

5 Bevestiging

Zodra je met de nieuwe auto de garage uitrijdt, valt je iets op. Het lijkt wel alsof ineens iedereen dezelfde autovoorkeur heeft. Overal waar je kijkt, zie je hetzelfde type wagen. De kleur die jij zo mooi vindt, is kennelijk gemeengoed geworden. Zou het echt zo zijn dat er plotseling meer dezelfde soort auto's rijden?

Het is aannemelijk dat je net zoals veel andere mensen eerdergenoemde situatie wel eens hebt meegemaakt. Misschien niet met een auto, maar met een nieuwe jas, tas of vakantiebestemming. Al die zaken zijn ineens ook favoriet bij veel andere mensen. Het kan zijn dat inderdaad iedereen dezelfde smaak heeft ontwikkeld. Waarschijnlijker is het dat je te maken hebt met de bevestiging van je eigen mening of idee. Dit wordt wel *confirmation bias* genoemd. Dit vooroordeel komt vaak voor en is medeverantwoordelijk voor tunnelvisie. Deze denkfout zorgt ervoor dat je meer bevestigingen dan ontkenningen ziet voor je aanname. Je hoort in je omgeving meer mensen die dezelfde mening hebben of hetzelfde onderzoek hebben gelezen. Het is goed om te realiseren dat dit meestal geen bevestiging is van je gelijk.

Stel, je gelooft niet in het inenten van kinderen. Je gaat onderzoek doen, boeken lezen en je hoort verhalen van mensen die mensen kennen die... etc. Je beeld dat inenten niet werkt of schadelijk is, wordt versterkt. De overtuiging dat de medische wereld niet altijd het beste voor heeft met kinderen wordt groter. De vraag is hoe open je staat voor andere argumenten. Vaak is de bevestiging die we hebben zó sterk, dat we andere argumenten afdoen als complotten of als onjuiste informatie. Maar is dat ook zo? Overigens gaat

dezelfde redenering op als je juist wel gelooft in het inenten.

Complottheorieën zijn klassieke voorbeelden van deze denkfout. Zo heerst er een hardnekkig gerucht dat de aanslagen op 11 september vooraf bekend waren. De Amerikaanse inlichtingendiensten zouden de aanslagen graag gebruiken als reden om Irak en Afghanistan binnen te vallen. Een andere theorie die je hierover vindt, is dat de handelaren op Wall Street erg geprofiteerd hebben van de aanslagen en dat zij betrokken zouden zijn bij de ramp.

Vergelijkbaar met deze complottheorie zijn er ook intrigerende verhalen over de moordaanslag op president Kennedy, de opwarming van de aarde, het ontstaan van aids, Shakespeare die zijn stukken niet schreef, Elvis die nog zou leven en Paul McCartney die juist dood zou zijn. Hoe meer je gelooft in een theorie, hoe makkelijker je bekrachtiging vindt dat deze klopt.

Bevestiging zul je ook ervaren als je een keuze maakt in het dagelijks leven. Stel je voor dat je twijfelt tussen twee telefoons. Een is van Apple en de ander van Samsung. Geheid dat je na je aankoop een beter gevoel gaat ontwikkelen voor je nieuw gekozen telefoon. Sterker nog: waarschijnlijk zie je steeds meer bevestiging dat het andere merk minder goed is. Maar wat nou als je de andere keuze had gemaakt?

Ook beleggers die een bepaalde strategie hanteren, zullen steeds meer bewijs vinden dat dit de beste manier is. Een van de grootste gevaren van een gedegen onderzoek is de confirmation bias. Vaak wordt een onderzoek zo opgezet dat de uitkomsten je hypothese zullen staven. Dit is zeker niet altijd bewust, het is zelfs vaak onbewust. Hierin schuilt het gevaar. Je bent zelf zo overtuigd van je empirisch onderzoek, dat je geen twijfel meer hebt over de uitkomsten. Als je te overtuigd bent, dan stop je met ontwikkelen. Houd een open mind, want dingen zijn niet altijd zoals ze lijken te zijn.

Wat doe je ermee?

Realiseer je dat je het niet altijd juist hebt. Je mening is beïnvloed door jezelf. Zoek de volgende keer dat je erg overtuigd bent van je gelijk, eens een tegenargument. Ga dat goed onderzoeken en probeer anderen te overtuigen van die zienswijze. Op deze manier wordt je zienswijze wijder en sta je meer open voor andere meningen. Het aanhangen van een bepaalde mening of overtuiging zorgt ervoor dat je steeds sterker gaat geloven dat je gelijk hebt. Vergeet niet dat er ook mensen zijn die een tegenovergestelde mening hebben. Zijn die dan allemaal zo dom en ben jij zo slim? Houd een open blik!

