

Succesvol Leren — de complete analyse

Voor Jamal. Alles wat Larissa Kapnissakis tot nu toe heeft vrijgegeven, van de allereerste aflevering tot de nieuwe module 2, plus: wat hiervan al in Appel zit en wat er vandaag in Appels DNA is gezet.

Bronnen: alle 33 video's (344 minuten, uitgeschreven), 74 werkbladen en documenten.

De nieuwe module (6 video's, 29 documenten) is vandaag opgehaald en verwerkt.

Het grote plaatje: wat Larissa aan het bouwen is

Het programma is geen losse verzameling tips. Er zit een duidelijke opbouw in:

De succesformule: talent + inzet + strategie + mindset.

Talent krijg je mee. De andere drie kun je trainen — en dat is precies de volgorde van de cursus: eerst structuur (inzet slim inzetten), dan technieken (strategie), en nu dus de kop erop: mindset.

Het belangrijkste uitgangspunt van alles: **succes geeft motivatie, niet andersom.**

Je hoeft niet te wachten tot je zin hebt. Volg de structuur, dan komen de resultaten, en daarmee vanzelf de motivatie.

Module voor module

1. Welkom (4 lessen) — het waarom

- De succesformule.
- **De portier en de fabriek** — Larissa's kernmetafoor voor het geheugen. De portier (korte termijn) kan maar 3 tot 7 dingen tegelijk aan; alleen herhaling verhuist stof naar de fabriek (lange termijn). Daarom werkt blokken vlak voor een toets niet, en laat op de avond leren ook niet.
- Praktisch: een module per week, 45-60 minuten, op een vast moment.

2. Module 1 — Jouw fundament (7 lessen) — de structuur

De drie vaste schema's die alles dragen:

- **Het weekschema:** vaste leermomenten in de week.
- **De helikopterview:** dagelijks overzicht over wat eraan komt.
- **Het aanvalsplan:** per toets een concreet plan, op tijd gestart.
- Plus een aparte les over **toetsweken**.

3. NL-leesvaardigheid (4 lessen) — de eerste vaktechniek

- Signaalwoorden herkennen (compleet overzicht van alle verbanden).
- De 4-stappen-strategie voor tekstvragen: nooit met de hele tekst beginnen, maar van vraag naar tekst werken.

4. Talen (12 lessen) — de grootste techniek-module

- Woordjes leren op de goede manier (herhaling richting de fabriek).
- Complete briefstructuren voor Engels: informele brief, formele brief, sollicitatiebrief — met standaardzinnen-werkbladen.

5. NIEUW — Module 2: De Succesmindset (6 lessen) — het psychologische deel

Dit is de module waar je om vroeg, en hij is anders dan de rest: niet hoe je leert, maar hoe je *dénkt* terwijl je leert.

- **2.1 Intro:** je grootste belemmering zijn je eigen gedachten. Belemmerende gedachten kun je leren omzetten in helpende — een vaardigheid, geen karaktertrek.
- **2.2 Wat is mindset + het G-schema:** Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag. De negatieve spiraal ("geen zin" → uitstellen → "ik heb niks gedaan" → slechter cijfer) leren ombuigen door bij de gedachte in te grijpen. Werkblad zit erbij.
- **2.3 Don't let the bastards get you down:** falen is de eerste stap naar succes (Einstein, Jordan, Messi, Ed Sheeran — en Larissa's eigen wiskunde-verhaal: docent zei "jij wordt nooit goed", ze haalde haar examen en gaf later zelf het liefst wiskunde). Het brein is plastisch. En de **1%-regel**: elke dag 1% beter = 37% beter in een jaar.
- **2.4 Stap uit je comfortzone:** twee typen leerlingen (onderschatters die verzanden in details en stress, overschatters die te oppervlakkig leren en verrast worden door cijfers). **Weerstand is groei** — een vliegtuig stijgt tegen de wind in. En het

scherpste onderscheid van de hele module: **schuld versus verantwoordelijkheid** — de schuld mag bij een ander liggen, de verantwoordelijkheid voor wat je ermee doet is altijd van jou. Succesvolle mensen: 5% probleem, 95% oplossing.

- **2.5 Piekeren:** jij maakt je gedachten niet — ze drijven als wolkjes voorbij, en 95% is ruis. De techniek "defuseren": geef je brein een naam ("ach, dat is Gerda"), en de piekergedachte verliest zijn kracht.
- **2.6 Black-outs:** een echte black-out is zeldzaam. Meestal betekent "ik had een black-out": de stof zat niet goed in de fabriek. De oplossing zit in leertechnieken, niet in het label.

Wat dit betekent voor *Appel* (en wat er vandaag is gebeurd)

De stof zelf

De sectie "Succesvol leren — de methode" in *Appel* is bijgewerkt met module 2: de zes lessen als lesstof, en de nieuwe werkbladen (waaronder het G-schema) bij de pdf's.

Het DNA — dit was je eigenlijke vraag

Larissa's aanpak is nu vertaald naar HOE *Appel* met Dani omgaat:

1. **Bij een fout antwoord:** fout = eerste stap naar succes. *Appel* benoemt kort wat de fout Dani leert en gaat door. Geen "jammer" als eindpunt.
2. **Bij frustratie of willen stoppen:** weerstand = groei ("dit is de angstzone — precies het teken dat je groeit"), en de volgende stap wordt klein gemaakt.
3. **Bij piekeren of toetsstress:** de wolkjes-taal, en het onderscheid tussen piekergedachten en helpende gedachten. Dani mag zijn brein een naam geven.
4. **Bij "ik kan het niet" of "black-out":** brein is plastisch + de fabriek-uitleg, en dan meteen naar de techniek: hoe heb je het geleerd?
5. **Bij excuses:** niet preken, wel het onderscheid schuld/verantwoordelijkheid en de 5/95-vraag: "wat is je volgende stap?"
6. **Altijd:** kleine successen zichtbaar maken, inzet prijzen boven resultaat, en Larissa's eigen woorden gebruiken (portier, fabriek, wolkjes, zones) — zodat de

cursus en Appel één taal spreken en elkaar versterken.

Waarom dit klopt met wat we al wisten

Het leerplan-onderzoek van juni zei al: Dani heeft snelle kleine successen nodig, en succes-ervaring is de beste motivator. Larissa zegt exact hetzelfde ("succes geeft motivatie, niet andersom"). De cursus en onze eigen aanpak wijzen dezelfde kant op — module 2 geeft er nu de psychologische gereedschapskist bij.

Vooruitblik en eerlijkheid

- **Er komt elke week een module vrij.** Vanaf nu wordt dat automatisch gesignaleerd en verwerkt — jij hoeft het niet meer aan te kondigen.
- **Eerlijke kanttekening:** de transcripties zijn automatisch gemaakt en bevatten spraak-naar-tekst-foutjes. Voor de kernpunten en het DNA maakt dat niets uit (die zijn op betekenis verwerkt), maar de letterlijke transcripten zijn geen citeerbron.
- De oudere audit-vraag (of alle eerdere module-stof foutloos in Appel staat) staat nog open bij Kimi — los van dit werk.