

Waarom je hoofd onrustig blijft als je iets niet afmaakt

(en hoe je dat als slim oplost)

Ken je dat? Je bent bezig met je lesvoorbereiding, iemand vraagt “Heb je even?”, en weg is je focus. En hoewel je vrolijk verdergaat met iets anders, voelt het alsof er achterin je hoofd een klein alarm blijft piepen. Dat is geen gebrek aan discipline of concentratie. Dat is gewoon je brein dat doet wat het brein doet.

Het heet het **Zeigarnik-effect**: onafgemaakte taken blijven aandacht trekken. En dat doen ze hardnekkiger dan je lief is.

Waarom je brein zo moeilijk loslaat

Je brein houdt ervan als dingen *afgerond* zijn. Niet een beetje afgerond, maar écht: klaar, afgesloten, geen losse eindjes.

Zolang een taak nog half openstaat, parkeert je brein die niet in een rustig archiefkastje, maar in het laadje “NIET VERGETEN!”. Dat kost energie. En dat laadje blijft open staan totdat jij het sluit.

Daarom word je onrustig van kleine klusjes die blijven liggen. Je werkgeheugen raakt belast, je aandacht versplintert en je voelt die irritante mentale ruis.



‘Het is soms net poppenkast in mijn hoofd.’

Hoe dat er bij ons in het onderwijs uit ziet?

Hier drie situaties die je vast herkent:

1. De half nagekeken toets

Je kijkt een stapel toetsen na, de bel gaat, je moet naar buiten. Tijdens het pleiwacht-loopje denk je nét niet bewust aan die stapel... maar je voelt hem wel. Je hoofd haakt er steeds even aan, hoe hard je ook doet alsof hij niet bestaat.

2. De les die “morgen nog even” verder af moet

Je bent halverwege het maken van je instructie voor rekenen als er een leerling voor je neus staat met een dringende vraag. Jij schakelt — maar je brein blijft ondertussen zachtjes knagen: *“Die les is nog niet af hè...?”*

3. De vergadertaken zonder afspraken

Je zit in een teamoverleg. Er worden dingen besproken, iedereen knikt, maar niemand schrijft op wie wat gaat doen. Na afloop voel je vaagjes dat er iets zweeft. Niet concreet genoeg om op te pakken, te vaag om te vergeten. Het blijft sluimeren — precies waar het Zeigarnik-effect dol op is.

Hoe je het Zeigarnik-effect vóór je laat werken

Gelukkig kun je je brein een handje helpen.

4 tips om direct toe te passen:

1. Maak dingen echt af

Zelfs kleine taken. Juist die kleine. Die trekken disproportioneel veel aandacht als ze blijven liggen.

2. Sluit af in plaats van weg te lopen

Rond een taak bewust af:

- check wat er nog moet,
- doe het óf schrijf het ergens neer waar je het terugvindt,
- en zeg in je hoofd letterlijk: “klaar voor nu”.
Je brein reageert verrassend goed op dit soort mentale signalen.

3. Start gewoon — ook als je nog geen zin hebt

Beginnen activeert het Zeigarnik-effect. Als je eenmaal begonnen bent, is je brein eerder geneigd om door te willen gaan. Dat is handig bij taken waar je normaal graag tegenaan hikt.

En 4

4. Sluit je werkdag af met een 'opruimmoment'

Niet fysiek opruimen (mag wel), maar mentaal.

Maak een kort lijstje van alles wat nog openstaat. Zet het op een vaste plek. Daarmee haal je taken letterlijk uit je hoofd en parkeer je ze extern.

Het Zeigarnik-effect hoeft geen valkuil te zijn, zet het mechanisme zo in dat je het kunt gebruiken.

Door bewuster af te ronden — ook kleine stukjes — creëer je precies dat wat je zo vaak mist in een drukke schoolweek: rust in je hoofd en ruimte om écht aanwezig te zijn.

Heb je behoefte aan meer tips?

Ik kijk graag een half uurtje met je mee tijdens een Grip op tijd Gesprek.

Investering? Jouw tijd. Wat levert het je op? Minstens drie tips die passen bij jouw situatie.

Plan een moment dat jou past in mijn [agenda](#).

Tot dan! Hartelijke groet,

Josanne