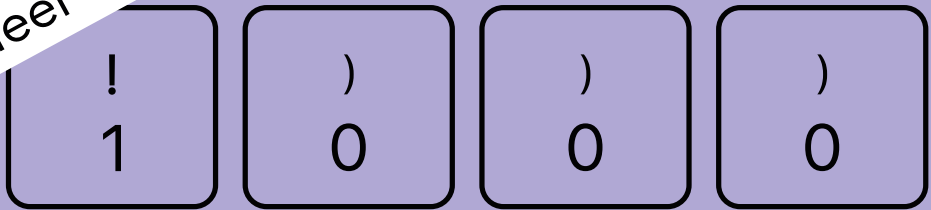
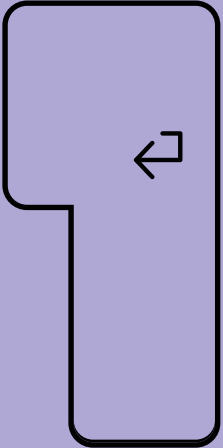


Meer dan



ideale prompts

voor werk, thuis
en ontspanning
2e editie



Bob van
Duuren

VANDUUREN
MEDIA



Meer dan 1000 ideale prompts voor werk, thuis en ontspanning

Tweede, volledig vernieuwde editie

Meer dan 1000 ideale prompts voor werk, thuis en ontspanning

Tweede, volledig vernieuwde editie

Bob van Duuren

VANDUUREN
MEDIA

ISBN: 978-94-6356-411-3

NUR: 450, 984

Trefw.: lifestyle, kunstmatige intelligentie

Opmaak: Van Duuren Media, Culemborg/Barcelona

Omslag: Bruggn Design, Purmerend

Druk: Printforce, Culemborg

Eerste druk: oktober 2025

Dit boek is gedrukt op een papiersoort die niet met chloorhoudende chemicaliën is gebleekt. Hierdoor is de productie van dit boek minder belastend voor het milieu.

Copyright © 2025 Van Duuren Media B.V.

Van Duuren Informatica is een imprint van 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.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Delen van dit boek zijn samengesteld met behulp van AI.

Inhoud

1: Introductie tot generatieve AI

Wat is generatieve AI?	13
Mogelijkheden	13
Werking	14
Slechte versus goede prompts	16
Aan de slag met prompts	17
Welke assistent kies je?	21
Werken met de voorbeeldprompts	22
Verantwoord gebruik van AI	24
Tot slot: werken met bestanden, web en spraak	25

2: Prompts voor in en om het huis

Organisatie en routines	27
Communicatie thuis	28
Huishoudelijke taken	30
Koken & weekmenu's	31
Klussen & onderhoud	33

3: Prompts voor ontspanning en vrije tijd

Hobby's	35
Lezen, muziek & podcasts	37
Films & series	39
Spelletjes & puzzels	41
Dagjes uit	42

4: Prompts voor speciale gelegenheden

Feestplanning	45
Toespraken en speeches	47
Cadeau-ideeën	48
Bedankjes en condoleances	50
Herinneringscreatie	52

5: Prompts voor op het werk

Schrijven & redigeren op het werk	55
Samenwerking & vergaderen	57
Projectmanagement	58
Efficiëntie & automatisering	60
Sales, marketing & klantcontact	61

6: Prompts voor persoonlijke ontwikkeling

Doelstelling en gewoontevorming	63
Tijdbeheer	65
Zelfreflectie	67
Carrièreplanning en sollicitatie	69

7: Educatieve prompts

Studiehulp voor leerlingen	73
Onderzoeksbegeleiding	75
Lesontwerp & differentiatie voor docenten	77
Educatieve spelletjes	79

8: Prompts voor technologie en innovatie

Gadgets verkennen	83
Digitale trends	85
Programmeren en codereview	86
Data cleaning en analyse	88
No-code automatisering en eenvoudige agents	89

9: Prompts voor sociale interactie

Netwerken	91
Sociale vaardigheden en gespreksscripts	93
Communitybetrokkenheid	95
Conflicthantering en feedback geven	97

