

# GEHEUGEN CACH

---

EEN MEGA-GEHEUGEN IN  
**40 DAGEN**  
TRAINING, ONTWIKKELING  
EN ONDERHOUD

---

**DR. GARETH MOORE**

# INHOUD

	inleiding	7
dag 1	Leren om te onthouden	8
dag 2	Kortetermijngeheugen	12
dag 3	Langetermijngeheugen	16
dag 4	Procedureel geheugen	20
dag 5	Elke dag onthouden	24
dag 6	Je gedachten onthouden	28
dag 7	Geheugen en emoties	32
dag 8	Herinneringen versterken	36
dag 9	Maak aantekeningen	40
dag 10	Maak samenvattingen	44
dag 11	Aandacht gevraagd	48
dag 12	Concentreren om te leren	52
dag 13	Herinneringen opbouwen	56
dag 14	Herinneringen in de loop der tijd	60
dag 15	Multimediaherinneringen	64
dag 16	Geassocieerde herinneringen	68
dag 17	Vereenvoudigen door te splitsen	72
dag 18	Slim presenteren	76
dag 19	Datums onthouden	80
dag 20	Wachtwoorden en pincodes	84
dag 21	Je sleutels vinden	88
dag 22	Namen en gezichten	92
dag 23	Visuele herinneringen	96
dag 24	Visuele technieken	100
dag 25	Rijm en ritme	104
dag 26	Acroniemtechniek	108
dag 27	Acrostichonzinnen	112
dag 28	Geheugenkapstok	116
dag 29	Geheugenpaleizen	122

dag 30	Paleizen met haken	128
dag 31	Boodschappenlijstjes	132
dag 32	Tekst onthouden	136
dag 33	Oefen je vaardigheden	140
dag 34	Getaltechnieken	144
dag 35	Taaltechnieken	148
dag 36	Geheugentrucjes	152
dag 37	Een gezonde geest	156
dag 38	Veranderende herinneringen	160
dag 39	Leer een taal	164
dag 40	Daag jezelf uit	168
	Extra opdrachten	172
	Oplossingen	190

# INLEIDING

Welkom! Met dit boek geef je je geheugen een flinke boost. Door slechts enkele bladzijden per dag te lezen en de paar bijbehorende opdrachten te maken verbeter je je geheugenvaardigheden in nog geen anderhalve maand tijd.

Je *bent* je geheugen. Zonder je geheugen zou je niet weten wie, waar of wat je was. Je zou de toekomst niet kunnen plannen, je het verleden niet kunnen herinneren en ook geen samenhangende gedachte kunnen vormen. Maar als het geheugen zo belangrijk is, waarom besteden we er dan zo weinig aandacht aan?

Leren hoe je beter gebruikmaakt van je geheugen kan je leven verrijken. Met dit dag-tot-dagprogramma leid ik je stapsgewijs door een eenvoudig proces om je te helpen dit te bereiken. Op basis van zowel de nieuwste onderzoeksbevindingen als beproefde en geteste methoden uit mijn eerdere boeken laat ik je zien hoe je zelfs met kleine, makkelijke stappen allerlei positieve effecten bereikt waarvan je je hele leven profijt hebt.

Het boek staat boordevol originele geheugenspellen, zodat je veel van de beschreven technieken meteen kunt toepassen. En natuurlijk hoeft je er niet 40 dagen achter elkaar mee bezig te zijn – je kunt het gerust verdelen en doen wanneer jij er tijd voor hebt. Mogelijk heb je voor enkele van de activiteiten zelfs meer dan één dag nodig.

De oplossingen van alle opdrachten in het boek vind je achterin, plus een aantal extra geheugenopdrachten. Succes!

Dr. Gareth Moore BSc (Hons) MPhil PhD is de internationale bestsellerauteur van een breed scala aan breintraining- en puzzelboeken voor zowel kinderen als volwassenen, waaronder *Enigma: Crack the Code*, *Ultimate Dot to Dot*, *Brain Games for Clever Kids*, *Lateral Logic* en *Extreme Mazes*. Van zijn boeken zijn alleen al in het Verenigd Koninkrijk meer dan een miljoen exemplaren verkocht. In Nederland verschenen eerder *Test je brein! De leukste denkspelletjes en hersenkraakers* en *Het enige echte ultieme dot to dot puzzelboek voor volwassenen*. Hij is tevens de maker van de online breintrainingsite [BrainedUp.com](http://BrainedUp.com) en runt de dagelijkse puzzelsite [PuzzleMix.com](http://PuzzleMix.com).

