere kan give spændinger, der påvirker talen. Hæshed efter forkert anvendelse ved sang eller længere tale er et eksempel herpå.**

- **Resten af kroppen**

**Den nødvendige luft til frembringelsen af luften afhænger af lungernes funktion. Og lungernes funktion afhænger af resten af kroppen. Derfor er hele din krop vigtig, når du skal bruge din stemme.**

Foruden ovennævnte muskelspændinger pga stress eller indre psykisk spændinger, så kan mekaniske deformiteter spille ind. Er du duknakket eller rundrygget, vil det påvirke vejrtrækningens frie vej op gennem luftrøret. Er din krop skæv, fordi du ofte står eller sidder skævt, giver det samme problemer. Bevirker din indre anspændthed, at du trækker skuldrene op mod ørene, kan luften heller ikke passere frit gennem struben og de øvre luftveje. For at finde ud af, hvordan det er fat med dig, kan du stille dig op mod en dør med ryggen til. Her skal du nu registrere, hvordan ryggens aftryk er mod døren. Hvor er nakken? Hvor er dine skulderblade? Hvor er brystdelen af din ryg? Hvad med lænd og bækken? Rører begge "bagben" ens på højre og venstre side? Har du mulighed for at stå foran et helkrops-spejl, kan du forfra og fra siden få syn for sagen mht om der skulle være nogle skævheder.

Nu er det ikke blot sådan, at du skal registrere skævhederne. Du skal selvfølgelig også prøve at korrigere dem. Det kan være ved at presse begge skulderblade lige meget mod døren, ved at sætte nakken mod bagfladen eller måske ved at få begge ben til at røre lige meget ved døren. Måske skal den ene skulder også hæves lidt? Dine eventuelle korrektioner skal du så teste hen ad vejen i den følgende tid for at fornemme, hvordan din holdning bliver bedre. Måske vokser du ovenikøbet nogle cm!

- **Kropssproget**

Det primære, du lægger mærke til på videoen med dig selv, er måske, hvordan du sidder med korslagte arme og ben og ser ned i bordet. En sådan attitude signalerer desværre ikke ligefrem, at her kommer jeg. Nok engang er det hele kroppen, du kan blive opmærksom på. Hvordan ser du ud? Er du glad, og kan du måske ovenikøbet smile lidt? I hvert fald er det helt oplagt, at selv vil vi gerne være sammen med mennesker, der udstråler en form for glæde. Så hvorfor ikke også dig.? Brug din øjne til at skabe kontakt med dine samtalepartnere. Det viser, at du er engageret og medlevende. Tør du bruge dine arme og ben? Sidder du som ovenfor, tyder det ikke just på det store overskud. Men det er også noget du kan optræne.

- **Øvelser**

Din fremtræden er et spørgsmål om træning. Så det er bare med at komme i gang.

Stil dig op ad en dør igen. Prøv at tale, som du umiddelbart står. Prøv at synke helt sammen, og tal så igen. Er der forskel på den frembragte lyd? Ret dig helt op og tal. Sker der nu noget andet? Drej hovedet til siden, eller drej hele overkroppen. Registrer de forskellige påvirkninger.

Du kan sikkert hurtigt finde på en masse forskellige stillinger at tale på. Det kunne også være siddende på en stol som til eksamen.

Derved registrerer du de ændringer, der fremkommer blot ved forskellige stillinger af kroppen.

Talen kan du ændre aktivt ved at slappe af i struben. Prøv at gabe og fornem den gode luftpassage, der er i halsen. Eller mærk det, når du trækker vejret ind. Det svarer til en godt afslappet strube.

Du skal med andre ord prøve at tale, lige når du begynder at gabe. Hovsa, det var da en gevaldig forskel. Ikke sandt? Og prøv så igen og igen. Og kombiner det med øvelserne ovenfor, hvor du bruger kroppen på forskellige måder. Hurtigt finder du ud af, at du kan lære at beherske din stemme på en mere fornuftig måde. Du kan også holde dig for næsen, eller måske bare det ene næsebor. Tungen kan du placere forskellige steder i munden. Hvordan er stemmen nu? Sætter du dig i en stol, kan du lægge hænderne på maven. Dine hænder skal sammen med mavemusklernes synke indad, når du taler. Så er du sikker på, at du bruger dit mellemgulv rigtigt.

En meget frigørende øvelse er det også bare at give sig til at klukle. Træk vejret dybt ind, og kast så lyden ud i et latterbrøl. Er du ikke vant til at grine højlydt, virker det nok lidt kunstigt i starten. Men efterhånden giver det dig en ny frihed. Og samtidig bliver du mere glad. Måske ender det ligefrem med, at du griner rigtig godt indvendigt af dig selv, når du sådan griner ad ingenting. Dine armbevægelser siger ligeledes noget om din bundethed. Prøv derfor at tale med hænderne i lommen eller på ryggen eller presset ind mod kroppen. Og mærk så den frihed og fylde, du kan få i stemmen, når du slår ud med armene. Selvfølgelig skal du ikke slå ud efter nogen, men du skal prøve at snakke med dine arme helt ude til siden, over hovedet eller hvad du nu selv finder på. Det virker formentlig i starten skørt, men det er en god måde at lære din krops forskellige funktioner at kende.

Som nævnt kan du blive genoptaget på video, eller du kan kontrollere det foran et spejl. Her har du så kun dig selv som vidne. Det kan være godt nok, men det er jo overfor andre, at du skal lære at "optræde". Og med videoen kan du registrere dine forbedringer ved gentagelser.

Du kan supplere disse praktiske øvelser med [mental træning](#). I den mentale træningstilstand kan du se og opleve dig, som den person, der agerer, som du selv godt kunne tænke dig. Så det er blot med at finde et idealbillede, hvor du kan låne lidt til din egen personlige udvikling.

**HUSK**

**DU SKAL ØVE IGEN OG IGEN FOR AT BLIVE BEDRE OG  
BEDRE**

**– UANSET TIL HVAD**

JEG  
ER  
NOGET!