10: Prompts voor fitness en welzijn	
Oefenroutines	101
Voeding als leefstijlonderdeel	103
Slaap en herstel	105
Mindfulness & ademhaling	107
11: Creatieve en multimodale prompts	
Schrijven (verhalen, poëzie, copy)	111
Beeldprompts (illustratie, fotografie, design)	113
Audio en muziek	116
Video en storyboard	118
Branding en conceptontwikkeling	120
12: Prompts voor reizen en cultuur	
Reisplanning en routes	123
Lokale ontdekkingen	125
Cultuur en etiquette	127
Taalhulpen voor onderweg	128
Reisbudget en slimme besparingen	130
13: Prompts voor gezondheid en zorg	
Zorggesprekken & vraagvoorbereiding	133
Uitleg van medische informatie	135
Gezondheidstracking en dagboek	138
Mentale rust en zelfzorg	140
14: Prompts voor milieu en duurzaamheid	
Groene levensstijl	143
Thuis energie besparen	145
Duurzame keuzes bij mobiliteit en consumptie	147
Circulair denken	148
Milieubewustzijn	150

15: Prompts voor financiën en financieel beheer

Budgettering	153
Abonnementen en kosten verlagen	156
Financiële planning op hoofdlijnen	157
Onderhandelen en prijsonderzoek	160

Voorwoord



Welkom bij *Meer dan 1000 ideale prompts voor werk, thuis en ontspanning – tweede editie*. Dit boek is voor iedereen die beter wil leren vragen, ontdekken en creëren met generatieve AI, ongeacht of je nu een nieuwsgierige beginner bent, of iemand die al uren met AI-systemen als ChatGPT, Gemini, Copilot of Claude heeft geëxperimenteerd.

De eerste editie van dit boek werd verrassend enthousiast ontvangen. Duizenden lezers gebruikten de prompts om sneller te schrijven, beter te plannen, creatiever te denken of gewoon om iets nieuws te proberen. Die belangstelling was de aanleiding voor een grondige herziening: niet alleen zijn alle hoofdstukken herzien en uitgebreid, ook het landschap van AI-tools is inmiddels veranderd. Waar je in 2023 nog vooral met tekstmodellen werkte, kun je nu beeld, geluid, video en data combineren in één gesprek. Dat vroeg om een nieuw boek: actueler, breder en praktischer.

Deze tweede editie bevat ruim twaalfhonderd prompts, verdeeld over veertien themahoofdstukken. Van werk en persoonlijke ontwikkeling tot gezondheid, reizen en creativiteit. In elk hoofdstuk vind je één of meer uitgebreide voorbeeldprompts – uitgewerkt aan de hand van een helder sjabloon waarover je meer leest in hoofdstuk 1 – gevolgd door tientallen beknoptere, gerichte opdrachten die je direct kunt gebruiken of aanpassen aan je eigen situatie. Zo ontstaat een boek dat niet gelezen hoeft te worden van kaft tot kaft, maar dat je openslaat waar je op dat moment inspiratie zoekt.

De titel had net zo goed kunnen zijn: *1000 prompts plus btw*. Of, zoals ChatGPT zelf voorstelde: *nu met meer dan tweehonderd gratis prompts!* Want het werden er meer dan gepland. Sommige ideeën bleken te goed om te schrappen, andere groeiden vanzelf uit tot nieuwe categorieën. Het resultaat is een boek dat zowel functioneel als speels wil zijn: een uitnodiging tot experimenteren, leren en verfijnen.

Bijzonder aan dit project is ook de manier waarop het tot stand kwam: het boek is grotendeels geschreven in samenwerking met ChatGPT, onder redactie van ondergetekende. De AI leverde suggesties en formuleringen, ikzelf bracht structuur, nuance, context en stijl. Die wisselwerking is precies wat generatieve AI zo interessant maakt: het samenspel tussen menselijke intentie en digitale creativiteit.

Gebruik dit boek dus niet als naslagwerk, maar als oefenterrein. Zie elke prompt als een startpunt, niet als een eindpunt. Pas de voorbeelden aan, voeg eigen context toe en probeer variaties uit. Hoe specifieker je vraagt, des beter de antwoorden worden en des te meer je leert over je eigen manier van denken en formuleren.

Er is altijd een prompt die bij een moment past, of je nu werkt, leert, reist of gewoon even wilt ontspannen. Veel plezier met ontdekken, verbeteren en verwonderen!

Bob van Duuren
oktober 2025

Introductie tot generatieve AI



Wat is generatieve AI?

