

## **Het Zeigarnik-effect**

*Rond de taken af die je af kunt ronden*

Niet afgeronde taken blijven door ons hoofd spoken... Herken je dat? Geen rust hebben, totdat je de taak van jouw to-do-lijst hebt afgestreept? Dat is nu het [Zeigarnik-effect](#), vernoemd naar de Russische psychologe Bluma Zeigarnik. Het komt er dus op neer dat we onafgemaakte taken beter onthouden dan voltooide taken.

Onze eerste natuur is vaak om taken die lastig of omvangrijk zijn, voor ons uit te schuiven. Maar helaas is gebleken dat we de dingen die we nog moeten doen, dubbel zo goed te onthouden als de dingen die we al hebben afgerond. Dat is natuurlijk helemaal niet handig als je een scriptie aan het schrijven bent. Laat daarom alle onvoltooide taken niet doorzeuren in je achterhoofd, maar pak die to-do-lijst aan! Alle energie die je dat oplevert, kun je weer gebruiken om je scriptie af te maken.

Nog een aanvullende tip: zet nou niet direct de scriptie in zijn geheel op de to-do-lijst, maar verdeel de scriptie in allemaal kleine onderdelen. Door stap voor stap de onderdelen af te strepen, kom je vanzelf bij het eindresultaat!