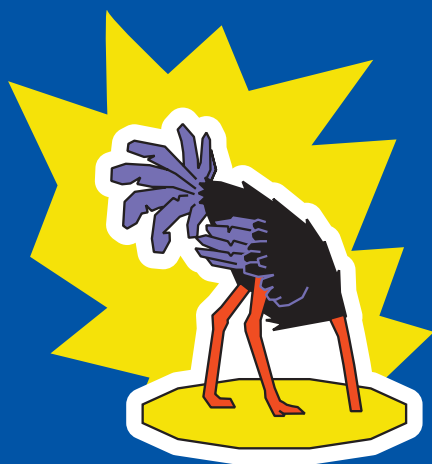


Dr. Mattheis van Leeuwen & Marc Andrews

BIDDEN TOT BATMAN

*hét enige
anti-zelfhulp
zelfhulp boek*



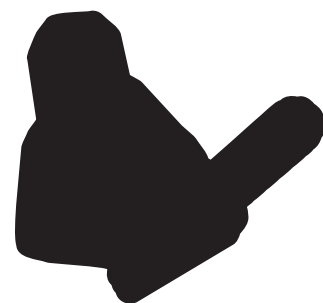
21

psychologische geheimen
voor een rebels leven

THEMA.



**WETENSCHAPPELIJK
VERANTWOORD
ONVERANTWOORD**



BIDDEN TOT BATMAN



BIDDEN TOT BATMAN





8	Introductie
18	Zo werkt dit boek
22	Waar wil je beginnen?
24	Deel 1
72	Deel 2
148	Deel 3
198	Epiloog
200	Over de auteurs
202	Bronnen



Deel 1

Hack jezelf

Constructief doemdenken	26
Denk minder, beslis beter	34
Stop met doelen, begin met waarden	42
Bind je toekomstige zelf vast	52
Eerst lijden, dan genieten	60
Daten met jezelf	66

Deel 2

Hack het sociale spel

Heilige of huichelaar?	74
De kunst van het verdwijnen	82
Je moet je schamen	90
Verboden toegang	96
De gouden dronk	102
Schurken slapen beter	110
F*ck You Money	118
Virtuele voodoo	126
Liefde is een bouwproject	134

Deel 3

Hack het universum

De sekte van één	150
Bouw een altaar in je meterkast	158
Bidden tot Batman	166
Raadpleeg een orakel	174
Hogedrukreinig je ego	182
Wat als je nooit geboren was?	190



Ik bid soms tot Batman.

Dat doe ik niet omdat ik denk dat hij werkelijk bestaat, en ook niet omdat ik verwacht dat er plotseling een miljardair in een cape door mijn raam komt vallen om mijn problemen op te lossen. Batman (of Batwoman als je wilt) is voor mij iets anders: een denkbeeldige raadgever, een geweten zonder genade en soms een hardere versie van mezelf die minder geduld heeft met mijn uitvluchten.

Het was in 2023. Een opdrachtgever stuurde me een appje: of ik die middag ad hoc een les kon overnemen. Direct voelde ik de druk. Als zelfstandige zeg je niet snel nee tegen een opdracht. Maar ik had die middag juist een lange boswandeling gepland met een goede vriend die voor heel even in Nederland was en die ik al jaren niet had gezien. Meteen begon het interne onderhandelen: Als ik nee zeg, vragen ze me de volgende keer misschien niet meer. Als ik ja zeg, laat ik mijn vriend stikken voor een middag lesgeven. Ik begon aan een bericht naar de planner. Zinnen vol excuses, uitleg over mijn vriend uit het buitenland en beloftes dat ik de volgende keer direct paraat zou staan. Het klonk sneu en onnodig defensief. En toen dacht ik: Wat zou Batman doen? Hij heeft geen tijd voor lange mails vol verontschuldiging, hij moet de wereld redden. Hij stelt een grens en gaat weer door. Ik wiste de lap tekst en stuurde: 'Dat gaat vanmiddag helaas niet lukken. Succes met het vinden van een ander!' Toen we eenmaal in het bos liepen, verdween de spanning en had ik een topmiddag. Het was de eerste keer dat ik een denkbeeldige held in een cape gebruikte om 'nee' te durven zeggen.