Generatieve AI is software die nieuwe inhoud kan maken – tekst, beeld, audio of code – aan de hand van patronen die het heeft geleerd uit grote verzamelingen voorbeelden. Zie het als een *assistent*: snel in ideeën, varianten en samenvattingen; minder goed in context die je niet aanlevert of in feiten die niet worden gecontroleerd. Je AI-assistent ‘begrijpt’ niets zoals een mens dat doet; hij *voorspelt* wat een passend volgend woord (of beeld-detail) zou zijn gegeven jouw opdracht (prompt), de context en zijn training.

Mogelijkheden

Je kunt generatieve AI inzetten om te schrijven en te redigeren: van e-mails en blogs tot samenvattingen en subtiele intonatie-aanpassingen. Daarnaast leent het zich uitstekend voor het creëren en bewerken van beeld, zoals illustraties, mock-ups, productideeën en beeld voor sociale media. Beeldgeneratie zit inmiddels in alle grote chatassistenten. Voor het analyseren en structureren helpt AI je om planningen te maken, brainstorms te ordenen en informatie om te zetten in tabellen of checklists. Ook op het gebied van spreken en luisteren is er veel mogelijk dankzij spraak-naar-tekst en conversatiemodi. Werk je met bestanden of het web, dan kun je documenten uploaden, laten citeren en verwijzen en de resultaten in een duidelijk af te spreken uitvoerformaat laten presenteren. Tot slot is het ook goed om te weten dat je AI-assistent ook een uitstekende instructeur of docent kan zijn; vraag bijvoorbeeld om uitleg op jouw niveau,

met voorbeelden en minitoetsjes, zodat je snel ziet wat je al snapt en wat nog niet. Je kunt van AI heel veel leren op die manier!

Belangrijk om daarbij te onthouden is dat AI-uitvoer overtuigend kan klinken en toch onjuist kan zijn. Voor informatie die echt telt, zoals cijfers, wetgeving, gezondheid of beleid, blijft zorgvuldig fact-checken noodzakelijk.

Werking

Aan de basis van generatieve AI staat een model: een computer-programma dat patronen leert herkennen in grote verzamelingen data. Als je vooral met taal werkt spreek je over een *groot taal-model*, vaak afgekort tot LLM (*large language model*). Zo'n LLM is getraind op enorme hoeveelheden tekst en leert daaruit hoe woorden in zinnen samenhangen. Het model begrijpt taal niet zoals een mens dat doet, maar voorspelt wat een passend volgend stukje tekst zou zijn gegeven wat het tot nu toe heeft gezien.

Dat leren gebeurt tijdens de trainingsfase. Het model krijgt talloze voorbeeldzinnen en probeert telkens het volgende woord te raden. Na elke gok wordt het bijgestuurd: was de voorspelling goed, dan wordt dat pad iets versterkt, was het fout, dan corrigeert het systeem zichzelf. Zo past het model stap voor stap miljoenen tot miljarden instelbare waardes aan, de zogenoemde *parameters*. Je kunt die parameters zien als de knoppen van het model waarmee het vastlegt welke patronen het heeft ontdekt, bijvoorbeeld dat "honden" vaak voorkomen bij woorden als "uitlaten" en "riem".

Wanneer jij met AI werkt ben je in de zogeheten generatiefase. Je voert een *prompt* in: jouw instructie of vraag. Het model zet die prompt om in kleine stukjes tekst die *tokens* heten. Tokens zijn niet altijd hele woorden, maar vaak brokjes, bijvoorbeeld "werk-" en "zaam" in het woord "werkzaam". Op basis van die tokens en zijn getrainde parameters voorspelt het model het volgende token,

voegt dat toe aan de tekst en voorspelt dan de volgende. Zo rolt er stap voor stap een antwoord uit. Dit werkt ook voor beeld en audio. Een beeldmodel leert bijvoorbeeld hoe vormen en kleuren samen patronen vormen en voorspelt vervolgens welke beeld-elementen logisch zijn om te tekenen bij jouw beschrijving.

Belangrijk is het *contextvenster*. Een model kan maar een beperkte hoeveelheid tekst in één keer in het geheugen houden. Alles wat buiten dat venster valt ‘vergeet’ het model tijdens het genereren. Daarom helpt het om kort en duidelijk te formuleren en om lange opdrachten op te delen. Wil je dat het model externe kennis gebruikt, dan moet je die informatie meegeven of het model toegang geven tot documenten of een zoekfunctie, zodat het kan zoeken.

Omdat een LLM voorspelt in plaats van begrijpt kan het *hallucineren*: het presenteert iets dat er plausibel uitziet maar niet klopt. Dit gebeurt vooral bij feitelijke vragen zonder context of bron. Het model is ook gevoelig voor vooringenomenheid (*bias*). Als de trainingsdata eenzijdig zijn kan het model die scheefheid overnemen. Je verkleint dit risico door concreet te zijn, het gewenste perspectief te benoemen en het model te vragen onzekerheden of alternatieve interpretaties te geven.

Wat kun je doen om betere resultaten te krijgen? Geef doel, doelgroep en stijl aan, lever relevante context mee, vraag om een duidelijk uitvoerformaat en laat het model het eigen antwoord kort controleren op juistheid en volledigheid. Zie generatieve AI als een snelle, meedenkende collega die je heel precies moet instrueren. Jij brengt richting en criteria, het model brengt snelheid en variatie. Samen kom je tot uitkomsten die bruikbaar zijn, mits je blijft sturen, controleren en leren van de iteraties.

Slechte versus goede prompts

Slechte prompts mislukken meestal niet omdat het model niets kan, maar omdat jij te weinig richting geeft. Een verzoek als “Maak iets cools” klinkt speels, alleen weet de assistent niet wat je onder “cool” verstaat, voor wie het bedoeld is en welk resultaat je verwacht. Zodra je dat concreet maakt, stijgt de kwaliteit meteen. Vraag bijvoorbeeld om een mini-case van maximaal honderdvijftig woorden over een lokale bakker die online besteltijden invoert, geef aan dat je de je-vorm wilt en sluit af met de opdracht om te eindigen met drie praktische tips. Nu is duidelijk wat het onderwerp is, hoe lang de tekst mag zijn, welke toon past en welk slot je verlangt.

Hetzelfde geldt bij creatieve opdrachten zonder context. “Een schilderij van een hond” is te leeg om gericht op te antwoorden. Beschrijf liever wat de kijker moet voelen en zien. Vraag om een digitale tekening van een vrolijke corgi op het strand bij zonsondergang, in cartoonstijl, in liggend formaat met links ruimte voor een titel. Je specificeert daarmee onderwerp, sfeer, stijl, compositie en toepassing. De kans dat de uitkomst bruikbaar is neemt daardoor sterk toe.

Ook het ontbreken van een gewenst uitvoerformaat zorgt voor ruis. “Geef me ideeën voor nieuwsbrieven” levert vaak losse opsommingen op die je alsnog moet ordenen. Geef aan hoe je het resultaat wilt ontvangen en welke velden je nodig hebt. Vraag bijvoorbeeld om vijf nieuwsbrierubrieken in een tabel met kolommen voor rubrieknaam, doel, doelgroep en voorbeeldkop. Je dwingt het model om informatie te structureren, waardoor je de uitkomst direct kunt vergelijken, selecteren of plakken in je werkdocument.

De rode draad is steeds dezelfde: benoem doel en doelgroep, voeg relevante context toe en maak expliciet in welke vorm je het resultaat wilt ontvangen. Wat vaag begint, eindigt vaak vaag; wat je scherp vraagt, levert doorgaans een scherp antwoord op.

Aan de slag met prompts

In de voorgaande paragraaf las je wat een goede prompt onderscheidt van een slechte. Op die kennis borduren we hier voort.

Promptrecept: zeven bouwstenen

Gebruik de elementen uit dit compacte recept om bijna elke opdracht helder te formuleren:

- **Rol** – Welke pet zet het model op?
- **Doel** – Wat moet er gebeuren, voor wie, met welk effect?
- **Context** – Kernpunten, bron(nen), doelgroep, schrijfstijl.
- **Beperkingen** – Lengte, stijl, do/don'ts, randvoorwaarden.
- **Voorbeelden** (*optioneel*) – Korte voorbeelden of referenties (few-shot).
- **Uitvoerformaat** – Opsomming, tabel, stappenplan, JSON enzovoort.
- **Kwaliteitsstap** – Laat het model zélf checken en vervolgens verbeteren.

Sjabloon

Voor een prompt die goed resultaat oplevert zou je dan het volgende sjabloon kunnen hanteren.