# LEREN OM TE ONTHOUDEN

- + Je kunt je geheugen verbeteren door het gewoon te gebruiken
- + In het moderne leven onthouden we zelden dingen bewust
- + We hebben allemaal dezelfde capaciteiten qua langetermijngeheugen

## WAT?

Hoe slecht je geheugen volgens jou ook is, je langetermijngeheugen (je vermogen om iets te onthouden en het je langer dan een korte tijd later te herinneren) is niet slechter dan dat van wie dan ook. De manier waarop je het gebruikt, bepaalt hoe goed het is. Als je er weinig bewust gebruik van maakt, benut je je aangeboren geheugenvaardigheden niet optimaal.

## WAAROM?

Tot nog niet zo lang geleden konden de meeste mensen nog niet schrijven. Zij moesten dus alles in het geheugen prenten: verhalen, familiegeschiedenissen, verjaardagen, leeftijden, enzovoort. Tegenwoordig delegeren we deze taken aan telefoons, dagboeken en dergelijke, en maken we veel minder bewust gebruik van ons geheugen.



Aanbevolen oefentijd

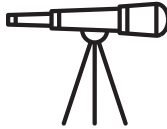
**15 MINUTEN**

# ▶ AAN DE SLAG ◀

## DAG 1: OPDRACHT 1

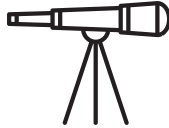
Probeer de volgende simpele geheugenopdrachten. We zullen versies ervan later herhalen, zodat je kunt zien hoe je geheugenvaardigheden door te oefenen zijn verbeterd.

Probeer eerst eens de volgende items te onthouden:



---

Bedek ze nu en kijk of je de afbeeldingen kunt nummeren in de volgorde waarin ze hierboven weergegeven waren. Noteer '1' voor het eerste item in de eerste rij, '2' voor het tweede item in de eerste rij, enzovoort, tot en met '6' voor het laatste item in de onderste rij.



# MAAK SAMENVATTINGEN

- + Het samenvatten van stof dwingt je ertoe deze te begrijpen
- + Je bent gedwongen op te letten om stof te begrijpen
- + Door dingen opnieuw uit te leggen kun je ze beter onthouden

## WAT?

Het maken van aantekeningen is vaak net zo simpel als het opschrijven van kernpunten. Maar het samenvatten van die kernpunten en een nieuwe synthese van die informatie vormen, vereisen aanzienlijk meer geestelijke inspanning.

## WAAROM?

Om informatie te verzamelen en die in de vorm van een geheel overzicht te gieten, moet je brein aandacht besteden aan het oorspronkelijke materiaal en dat vervolgens goed genoeg bestuderen en onthouden om het beknopter te kunnen herhalen. Hiervoor moet je de stof zo goed beheersen dat je hem in een nieuwe vorm kunt uitdrukken. Al deze fasen dwingen je brein niet alleen om op het materiaal te focussen en het te herhalen – wat helpt bij het proces van onthouden – maar ook om dezelfde stof op een nieuwe manier te behandelen en zodoende extra gerelateerde herinneringen op te bouwen.



Aanbevolen oefentijd  
**10 MINUTEN**



## ► DE DIEPTE IN ◀

### BEWIJS JE KENNIS

Aantekeningen maken is fantastisch. Maar om ze te kunnen samenvatten moet je de stof zowel kennen als goed begrijpen. En dat kan alleen als je hem met je volle aandacht hebt bestudeerd. Dus op het moment dat je in staat bent een samenvatting te maken heb je al aanzienlijke stappen gezet om de stof memorabel te maken. Wanneer je vervolgens een samenvatting schrijft, geef je het materiaal dat je wilt leren op een nieuwe manier weer, waardoor je brein opnieuw in de gelegenheid komt het materiaal te begrijpen en te onthouden.

