



Hoe lang kan je informatie opnemen voordat "je brein" zo moe wordt dat er gaten vallen?

- 10 minuten
- **15 minuten**
- 30 minuten
- 40 minuten

Elk brein filtert op voorhand binnenkomende informatie. Zou je brein dat niet doen, dan wordt je letterlijk overprikkeld door allerlei invloeden zoals geluiden, bewegingen, geuren, etc. Je brein maakt dus een keus voor je en beslist welke informatie belangrijk is of niet.

Binnenkomende informatie verwerken betekent dat er informatie van buiten in het brein wordt gebracht. Zit je in een klaslokaal dan krijg je de meeste informatie binnen door te luisteren naar de docent en andere cursisten.

Ook naar een filmpje of een tekening kijken betekent dat je brein de binnenkomende informatie verwerkt.

Het brein houdt het ongeveer vijftien minuten vol om binnenkomende informatie goed te kunnen filteren c.q. te kunnen verwerken.

Ná deze vijftien minuten gaat het brein steeds meer binnenkomende informatie negeren of grover filteren. Wat daarna nog wél of niet doorkomt en wat opgeslagen wordt, is gefragmenteerd en mist vaak samenhang.

Je zou dus steeds een pauze van een paar minuten moeten nemen om het brein te kalmeren en de overvloedige, achtergebleven informatie op te ruimen.

Die pauze moet dan wel echt voor het geheugen een totaal inspanningsloze bezigheid zijn.

Je snapt al dat dit niet altijd opgaat in een klaslokaal. Niet ieder brein is gelijk en je hebt met meerdere cursisten te maken.

Als je geen pauze neemt en bijvoorbeeld 45 minuten achter elkaar zittend luistert, maakt je brein overuren. Het is dan niet langer in staat de informatie goed te verwerken en op te slaan. Bij de meeste mensen levert de overdaad aan input niet alleen gaten in het geheugen, maar ook het verkeerd onthouden van informatie en onrust op. Het brein voelt wel aan dat het niet alles kan begrijpen of onthouden.

Met de IQL-methode leer je in je eigen tempo. Je kan pauzes nemen wanneer jij dat wilt en is je brein niet in staat om alles in één keer te onthouden, dan doe je het gewoon nog een keer.

