



Wat is de juiste studiehouding?

Iedereen studeert op een eigen manier. Wat voor de één werkt hoeft voor de ander niet te werken. Waar de ene alleen 's nachts leert functioneert de ander het beste overdag. De juiste studiehouding voor jou is dus iets wat je zelf zult moeten vinden.

Wel kun je negatieve factoren zoveel mogelijk beperken zodat je optimaal kunt studeren. Die negatieve factoren kunnen zijn:

- Privésituaties
- Relatie met familie
- Relatie met vrienden
- Sfeer op de opleiding
- Omgang met docenten
- Omgang met studiegenoten
- Verslavingen
- Invloed van bijbaan of werk
- Gezondheid

Als je studeert komen er allerlei zaken tegelijkertijd op je pad. Afhankelijk van hoe stevig je in jouw schoenen staat en hoe je problemen kunt oplossen, zal dat van invloed zijn op jouw resultaten. De problemen zullen niet vanzelf verdwijnen. Negeren is meestal ook niet de oplossing. Aanpakken vergt heel wat energie bovenop je studie, maar is wel vaak de beste manier.

Wat je kunt doen om je zoveel mogelijk te focussen op jouw opleiding is het volgende:

- Vraag je eigen af waardoor je studieresultaten tegenvallen.
- Ga na of je resultaten worden beïnvloed door factoren van buitenaf of was het gewoon toeval.
- Ben je ervan overtuigd dat de opleiding niet te hoog is gegrepen maar dat er wat anders speelt?
- Ga voor jezelf na wat er voorheen anders was en wat nu van invloed is op jouw studie.
- Zorg ervoor dat je eerlijk bent tegen jezelf: welke factoren leiden je af?
- Maak een plan waarin je op een rijtje zet hoe je die factoren gaat aanpakken.
- Geef het aan bij docenten, studiebegeleiders of anderen die er bij betrokken zijn. Dat geeft je rust.

Vergeet niet dat het veel vergt om een opleiding af te ronden. Het vraagt heel wat inzet, discipline en doorzettingsvermogen om datgene te bereiken wat je graag wilt. Je bent niet de enige die ergens tegen aan loopt en het inschakelen van hulp als je echt in de knel komt kan verstandig zijn. Het zou zonde zijn als je een opleiding niet afmaakt omdat je werd afgeleid door onaangename factoren. Achteraf zou je spijt kunnen krijgen. Hulp kan soms net datgene zijn wat je nodig hebt om door te breken en weer volop met je studie door te gaan. Heel veel personen laten zich coachen om betere prestaties te bereiken: in de sportwereld, muziekwereld. Maar ook in andere sectoren maakt men volop gebruik van vormen van coaching om beter te functioneren. Waarom zou je het tijdens de studie dan alleen moeten doen?