Het maken van samenvattingen kan ook de manier versterken waarop de relevante geassocieerde herinneringen onderling verbonden zijn, waardoor ze in de toekomst makkelijker terug te halen zijn. Als je begrijpt hoe elementen van een onderwerp onderling verband houden, heeft je brein minder losse feiten en een veel samenhangender kader om herinneringen omheen te bouwen. Eigenlijk maak je door een van de delen memorabel te maken ook andere, geassocieerde delen meer memorabel.

### ZWAKKE PLEKKEN HERKENNEN

Bij het maken van een samenvatting ontdek je soms ook zwakke punten in je begrip van de tekst. Deze kennis kun je gebruiken om de stof opnieuw te kijken en meer over het onderwerp aan de weet te komen. Dit extra begrip kun je boven op bestaande herinneringen bouwen, waardoor er een uitgebreidere, stabielere algehele herinnering van het bewuste onderwerp wordt geweven.

Wanneer je denkt dat je iets volledig begrijpt, kun je eens proberen het aan iemand anders uit te leggen. Je maakt dan eigenlijk meteen een samenvatting. Dit kan ook helpen bij het vinden van andere gebieden om aan te pakken.

# DATUMS ONTHOUDEN

- + Gebruik de groeperingstechniek om datums te vereenvoudigen
- + Zoek naar een manier om delen van de datum te relateren aan andere feiten
- + Koppel datums aan hun gebeurtenis met memorabele associaties

## WAT?

Je kunt een aantal van de tot nu toe behandelde technieken combineren om datums memorabeler te maken. Zo kun je verjaardagen, afspraken of andere belangrijke datums beter onthouden, zodat je niet in je agenda hoeft te kijken of een belangrijke gebeurtenis vergeet.

## WAAROM?

Je kunt de cijfers in datums groeperen om ze in een compactere vorm te gieten en op zoek gaan naar betekenisvolle associaties tussen delen van de datums en al aanwezig kennis; een jaar kan dus gekoppeld worden aan een gebeurtenis die toen plaatsvond of een maand aan iets van betekenis in die maand. Je kunt datums ook aan personen en gebeurtenissen relateren door grappige associaties tussen een deel van de datum en die persoon of gebeurtenis te bedenken.



Aanbevolen oefentijd

**12 MINUTEN**

## ► DE DIEPTE IN ◀

### SPECIALE DATUMS

Nu je een aantal technieken hebt geleerd, kun je deze toepassen op alledaagse informatie zoals het onthouden van belangrijke datums.

Stel dat je bijvoorbeeld een verjaardag op 25 april wilt onthouden. Dat kun je ook schrijven als 25/4. Je weet vast nog wel dat 25 cent vroeger een kwartje werd genoemd, en 1/4 is een kwart. Beide getallen in de datum zijn dus voor te stellen als 'een kwartje', net zoals de hele datum. Je hoeft je nu alleen nog maar een beeld te vormen van de jarige die een muntstuk vasthoudt of misschien van een munt met het portret van die persoon erop om zijn verjaardag makkelijk te onthouden.

Ga, als je datums (en getallen in het algemeen) wilt onthouden, eerst op zoek naar een manier om ze te koppelen aan dingen die je al weet. Lukt dat niet, probeer ze dan op te delen in kleinere items die wel betekenis voor je hebben (of waarmee je iets betekenisvol kunt associëren). Zodra je een betekenis voor de delen van de datum hebt gevonden, kun je ze samenvoegen met visuele koppelingen om ze zowel memorabeler te maken als de volgorde te bewaren. Vervolgens moet je het resultaat nog weer aan de persoon of gebeurtenis relateren.

### GETALLEN ALS WOORD

Een andere techniek om getallen voor te stellen is om het cijfer te vervangen door een woord met het overeenkomende aantal letters. Je kunt, als je daar behoefte aan hebt, 0 door 10 en eventueel 1 door 11 en 2 door 12 vervangen. Je kunt '537' bijvoorbeeld onthouden aan de hand van 'grote bos wortels', aangezien de woorden respectievelijk 5, 3 en 7 letters hebben.

## ▶ AAN DE SLAG ◀

### DAG 19: OPDRACHT 1

Probeer de volgende datums en de gerelateerde fictieve gebeurtenissen te onthouden:

**25 OKTOBER  
(VERJAARDAG)**

**13 JUNI  
(JUBILEUM)**

**7 SEPTEMBER  
(FEESTDAG)**

**4 MEI  
(ETENTJE)**

Kun je na het afdekken van deze lijst alles weer opschrijven op een leeg vel papier?

