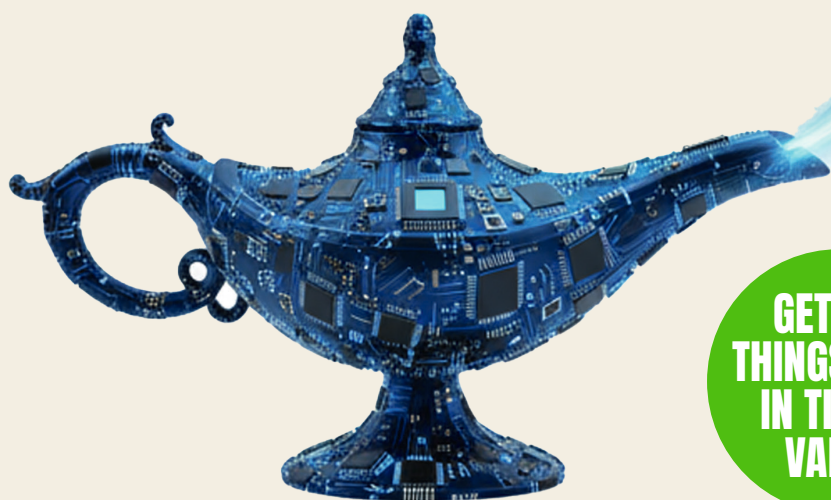


DE AI GEWOONTE

ARJAN BROERE



GETTING
THINGS DONE
IN TIJDEN
VAN AI

Dagelijks **slimmer werken**
zonder extra inspanning

DE AI GEWOONTE



Arjan Broere

VANDUUREN
MEDIA

ISBN: 978-94-6356-431-1

NUR: 801

Trefw.: AI, management

Omslag: Terry Jonathans

Opmaak: Van Duuren Media, Culemborg/Barcelona

Druk: Printforce, Cilemborg

Eerste oplage: november 2025

Copyright © 2025 Van Duuren Media B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Niets in dit boek is bedoeld als individueel beleggingsadvies, de informatie is slechts een van de zaken die beleggers kunnen gebruiken bij het vormen van hun eigen mening. Noch de maker, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van de in dit boek opgenomen informatie en ook niet voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Vooraf 9

1 Mythbusting 13

Gewoontemythes 15

AI-mythes 17

2 Welke gewoontes wil ik dan? 21

Automatiseren of assisteren? Vooral dat laatste! 23

Waar ga ik beginnen? De bottleneck! 26

Wat doe je liever niet? 28

Vijf niveaus van AI-gebruik 31

Maak er een teamgesprek van 39

Samenvatting 40

3 Meer doen met AI? Nieuwe gewoontes! 43

Als het eenmaal een gewoonte is ... 45

Motivatie, wilskracht? 46

Duidelijke doelen stellen dan? 47

De kracht van gewoontes 49

Een gewoonte in vier stappen 52

Het gaat tegenvallen 54

Dubbele winst 55

Samenvatting 56

4 Bouw je gewoonte in vier stappen 57

De trigger: maak de nieuwe gewoonte zichtbaar 60

Het verlangen: zorg dat je nieuwe gewoonte aantrekkelijk is 68

De actie: maak het makkelijk 75

De beloning: maak je gewoonte bevredigend 82

5 Reflectie en onderhoud 89

Noteer frictie 91

Dagsluiting: kijk terug op de dag 92

Wekelijkse reflectie: werkt het écht? 93

Samenvatting 95

Tot slot 97

Bronnen, sites en apps 101

Bijlage: Prompten met CRAFT 107

C - R - A - F - T 109

Bijlage: AI-triggerlijst voor kenniswerkers 111

Over de auteur 117

Van AI-gewoontes naar Slimmer Werken 119

1

Mythbusting

Over zowel gewoontes als over AI zijn er de nodige mythes die hardnekkig blijven opduiken. Verkeerd geciteerde onderzoeksdata, nooit uitgesproken tekst die nu als citaat voortleeft of achterhaalde methoden en inzichten. Tijd om die mythes te ontkrachten, zodat je verder leest met een reeks opgefriste inzichten.

Gewoontemythes

Mythe: “Een gewoonte kost 21 dagen.”

Die 21 dagen zijn gebaseerd op een uitspraak van plastisch chirurg Maxwell Maltz (vastgelegd in zijn boek *Psycho-Cybernetics*, 1960), die observeerde dat zijn patiënten ongeveer 21 dagen nodig hadden om te wennen aan hun nieuwe uiterlijk. Dat was geen echt gedragsonderzoek dus.

Mytheachtig: “66 dagen, dan?”

Het eerste serieuze onderzoek naar gewoontevorming is van Philippa Lally en collega's (*How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*, University College London, 2009). Hun bevinding is dat de spreiding groot is van het aantal dagen tot gedrag een gewoonte is: van 18 tot 254 dagen, afhankelijk van de persoon, de context en het gedrag. Van zo'n reeks dagen, van nog geen maand tot anderhalf jaar, kun je wel een gemiddelde uitrekenen maar dat zegt niks. Het is complex om nieuw gedrag aan te leren en hoe complexer, hoe langer het zal duren.

Mythe: “Door gewoontes doe je gedrag op de automatische piloot en denk je zelf niet meer na.”

Het automatisme zit in het beginnen met de gewoonte. Wanneer je elke dag om 9:00 uur een dagstart doet, dan ga je automatisch op dat tijdstip beginnen met je dagstart. Die doe je dan wel bewust: je kijkt met aandacht naar je agenda. Je bent geholpen met het moeilijkste deel van

gewoontes: ermee beginnen. Datzelfde geldt voor een pauze met ademhalingsoefeningen of bij je eerste koffie een motto voor de dag verzinnen: de gewoonte maakt het gedrag vertonen gemakkelijker, maar niet automatisch.

Mythe: “Gewoontes zijn er alleen voor kleine, praktische dingetjes.”

Het idee hier is dat gewoontes niet méér zijn dan manieren om je te helpen bij alledaagse zaken, zoals voldoende water drinken, tanden poetsen of niet vergeten je huissleutel mee te nemen als je weggaat. Gewoontes zijn niet alleen waardevol voor eenvoudige taken; ze kunnen juist ingezet worden om grotere professionele doelen te bereiken, zoals het verbeteren van samenwerking binnen teams of het stroomlijnen van werkprocessen. Wat wel klopt, is dat gewoontes makkelijker vol te houden zijn door klein te beginnen en later uit te breiden. Stel: je wilt de communicatie binnen je afdeling versterken. Door dagelijks kort te starten met een gezamenlijke stand-up, wordt het makkelijker om informatie uit te wisselen en knelpunten tijdig te signaleren.

Mythe: “Nieuw gedrag aanleren is gewoon een kwestie van motivatie”

Het zijn clichés als “willen is kunnen” of “just do it!” die vaak een versimpeling zijn van de complexiteit van nieuw gedrag leren. Motivatie, wilskracht en discipline zijn eindig en het lastigst op te brengen als je al veel aan je hoofd hebt. Dan zijn slimme, kleine gewoontes die je makkelijk doet veel kansrijker om consequent te blijven vertonen, dan jezelf telkens weer opnieuw op te peppen.

Mythe: “Belonen is voor kinderen.”

Voor gewoontes is het essentieel dat je jezelf beloont nadat je het gedrag vertoond hebt. De associatie met belonen kan er eentje zijn van basisschool of opvoeding: je mag een sticker uitzoeken of een sterretje achter je naam op het bord plakken. Ook horen we nog wel eens de associatie met verwennerij: beloon jezelf met een luxe koffie of even lekker een serietje kijken. Nadeel is dat als je die beloning weghaalt, het gedrag misschien stopt. Vandaar dat de beste beloningen intrinsieke beloningen zijn die een directe relatie met het gedrag hebben. Sta alleen al stil bij het feit

dat je het nieuwe gedrag vertoond hebt als beloning, of ervaar bewust hoe je meer focus hebt na een dagstart.

Mythe: “Gewoontes maken je saai en voorspelbaar.”

Zo schijnen er mensen weerstand te ervaren tegen altijd je sleutels op dezelfde plek neereggan, omdat dit saai zou zijn. Het zal wel niet voor niets zijn dat er een boek is dat *It’s Hard to Make a Difference When You Can’t Find Your Keys* heet. Het is handig geen denkkraft te besteden aan waar je je sleutels laat. En hoeveel goede ideeën krijg je als je ’s ochtends vol stress op zoek bent naar je sleutels? Door sommige gewoontes houd je denkkraft over voor dat wat denkkraft vereist. Daarnaast kun je gewoontes maken van ademhalingsoefeningen, elke dag vijf ideeën noteren of een goed gesprek met collega’s. Dat het gesprek een gewoonte is, wil zeker niet zeggen dat het gesprek routineus is.

Mythe: “Eén keer overslaan en je bent terug bij af.”

Een gewoonte overslaan betekent niet dat je helemaal opnieuw moet beginnen. Het is geen alles of niks-spel. Het gaat om regelmaat op de lange termijn. Zodra je het de volgende dag weer oppakt, blijft je vooruitgang behouden. De tweede dag je gewoonte niet vertonen is kritischer dan een dagje overslaan.

AI-mythes

Mythe: “ChatGPT leert van jou.”

Het model – zowel dat van ChatGPT als van andere AI-bedrijven – is af als je het gaat gebruiken en leert dus niets meer. Alleen nieuwe trainingen veranderen het. Je kunt wel ervaren dat met de geheugenfunctie ChatGPT meer over je weet en betere adviezen en teksten kan maken. Maar dat is simpelweg meer context bieden voor het model.

Mythe: “AI maakt je dommer en lui.”

Je verliest geen IQ-punten als je regelmatig samenwerkt met AI. Uiteraard ben je minder betrokken bij werk als je AI een opdracht geeft en die klakkeloos mailt naar je collega’s. Als dit is hoe je voortaan mail doet, dan

kan je dat op dat ene punt lui maken. Tegelijkertijd is het bij het gebruik van AI nu nog zo dat je goede en complete opdrachten moet geven en de uitkomst moet controleren op fouten. Dat vergroot vooralsnog de betrokkenheid bij het werk en maakt je slimmer en actiever.

Mythe: “AI-teksten zijn altijd saai en middelmatig.”

Als je zelf goed nadenkt over de opdrachten die je aan AI geeft en vervolgens de teksten zorgvuldig redigeert, kun je ze verrassend persoonlijk en onderscheidend maken. Door in je prompt specifieke details te noemen – denk aan een grapje dat alleen jouw team begrijpt of een verwijzing naar een gezamenlijke prestatie – zorg je ervoor dat de tekst direct aansluit bij jouw situatie. Daarna kun je de door AI gegenereerde tekst nog net even aanpassen, zodat je eigen toon en stijl duidelijk naar voren komen.

Mythe: “Er is software die AI-gegenereerde teksten herkent.”

Hoewel er tools bestaan die claimen AI-gegenereerde teksten te kunnen herkennen, zijn die zeker niet voor honderd procent betrouwbaar. Bij gebruik van dit soort tools worden veel teksten als AI bestempeld die het niet zijn, met alle vervelende gevolgen van dien voor bijvoorbeeld leerlingen. AI-modellen worden steeds beter in het nabootsen van menselijke schrijfstijlen, waardoor het onderscheid maken tussen door mensen en door AI geschreven teksten steeds lastiger wordt.

Mythe: “AI kan goed redeneren”

Het voelt logisch, omdat de antwoorden slim klinken en iets menselijks hebben. Maar AI genereert taal op basis van jouw opdracht en begrijpt verder niets.

Mythe: “AI is neutraal.”

Computers zijn toch objectief? Helaas erft AI de vooroordelen en verkeerde data waarop het getraind is. Als AI getraind is op sollicitatiebrieven van mensen die een baan hebben gekregen en dat zijn vooral mannen, dan is dat voor AI vanaf dan een uitgangspunt.

Mythe: "AI vervangt creativiteit niet, alleen saaie en routineuze klussen."

AI kan zeker ook creatief, strategisch werk overnemen. Je kunt ermee brainstormen, creatieve ideeën voor activiteiten in je weekend vinden of titels voor artikels mee bedenken. Sterker nog, op dit moment zijn veel taalmodellen juist beter in sparren en creatieve teksten maken dan in rekenen.

Mythe: "Hoe langer de prompt, hoe beter."

Deze mythe klopt niet: een langere prompt is niet per se beter. Sterker nog, als je een hele lap tekst invoert met allerlei details, kan AI juist de draad kwijtraken. Houd het simpel en help de AI door helder te zijn over wat je wilt en voldoende context te bieden, maar niet meer dan dat.

Over de auteur



Arjan Broere helpt al jaren kenniswerkers om slimmer te werken met aandacht en overzicht. Hij is master trainer en coach *Slimmer Werken* en *Getting Things Done* en auteur met een specialisme in gewoontes, productiviteit en de manier waarop mensen hun werk organiseren. Arjan begeleidt professionals bij het maken van keuzes, het opbouwen van effectieve routines en het ontwikkelen van een werkwijze die past bij de dynamiek van moderne kenniswerkdagen door maximaal gebruik te maken van focus en tools.

Arjan schreef eerder boeken over gewoontes en productiviteit zoals *De kleine gewoontes* en *I AM TAO – Stroomlijn je communicatie in vijf stappen*. Hij experimenteert graag zelf met nieuwe werkwijzen voordat hij ze doorgeeft. Zijn stijl is praktisch, helder en bedoeld om direct toe te passen, met oog voor zowel de voordelen als de valkuilen van technologie.

Van AI-gewoontes naar Slimmer Werken

Werk verandert. Meer taken, meer prikkels, meer technologie. Hoe houd je grip? Bij Meereffect geloven we dat slimme gewoontes én slimme technologie het verschil maken. Daarom vind je in dit boekje ideeën om AI in je werk te gebruiken – en bij ons vind je de trainingen om die ideeën werkelijkheid te maken.

Onze missie: jou helpen rust, overzicht en focus terug te krijgen. Niet door harder te werken, maar door slimmer te werken.

Onze Slimmer Werken-trainingen pakken de drie grootste uitdagingen aan:

- **Slimmer Organiseren** Voor overzicht en rust in je werk. Je leert een persoonlijk systeem opzetten waarmee je niets meer vergeet en altijd weet wat je volgende stap is.
- **Slimmer Prioriteren** Voor focus op wat écht belangrijk is. Je leert bewuste keuzes maken tussen al je taken en projecten, zodat je doelgericht werkt.
- **Slimmer Samenwerken** Voor effectieve samenwerking. Je leert heldere afspraken maken, verschillende werkstijlen herkennen en digitale tools, waaronder AI, slim inzetten.

En omdat AI niet meer weg te denken is, bieden we ook een **Workshop Slimmer Werken met AI**. Daarin leer je hoe AI jouw werkdag lichter maakt: praktisch, concreet en direct toepasbaar. Geen hype, maar voorbeelden die je morgen kunt gebruiken.

Waarom kiezen voor Meereffect?

- Meer grip op je werk en je tijd
- Minder stress, meer resultaat
- Een aanpak die werkt in jouw dagelijkse praktijk

Wil jij vooruitgang, rust en resultaat? Ontdek hoe slimme gewoontes en AI samen jouw werk transformeren.

Meer info: www.meereffect.nl | info@meereffect.nl

meereffect