Het is natuurlijk idioot dat een volwassen man een stripheld in een latexpak nodig heeft om zoiets simpels te doen. Maar het werkt. Een verzonnen personage kan moed oproepen. Net zoals een ritueel rust kan geven zonder dat er bovennatuurlijke krachten aan te pas komen. Of zoals een muntstuk opgooien zichtbaar kan maken welke reactie een keuze bij je oproept. Dat is de clou van dit boek: een psychologische truc hoeft niet waar, netjes of moreel verantwoord te zijn om te werken. Zolang het maar helpt. Ook als het een beetje asociaal of volkomen idioot is. Welkom bij de minder nette kant van de psychologie. Een beetje fout, maar daardoor juist een stuk leuker.

De grote leugen van de gezonde mens

We hebben een eigenaardig ideaalbeeld gebouwd van de psychologisch gezonde mens. Die mens is rationeel, kalm en emotioneel intelligent, kent zijn eigen waarde, stelt op een vriendelijke manier grenzen en lost conflicten op met een beheerste ik-boodschap. Voor het ontbijt wordt er gemediteerd, bij irritatie volgt nieuwsgierigheid en wraakgevoelens zijn al lang therapeutisch verwerkt. Er worden groene smoothies gedronken en dankbaarheidsdagboeken bijgehouden.

Deze mens is niet te doen.

Ik noem dit de Homo IKEA: eenvoudig in elkaar te zetten, functioneel, sociaal acceptabel en volledig inwisselbaar. Alle scherpe randen zijn verwijderd. Boosheid wordt weggemediteerd, egoïsme wordt geherformuleerd als een onvervulde behoefte en afkeer wordt een onderzoek naar projectie. We poetsen de frictie weg en ruilen onze rauwe menselijkheid in voor een gecertificeerd soort braafheid. Maar een mens is geen bouw pakket dat je kunt optimaliseren tot alle imperfecties zijn verdwenen. Voor ieder menselijk ongemak bestaat inmiddels een podcast, coach, ademhalingsoefening

of digitaal werkboek. Dat klinkt gezond, maar er gaat iets verloren wanneer je ieder oncomfortabel deel van jezelf als een defect behandelt.

Kijk eens naar de mensen die werkelijk geschiedenis schreven. Waren dat stabiele, zen-achtige types? Alexander de Grote was een megalomane alcoholist. Steve Jobs was een tirannieke narcist. Picasso was een eikel. Jeanne d'Arc hoorde stemmen en bevrijdde Frankrijk. Churchill dronk whisky als ontbijt en redde de westerse beschaving. Dat betekent niet dat je moet streven naar alcoholisme of een reputatie als eersteklas hufter. Maar je kunt wel wat van ze leren. Zij probeerden hun 'slechte' eigenschappen niet weg te ademen met mindfulness. Ze gebruikten ze als brandstof. Ze begrepen dat grootsheid niet voortkomt uit balans, maar uit een productieve disbalans.

Je hoeft geen historisch genie te zijn om die brandstof te gebruiken. Het begint bij je eigen dagelijkse ongemak. Die zogenaamde schaduwkanten van je persoonlijkheid zijn geen defecten die je moet repareren; het zijn richtingaanwijzers.

Woede kan vertellen dat iemand over je grens gaat. Jaloezie kan zichtbaar maken wat je zelf verlangt. Een pessimist kan een ramp zien aankomen terwijl een optimist nog een uitnodiging verstuurt. De behoefte om alleen te zijn kan betekenen dat je moet herstellen, niet dat je mensen vermijdt. Zelfs schaamte, eigenbelang, rancune en controledrang kunnen informatie bevatten. De vraag is daarom niet altijd hoe je van een eigenschap afkomt. Soms is de interessantere vraag waar die eigenschap voor probeert te zorgen. Als je die vraag niet stelt, blijf je symptomen bestrijden terwijl de motor draait. We zijn ziek geworden van onze eigen braafheid. Die braafheid kent verschillende smaken. Als vrouw leer je al vroeg dat boosheid 'hysterisch' heet. Initiatief nemen en carrière maken

wordt al snel gezien als egoïstisch. Je wordt geacht te zorgen voor de sociale contacten en te zorgen dat iedereen het gezellig heeft. En natuurlijk hoor je moeder te willen worden en daar veel voor op te offeren, hoe hard we dat met z'n allen ook ontkennen. Grenzen moet je vriendelijk verpakken, alsof een grens stellen een gezellig verzoekje is.

Als man leer je juist dat twijfel en kwetsbaarheid zwak zijn. Je mag niet huilen, je moet sterk zijn en je problemen zelf oplossen. Je mag boos zijn, maar niet bang. Je moet nodig zijn, maar mag zelf niemand nodig hebben.

Niet iedereen past in die hokjes van man of vrouw. Maar bijna iedereen heeft geleerd om bepaalde kanten van zichzelf te verbergen omdat ze sociaal onhandig zijn. Dit boek gaat over die weggestopte kanten. Rebels zijn betekent: weigeren te voldoen aan de rol die anderen voor je hebben bedacht.

Vrolijk nihilisme

Maar waarom zou je riskeren dat iemand je egoïstisch, raar, overdreven, zwak of onverstandig vindt? Omdat het universum geen beoordelingsformulier bijhoudt. We zijn tijdelijk organisch materiaal op een rots die door een onverschillig universum beweegt.

Nihilisme klinkt als een zware term, maar het betekent niets anders dan dit: de overtuiging dat het leven geen ingebouwde betekenis of hoger doel heeft. Er is geen kosmisch plan. De meeste mensen associëren dat met sombere filosofen in zwarte coltruien die kettingrokend mompelen dat alles zinloos is. Vrolijk nihilisme begint op dezelfde plek, maar neemt een andere (uiteindelijk vrolijkere) afslag. Er bestaat zoals gezegd geen rapport waarop aan het einde staat of jij verstandig genoeg hebt geleefd.

**We zijn hier
op aarde om wat
aan te klooien.
Laat niemand
je iets anders
wijsmaken.**

Kurt Vonnegut, schrijver

Toch rennen we ons vaak de pleuris om te voldoen aan de verwachtingen van een baas, partner of de maatschappij, maar het universum maalt niet om ons gezwoeg. Dat klinkt misschien somber, maar het is juist een diepe rustgever.

Op kosmische schaal is je carrière onbelangrijk. Je gênantste herinnering is onbelangrijk. Die domme opmerking tegen iemand die je bewonderde, is onbelangrijk. Over een paar generaties weet bijna niemand meer dat je hebt bestaan. Klinkt dat als slecht nieuws? Dit is fantastisch nieuws. Het is zelfs het beste nieuws dat er is. Want het betekent dat je kunt falen zonder kosmisch mislukt te zijn. Je kunt ontslag nemen, hulp vragen of iets absurds proberen zonder dat je bestaan wordt afgekeurd. Het universum haalt zijn schouders op.

Dat betekent niet dat niets ertoe doet. Het heelal geeft niets om je verjaardag, maar de mensen om je heen hopelijk wel. Juist omdat onze tijd beperkt is, krijgt aandacht waarde. Vrolijk nihilisme is geen vrijbrief om er met de pet naar te gooien. Het zegt: niets heeft van zichzelf betekenis, dus jij bepaalt wat belangrijk is. Zie het leven als de mensen die in het orkest op de Titanic speelden en bleven spelen terwijl het schip zonk. Hun muziek stopte het zinken niet en maakte het koude water niet warmer. Maar zolang er tijd was, gaf ze glans aan de uren die overbleven. We zitten allemaal op een schip dat ooit zal zinken. Je kunt je tijd besteden aan het rechtzetten van de ligstoelen, of je kunt vrolijk spelen.

Gezonde Gestoordheid

Die kosmische vrijheid is geen excuus om niets te doen. Het is de ruimte om te experimenteren. En daarvoor heb je een methode nodig. We worden doodgegooid met de boodschap dat we 'gelukkig', 'gebalanceerd' en 'zen' moeten zijn. De moderne zelfhulpindustrie (een miljardenmachine aangedreven door onze onzekerheid)

vertelt je dat het probleem bij jou ligt. Je mediteert niet diep genoeg. Je eet te veel gluten. Je hebt je innerlijke kind niet gevonden.

Onzin.

Het probleem is niet dat je niet verstandig bent. Het probleem is dat je probeert een monnik te zijn, terwijl je evolutionair geprogrammeerd bent als een sociale, soms hormonale en agressieve aap die wil overleven in de jungle. Door die natuur te onderdrukken, door te streven naar een steriele versie van 'geluk', maak je jezelf gek. Wanneer je een ongemakkelijke eigenschap ontdekt, kun je er grofweg drie dingen mee doen: onderdrukken (vechten of vluchten), uitleven (je volledig laten meeslepen), of gebruiken (bewust en doelgericht inzetten). Dat laatste noem ik Gezonde Gestoordheid.

Gezonde Gestoordheid is het vermogen om een ongemakkelijke menselijke neiging niet automatisch te onderdrukken of uit te leven, maar haar bewust, gedoseerd en doelgericht te gebruiken. Woede zonder doel wordt agressie, pessimisme zonder actie wordt gepieker en afzondering zonder grens wordt vermijding. De methode is daarom simpel: bepaal de functie (welk probleem lost dit op?), kies de dosis (hoeveel heb ik nodig?) en bewaak de prijs (wie betaalt de rekening?). Jij gebruikt de eigenschap, de eigenschap gebruikt jou niet.

Aan de slag

Hoe zet je Gezonde Gestoordheid om in iets wat je kunt doen? Door te experimenteren. Dit boek is daarvoor een gereedschapskist: eenentwintig psychologische experimenten, verdeeld over drie delen. We beginnen bij je interne machine (routines en impulsen), bewegen naar het sociale spel (conflict en relaties) en eindigen bij de kosmische grap. Volg die route, of begin bij het hoofdstuk dat je het meest irriteert. Dat heb je vaak het hardst nodig. Ik beloof je geen balans of permanent geluk. Wel meer handelingsvrijheid.

Zo werkt dit boek



Geen meditatiecirkel. Geen stap-voor-stapplan naar innerlijke vrede. Zoek je een warme deken, dan ligt die in de andere hoek van de boekenwinkel. Elk hoofdstuk is een experiment: een herkenbare scène, een stuk psychologie en iets wat je vandaag nog kunt doen. Het boek heeft drie delen en eenentwintig experimenten. **Deel 1** hackt je interne machine, **Deel 2** het sociale spel, **Deel 3** de kosmische grap. Je mag braaf van voor naar achter lezen, maar het hoeft niet. Begin waar het schuurt, of bij het hoofdstuk dat je het meest irriteert.

Weet je niet waar te starten? Op p. 22 staat *Waar wil je beginnen?*: vijf vragen en drie probleemroutes die je naar het juiste deel sturen. Of sla de test over en spring gewoon ergens in.

Onder de experimenten ligt gedegen wetenschap. Elk onderwerp en elk psychologisch mechanisme in dit boek is uitvoerig onderzocht. Door ruimtegebrek behandelen we per hoofdstuk meestal één onderzoek dat het mechanisme helder en zonder academisch slaapmiddel zichtbaar maakt. Niemand koopt dit boek om door twintig bijna identieke studies te ploegen. Dat ene voorbeeld is dus de voordeur, niet het volledige huis. De bronnenlijst achterin bevat de bredere wetenschappelijke onderbouwing.

De onderliggende mechanismen zijn vaak steviger onderzocht dan de ongewone toepassingen die wij ervan maken. Een studie bewijst bijvoorbeeld niet rechtstreeks dat je tot Batman moet bidden of een altaar in je meterkast moet bouwen. Ze laat zien welk psychologisch mechanisme daaronder werkt. Dit boek maakt vervolgens de creatieve sprong naar iets wat je zelf kunt proberen. Gebruik het als een experiment, niet als een natuurwet. Elk hoofdstuk volgt daarna dezelfde vaste route. Eerst lees je, dan doe je.

Het leesdeel

Dit is wat je krijgt voordat je iets hoeft te doen:

De belofte

Elk hoofdstuk opent met wat het je gaat opleveren, plus een quote.

De provocatie

Een herkenbare scène, bekentenis of dilemma die laat zien waar je te braaf bent en wat dat je kost.



Het psychologisch geheim

We duiken onder de motorkap van het menselijk gedrag, geïllustreerd met een sprekend wetenschappelijk experiment en het bijbehorende psychologisch geheim.

De mythe en de realiteit

Een kort overzicht dat de gangbare mythe direct confronteert met de realiteit.

De pen

Staat er een pen achter een stap, dan vul je die stap in het boek in, in het vak met hetzelfde nummer. Geen pen? Dan doe je die stap buiten het boek: op papier, in je agenda of gewoon in het echt. Liever niet in je boek schrijven? Scan de code: alle werkbladen staan klaar als pdf om te printen.



Het doe-deel

Dan komt het deel waar je iets mee moet.
Zonder actie blijft het bij een interessant idee:

De oogst

Een korte reflectie op wat
dit experiment je oplevert.

Denk minder, beslis beter

De Oogst
Laten we eerlijk zijn: de meeste van je keuzes boden niet. De 27 soorten uitdagingen smaken op je de topschikmaten hetzelfde en de hotelkamer gebruik je alleen om te slapen. Perfect willen kiezen is braafheid in vermomming: je zwengelt voor een jury die anderszels nooit punten verdient. Het is de knop door, sluit af de openstaande tabbladen en ga wat nuttigs doen met je leven.

DOEN
Het restaurantscheermes
Het is verward in het restaurant zelf op de menukaart. Vraag aan de bediende: "Wat is jullie populairste gerecht vandaag?" of "Wat raadt u mij aan?" Beslist dat kind, zonder aarzeling. Terwijl je talgeloos een kwartier loopt te dabbelen over de korto of de Tuscanen kip, heb jij achterover met een opgetrokken baardje ten een wintje? de hooftstuk. De goetien droog over strategisch vinnend en gemoed je van de sluit.

Gemak
Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant?

Effect
Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant?

Gevaar
Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant? Hoeveel moeite zit er in het keuzen van een restaurant?

De afslag
Waar je sociale netwerken ook strategisch boos maken met een glas. Schrijf binnen één minuut drie harde criteria op waarvan de eerste minimaal moet worden. (Bijvoorbeeld: hotel, maximaal € 120 per nacht, beoordeling boven de 7,5, inclusief ontbijt)

Laat het tonnel reedsbestaat en ga naar #19. **Realisatie** van artikel →

39

Doen

Een direct uitvoerbare actie, meestal
binnen vijf minuten gestart, die met
minimale moeite maximaal effect geeft.

De score

Elk experiment krijgt van ons een score
van 1 tot 5 voor Gemak, Effect en Gevaar.

De scores gelden voor het volledige
hoofdstukexperiment. Zo lees je ze:

Gemak: 1 = lastig, 5 = eenvoudig.

Effect: 1 = beperkt, 5 = krachtig.

Gevaar: 1 = laag risico, 5 = hoog risico.

Bij Gevaar is een lagere score dus gunstiger.
Het aantal gevulde bolletjes is de score.

De afslag

Twee routes naar verwante
hoofdstukken, voor wie liever dwaalt
dan braaf van voor naar achter leest.

Hack jezelf #02

HET EXPERIMENT
De beslisbom

Doel: Je perfectionistische brein overschrijven door onder tijdsdruk te kiezen voor 'goed genoeg'.

1. Kies je dilemma
Neem een keuze die je al een paar dagen voor je uit schuift (bijvoorbeeld: een film voor vervoord uitkiezen, een cadeau voor een verjaardag kiezen of een hotelkamer boeken voor een weekendje weg).

2. Stel drie criteria op
Schrijf binnen één minuut drie harde criteria op waarvan de eerste minimaal moet worden. (Bijvoorbeeld: hotel, maximaal € 120 per nacht, beoordeling boven de 7,5, inclusief ontbijt)

3. Start de bomtimmer
Zet een wekker of timer op exact zes minuten. Dat is je bom: gaat hij af voordat je iets hebt gevonden, dan kies je de optie die het dichtst bij je drie criteria komt.

4. De jaakt
Begin met zoeken. Zodra je een optie tegenkomt die aan je drie criteria voldoet, kies je deze meteen. Stop met zoeken, ook al heb je nog vier minuten over.

5. De bolder bij gelijke stand
Kies je twee opties tegelijk? Legen die afsluit vóór je? Schrijf ze in de twee kolommen, sluit je ogen, en kies met je pen boven de pagina en land blind op één van de twee. Die wordt het. De pen heeft geen gesproken.

6. Verzegel het besluit
Sluit alle tabbladen. Het besluit is genomen. Je mag de keuze onder geen beding meer terugpenen.

Aan de lijn!

40

Het experiment

Het grote experiment:
wat je kunt ondernemen.
Zonder actie geen tractie.

De Gezonde Gek Check (GGC)

Een snelle, confronte rende
vragenlijst om je eigen neigingen
te meten. Geef elke stelling 1 tot 5
punten (1 = helemaal oneens,
5 = helemaal eens) en tel ze op.
Je score ligt tussen 5 en 25.

Hack jezelf #02

DE GEZONDE GEK CHECK

1. Ik stel aankopen vaak uit om eerst alle opties en reviews uitgebreid te vergelijken. 1 2 3 4 5

2. Ik scroll regelmatig langer dan tien minuten door Netflix of Instagram om een keuze te maken. 1 2 3 4 5

3. Ik hak pas knopen door als ik alle mogelijke data heb verzameld, mijn onderbuik negeer ik. 1 2 3 4 5

4. Ik prikkel achteraf vaak of een andere optie toch niet beter was geweest. 1 2 3 4 5

5. De gedachte dat een keuze simpelweg 'goed genoeg' is, voelt voor mij als lulaid of falen. 1 2 3 4 5

5 - 11 punten de vertwijfel
Je hebt langzaam maar zeker en consequent kleine fouten die de prijs voor wankeelheid en niet. Bij cruciale momenten keuzen breuk je wellicht samen te vullen en mis je details. **Actie:** Plus 10 je volgende grote beslissing een berekend punt van 24 uur. Hoe voor je de keuze doorbakt.

12 - 18 punten de twijfel
Je bent overtuigd en wilt maar kwaliteit zonder volledig te verlaten. Je vergaaf echter energie door halve weg te verlaten en beslist pas als de vermomde breuk **Actie:** Vraag in het restaurant (bier) met de bediende samen of je kunt dat direct, zonder de keur te nemen.

19 - 25 punten de maximer
Je bent klaar voor de beslissing, maar wilt maar complete afsluit tot te detail. Je bent draag wil niet overtuigen voor kleine bezwaren, met uitsluit en tijd achteraf als gevolg. **Actie:** Kies een afsluitende keuze, met een timer op zes minuten en neem de eerste optie die aan de behoeften en voldoet. **Besluit:** Het raakt niet uit welke sport je gaat doen, als je er maar van gaat zweten.

38

Waar wil je beginnen?

Aan de slag!

Dit boek is geen lineaire verhandeling maar een gereedschapskist. Lees van voor naar achter als je wilt; niemand controleert je voortgang. Heb je liever een startpunt? Dan kun je op twee manieren kiezen. Hieronder staan vijf vragen met elk drie antwoorden. Kies steeds het antwoord dat het dichtst bij je komt, ook als geen enkel antwoord precies past. Je keuzes wijzen je het deel van het boek aan waar je het best kunt beginnen. Dit is geen persoonlijkheidstest en geen diagnose. Weet je al waar het schuurt? Sla de vragen dan over. Op de volgende pagina staan drie probleemroutes: voor wie uitgeblust is, voor wie moeilijk grenzen stelt en voor wie vastloopt in keuzes. Elke route wijst je drie hoofdstukken aan.