## ▶ AAN DE SLAG ◀

### DAG 19: OPDRACHT 2

Probeer ook eens deze datums van echte historische gebeurtenissen te onthouden:

**4-4-'75**

**MICROSOFT OPGERICHT**

**1-4-'76**

**APPLE OPGERICHT**

**5-7-'94**

**AMAZON OPGERICHT**

**4-9-'99**

**GOOGLE OPGERICHT**

# BOODSCHAPPEN- LIJSTJES

- + Je kunt geheugentechnieken voor alledaagse taken gebruiken
- + Probeer je geheugenvaardigheden uit bij het boodschappen doen
- + Je kunt de dingen die je nodig hebt in een geheugenpaleis opslaan

## WAT?

Probeer de volgende keer dat je boodschappen gaat doen eens een geheugenpaleis uit om te onthouden wat je nodig hebt. Je kunt als back-up een geschreven lijstje meenemen, maar doe een bewuste poging om in je dagelijks leven vaker je geheugen te gebruiken. Als je dat niet gewoon bent, helpt het oefenen van je geheugenvaardigheden ook rechtstreeks om je geheugen te verbeteren.

## WAAROM?

Je kunt de geheugentechnieken bewaren voor situaties waarin het essentieel is om iets niet te vergeten, maar het is veel beter om zoveel mogelijk te oefenen zodat je er vertrouwd mee raakt. Als je bijvoorbeeld vaker items in een geheugenpaleis plaatst, kun je dat veel sneller doen als het er een keer echt op aankomt.



Aanbevolen oefentijd  
**25 MINUTEN**

## ▶ AAN DE SLAG ◀

### DAG 31: OPDRACHT 1

Probeer onderstaand boodschappenlijstje met diverse soorten fruit te onthouden. Je kunt hiervoor een geheugenpaleis en/of geheugenhaken gebruiken, of een andere techniek van jouw keuze. Als je een bepaalde fruitsoort niet kunt visualiseren, kun je proberen de naam van het fruit op een andere manier te koppelen, bijvoorbeeld met de letters of de klank van het woord.

- ▶ Perzik
- ▶ Abrikoos
- ▶ Ugli
- ▶ Grapefruit
- ▶ Sinaasappel
- ▶ Kumquat
- ▶ Stervrucht
- ▶ Peer
- ▶ Mandarijn
- ▶ Kaki

### DAG 31: OPDRACHT 2

Je vraagt je misschien af hoe je het best hoeveelheden kunt onthouden. Voor kleine aantallen kun je je meerdere exemplaren voorstellen van het item of het item meerdere keren opslaan. Voor grotere hoeveelheden helpt het om een systeem te hebben waarmee je je getallen kunt voorstellen door andere beelden. We behandelen dit verder op dag 34. Probeer voor nu dit boodschappenlijstje te onthouden:

- ▶ 5 appels
- ▶ 3 bananen
- ▶ 10 aardbeien
- ▶ 2 ananassen
- ▶ 4 papaja's
- ▶ 3 mango's

# 40 DAGEN OEFENEN = JE GEHEUGEN IN VORM

Worstel jij met het onthouden van namen, pincodes en telefoonnummers? Dat komt waarschijnlijk omdat je hersens iedere dag een oneindige stroom aan informatie moeten verwerken.

In *Geheugencoach* van dr. Gareth Moore maak je opnieuw kennis met de werking van het geheugen. Je leert items te groeperen om ze beter te onthouden, dingen te herinneren die je normaal gesproken opschrijft en hoe je geheugen eigenlijk herinneringen opbouwt. Puzzels, oefeningen en trucs helpen je hierbij.

---

Geef je geheugen een boost in  
slechts 40 dagen

Leer elke dag iets nieuws met de  
opeenvolgende oefeningen

Ontwikkel een mega-geheugen  
dankzij de bewezen effectieve technieken

---

**Dr. Gareth Moore** is internationaal bestsellerauteur van tientallen titels over hersentraining. Ook verschenen bij Kosmos Uitgevers: *Breincoach*.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 493  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen