

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2026 Sanne Cornelissen
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk mei 2026

Redactie: Yvonne Brok en Annette Schätzle
Ontwerp omslag: Jill Verberkt
Auteursfoto: Delphine Chevalier
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 00 40458 2
ISBN 978 90 00 40459 9 (e-book)
ISBN 978 90 00 40664 7 (luisterboek)

NUR 770
spectrumboeken.nl
theshortcut.nl

Inhoud

Voorwoord	7
1. AI is here to stay	11
Hoe AI ons dagelijks leven binnensloopt	
A day in the life	15
Waarom AI zo verleidelijk voelt	26
Je bent luier dan je denkt	34
Tussen doemscenario en droomwereld	44
2. Jij versus AI	49
Wat jij hebt dat AI niet heeft	
Wat AI beter kan dan jij	56
Waar jij beter in bent	68
Jong en oud: wie denkt er zelf nog na?	81
Iedereen heeft frictie nodig	85

3. Chef AI	93
De methode om slim samen te werken met AI	
Het menu: pizza, salade of signature dish?	98
Kauw op een idee	112
Stap 1: Mens	115
Stap 2: AI	131
Stap 3: Mens	143
AI-Q verhogen	166
Next level: van prompt naar proces	171
4. Meedoen of meedenken	185
Wat er op het spel staat	
Je brein is een wonder	188
Echtheid wordt schaars	196
Slimmer werken om leuker te leven	202
Dankwoord	209
Over Sanne & The Shortcut	211
AI-tools – The Shortcut (mini)	213
Begrippenlijst	221
Referenties	231

Voorwoord

Precies een jaar geleden zat ik hier ook, achter mijn laptop, en ik was behoorlijk verliefd op AI. Ik schreef toen mijn eerste boek, *Me, myself & AI*. Mijn eerste zin was: ‘AI is wat mij betreft het meest sexy onderwerp van dit moment.’ En dat vind ik nog steeds. In mijn werk als AI-expert, gedragspsycholoog en spreker zag ik hoeveel mensen AI spannend vonden of simpelweg negeerden. Een typisch gevalletje gedragsweerstand. Dus ik had een missie: laten zien hoe je AI met drie simpele stappen geen extraatje maakt, maar een vast onderdeel van je werk, zodat iedereen sneller, slimmer en leuker kon werken. Ondertussen werd dit eerste boek een bestseller. Onwerkelijk en een enorme eer!

Een jaar later is AI voor steeds meer mensen standaard geworden, op het werk en nog wel meer privé. We vragen het om advies, om structuur, om beelden, video’s, stemmen, van alles. We laten het meedenken over strategieën, presentaties en

sollicitaties. Over wat we vanavond in hemelsnaam weer moeten koken of hoe we de ruzie met onze partner rechttrekken.

Maar, zoals dat gaat in elke fantastische relatie, de roze wolk trekt op. Je hebt verdiepende gesprekken en je ziet ook andere kanten van je geliefde. In het geval van AI is dat: teksten worden langer en vlakker, content wordt steeds meer beige. Een krappe voldoende is gratis en voor iedereen beschikbaar. Mensen roepen ‘top!’ bij elk antwoord dat AI aan ons geeft en copy-pasten het meteen. We produceren meer, maar denken minder.

Dat zie ik bij veel mensen – en oké, ook bij mezelf – want AI is ultiem gemak en ons brein houdt van gemak, altijd al gedaan. Maar dit is next level. Dit is geen rekenmachine of Google, maar een tool die zó goed kan formuleren dat het ons het gevoel geeft dat het denken al gedaan is. En daar zit de nieuwe spanning in deze relatie.

Deze efficiëntierd kan nog steeds niet zonder AI en dat hoeft ook niet, maar de manier waarop ik ermee werk is het afgelopen jaar veranderd. Ik ben me nog meer gaan verdiepen in wat AI met ons brein en gedrag doet. Overal waar ik kom hoor ik dezelfde vraag: maakt AI ons dommer? En misschien zelfs overbodig? Daar ligt een vraag onder die veel interessanter is: kan AI ons ook slimmer maken? Het antwoord is ja! Maar dan moet je het wel anders gebruiken dan hoe je nu doet.

Ik geef wekelijks lezingen en workshops over AI en slimmer werken bij organisaties, van ministeries en universiteiten tot kleine en grote bedrijven. Daar zie ik steeds weer dat mensen

juist verdieping zoeken, nu alles sneller en vluchtiger wordt. Op basis van wat ik daar hoor, zie en voel, gecombineerd met verschillende wetenschappelijke inzichten, heb ik een methode ontwikkeld. Het gaat om weten wat je weggeeft, weten wat je zelf blijft doen en weten hoe je samenwerkt, zodat jullie allebei beter worden. Je gebruikt AI niet om het werk makkelijk over de schutting te gooien, maar juist als intellectuele sparringpartner die je dwingt om scherper te worden.

Het moeilijkste van dit boekproces was het bedenken van de titel. AI gaf me tweehonderd suggesties, mijn team nog eens vijftig. Allemaal prima, maar geen enkele voelde raak. Tot mijn vriend ineens zei: ‘This is not AI.’ En we voelden het meteen. Behalve AI, die voelde niks. Precies daar zit de kern van dit boek. Als de tool voor iedereen gelijk is, ben jij het verschil. Als AI standaard is, win je met denken. Zie de titel als een lieve provocatie en een scherpe reminder.

In *This is not AI* lees je hoe je:

- je brein aanzet terwijl je AI gebruikt;
- niet inwisselbaar wordt nu iedereen dezelfde slimme antwoorden krijgt;
- je struggles met AI oplost zonder extra wilskracht, maar met een betere werkwijze.

Ik beloof je dat je na het lezen van dit boek weet hoe je AI moet gebruiken om slimmer te worden, niet slordiger. En dan hoeven we echt niet nóg meer te werken, maar creëren we juist ruimte, voor creativiteit, voor goede gesprekken of voor lekker gewoon eens helemaal niks. Mijn methode werkt altijd, ook als je moe bent, haast hebt en als die deadline over een uur is.

Nog één ding. Tools veranderen sneller dan boeken. Wat vandaag nieuw is, is morgen alweer geüpdatet. Daarom vind je via de qr-code altijd de meest actuele tools en updates.

We gaan beginnen. Welkom bij fase twee van onze relatie.

Liefs,

Sanne Cornelissen

Ik test continu nieuwe AI-tools. De beste komen in The Shortcut: mijn persoonlijke selectie met uitleg. Scan de code, dan hoef jij niet zelf te zoeken.



theshortcut.nl/mini-shortkit

I.

AI is here to stay

Hoe AI ons dagelijks leven binnensloopt