6 Uitstelgedrag

Als ik studeer, heb ik last van het zogenaamde soggen. Een mooi werkwoord voor het begrip studie-ontwijkend gedrag (SOG). Het betekent dat ik pas veel te laat begin aan de taak die voor me ligt. De tijd die ik heb, verspil ik en op het laatste moment moet ik dan vol gas aan de slag. Helaas heb ik dit uitstelgedrag niet alleen met studeren, want mijn vrouw merkt het ook op bij klusjes die ik moet doen. Welke zaken stel jij makkelijk uit?

Uitstel: we kennen het allemaal wel. Zo geeft 80% tot 95% van de studenten aan wel eens te soggen. Maar ook na de studietijd blijft het zogenaamde procrastineren een doorn in ons eigen oog. Uit onderzoek blijkt dat 95% van de mensen liever minder zou uitstellen, maar in de praktijk is dit behoorlijk lastig.

Waarom verspillen we de tijd die we hebben? Een van de belangrijkste redenen is dat we dingen die we niet leuk vinden voor ons uitschuiven. Notulen maken van een lastige vergadering vinden we vaak niets en daarom wachten we maar even. Het gevolg is dat het na verloop van tijd veel meer moeite kost de notulen alsnog te maken. Het loont niet om uit te stellen. Als we een beloning of straf krijgen, dan zien we het uitstellen afnemen. De beloning moet wel tastbaar zijn en op korte termijn worden genoten. Zo niet, dan blijven we toch wachten.

Het uitstellen van bepaalde zaken is vaak spijtig, want het kan grote gevolgen hebben. Denk maar eens aan je pensioen. Veel mensen sparen niet of te weinig voor later. De gevolgen ervan kunnen we niet overzien en daardoor beïnvloedt het ons gedrag veel minder. De uitkomst is dat je mogelijk niet kunt stoppen met werken of dat je bij pensionering een aanmerkelijk lager inkomen hebt dan je gewend was.

Mensen die een grotere mate van zelfcontrole hebben, blijken minder vaak uit te stellen. Meer discipline zorgt voor minder uitstelgedrag. Jaren geleden is er een onderzoek gedaan ten aanzien van zelfbeheersing. Het bleek dat de mate van zelfcontrole bij jonge kinderen voorspellend is voor de cijfers op school en sociale omgang als jongvolwassen. De jonge kinderen werden in het onderzoek verleid met een kleine beloning, maar er werd ze ook verteld dat ze een grotere beloning kregen als ze zouden wachten. De groep die wachtte, bleek op latere leeftijd succesvoller te zijn. In een vervolgonderzoek bleek zelfs dat een hogere mate van zelfcontrole zorgt voor een betere gezondheid, meer rijkdom en een veiliger omgeving op latere leeftijd.

Hoe beter je jezelf in de hand kunt houden, hoe beter het voor je is. Je zult minder uitstellen en daardoor in bepaalde situaties veel betere resultaten krijgen. Ook zul je een kans hebben op een fijner en sociaal rijker leven.

Wat doe je ermee?

Een manier om je uitstelgedrag te verbeteren, is om te werken met tussentijdse deadlines. Deze deadlines

moeten wel worden nageleefd ten koste of furore van iets. Bijvoorbeeld een straf of beloning. Het wordt nog beter als je deze deadlines zelf stelt. Dan heb je meer betrokkenheid en zul je zelf afwegen welke datum in de toekomst realistisch voor je is. Deel de deadlines met anderen, zodat je ook nog sociale druk zult voelen. Zelfcontrole blijkt verder van groot belang te zijn. Een voordeel is dat de mate hiervan niet is aangeboren. Soms is het nodig om iets juist niet te doen om resultaat te bereiken. Dit kun je teweegbrengen door een strategie te verzinnen. Een van de meest gebruikte manieren is om jezelf af te leiden. Je kunt dit fysiek doen, dus jezelf verwijderen van een plek. Ook kun je iets anders gaan doen, zodat je de aandacht verlegt. Denken aan iets anders, een boek gaan lezen of gaan praten met iemand in de buurt. Verzin een manier die voor jou werkt en train jezelf. Hoe sneller je dit doet hoe, beter het voor je is!