Vijf vragen

Kies bij elke vraag het antwoord dat het best bij je past, en turf je keuzes: A hoort bij Deel 1 (Hack jezelf), B bij Deel 2 (Hack het sociale spel) en C bij Deel 3 (Hack het universum).

1. Je agenda is de komende twee weken plotseling leeggeveegd. Eerste reactie:

- + A. Paniek: wie ben ik zonder mijn productiviteit?
- + B. Opluchting: eindelijk onbereikbaar en onzichtbaar.
- + C. Zin in een gek ritueel, of stiltejes praten tegen een Batman-poster.

2. Je ergeren aan anderen is voor jou:

- + A. Een reden om eerst naar je eigen aandeel te kijken.
- + B. Een sport in de kantoortuin, liefst uitgevochten met guerrilla-acties.
- + C. Een herinnering dat we kosmisch irrelevante stofjes zijn.

3. Belangrijke beslissingen neem je:

- + A. Door reviews te verzamelen tot je brein implodeert.
- + B. Door te kiezen wat een ander wil, dan heb je tenminste geen gedoe.
- + C. Door het lot te laten beslissen: een muntje, een dobbelsteen of een orakel.

4. Regels zijn voor jou:

- + A. Iets wat je jezelf oplegt, en daarna toch weer breekt.
- + B. Een spel: je test graag hoe ver je kunt gaan.
- + C. Iets wat je liever zelf ontwerpt, met een eigen doctrine en eigen rituelen.

5. Welk experiment trekt je nu het meest?

- + A. Doelen inruilen voor waarden en je impulsieve zelf aan de mast binden.
- + B. De schurk durven zijn en grenzen stellen.
- + C. Je ego door de wasstraat halen en je leven vanaf nul bekijken.

De uitslag

- + **Meest A gekozen?** Start bij Deel 1: Hack jezelf (De interne machine). Je richt je op focus en zelfbeheersing. Begin bij hoofdstuk 1 (Constructief doemdenken).
- + **Meest B gekozen?** Start bij Deel 2: Hack het sociale spel (Mensen, macht en ongeschreven regels). Je wilt je autonomie in de groep vergroten. Begin bij hoofdstuk 7 (Heilige of huichelaar?).
- + **Meest C gekozen?** Start bij Deel 3: Hack het universum (Geloof, toeval en de kosmische grap). Je zoekt rust in gecontroleerde irrationaliteit. Begin bij hoofdstuk 16 (De sekte van één).
- + **Gelijke stand?** Kies van de delen met de hoogste score het deel dat je het meest aanspreekt, of begin bij het hoofdstuk dat je het meest irriteert.

Drie probleemroutes

Acuut pijnpunt? Sla de vragen over en volg een gerichte route:

Pijnpunt: 'Ik ben volledig uitgeblust en overprikkeld'

Doel: Directe energiebesparing, selectieve onwetendheid en mentale rust

- + De kunst van het verdwijnen (hoofdstuk 8)
- + Eerst lijden, dan genieten (hoofdstuk 5)
- + Daten met jezelf (hoofdstuk 6)

Pijnpunt: 'Ik word niet gerespecteerd en durf geen grenzen te stellen'

Doel: Assertiviteit opbouwen, je eigen behoeften verdedigen en respect afdwingen

- + Schurken slapen beter (hoofdstuk 12)
- + Virtuele voodoo (hoofdstuk 14)
- + Heilige of huichelaar? (hoofdstuk 7)

Pijnpunt: 'Ik heb last van keuzestress en stel alles uit'

Doel: Besluitvaardigheid verhogen door praktische systemen en orakels

- + Denk minder, beslis beter (hoofdstuk 2)
- + Bind je toekomstige zelf vast (hoofdstuk 4)
- + Raadpleeg een orakel (hoofdstuk 19)