Rol: [functie/expertise]

Doel: [wat + voor wie + gewenst effect]

Context: [kernpunten/bron(nen), doelgroep, stijl]

Beperkingen: [lengte, regels, do/don'ts]

Voorbeelden: [1-2 mini-voorbeelden of referenties]

Uitvoerformaat: [opsomming | tabel | stappenplan | JSON]

Kwaliteitsstap: [laat model kort zelfchecken op X en verbeteren]

Voorbeeld van een tekstprompt



Rol: Voedingsdeskundige en blogredacteur.

Doel: Blog van circa 400 woorden die uitlegt waarom “gezond eten niet hetzelfde is als streng diëten”.

Context: Publieksvriendelijk; doelgroep: nieuwsgierige leek; NL je-vorm.

Beperkingen: Geen medisch advies; vermijd sensatieclaims.

Voorbeelden: Stijlkenmerken zoals in [link naar voorbeeldtekst].

Uitvoerformaat: Korte intro + 3 tussenkopjes + puntsgewijze conclusies.

Kwaliteitsstap: Lever concept + 5-punts zelfcheck + verbeterde versie.

Vanzelfsprekend kun je dit als een beschrijvende prompt invoeren:



Je bent voedingsdeskundige en blogredacteur. Schrijf een publieksvriendelijke blog van ongeveer vierhonderd woorden die uitlegt waarom ‘gezond eten’ niet gelijkstaat aan ‘streng diëten’. Richt je op een nieuwsgierige leek en gebruik de je-vorm. Hanteer stijlkenmerken zoals in [link naar voorbeeldtekst]. Geef geen medisch advies en vermijd sensatieclaims. Structureer de tekst met een korte intro gevolgd door drie duidelijke tussenkopjes en sluit af met puntsgewijze conclusies. Lever eerst een concept, voeg daarna een korte zelfcheck met vijf punten toe over juistheid, logica, bronvermelding, toon en volledigheid, en presenteer ten slotte een verbeterde versie op basis van je eigen bevindingen.

Het staat je uiteraard vrij om zaken die je niet belangrijk vindt uit de prompt weg te laten, of zaken die je juist wel belangrijk vindt eraan toe te voegen. Immers: hoe beter de prompt is opgesteld, des te beter zal het antwoord zijn!

Voorbeeld van een beeldprompt

Zowel ChatGPT, Copilot als Gemini kunnen op basis van een prompt een afbeelding genereren.



Rol: Art director & concept-illustrator.

Doel: Maak vier varianten van een illustratie voor een blog-header over 'rustig werken'.

Context: Doelgroep is kenniswerkers; stijl is minimalistisch en vriendelijk; compositie liggend met ruimte links voor een titel; warme maar niet schreeuwerige kleuren.

Beperkingen: Geen herkenbare merken of gezichten; geen fotorealistische stijl; vermijd drukke achtergronden.

Voorbeelden: Referenties in de trant van [link naar voorbeeldstijl] voor vlakke vormen en eenvoudige schaduwen.

Uitvoerformaat: Vier beeldvarianten met per variant een korte beschrijving van stijl, compositie en kleurgebruik.

Kwaliteitsstap: Geef per variant twee concrete verbeteropties en noteer beknopt wat je aanpast in een tweede versie.

Ook nu kun je als alternatief een beschrijvende prompt invoeren:



Je bent art director en concept-illustrator. Ontwerp vier varianten van een illustratie voor een blogheader over 'rustig werken'. Richt je op kenniswerkers en kies een minimalistische, vriendelijke stijl. Werk in liggend formaat en laat links ruimte vrij voor een titel. Gebruik warme kleuren die niet schreeuwerig zijn. Vermijd herkenbare merken of gezichten en kies nadrukkelijk niet voor een fotorealistische stijl. Baseer je op de uitstraling van [link naar voorbeeldstijl] met vlakke vormen en eenvoudige schaduwen. Lever vier varianten aan en voeg bij elke variant een korte beschrijving toe van stijl, compositie en kleurgebruik. Geef per variant twee concrete verbeteropties en maak daarna een tweede versie waarin je die verbeteringen verwerkt.

Prompts verder verfijnen

Geavanceerde technieken helpen je om de output voorspelbaarder en beter bruikbaar te maken. Een eerste techniek is: eerst vragen, dan pas antwoorden. Je laat de assistent beginnen met verduidelijken in plaats van meteen te schrijven. Zo voorkom je dat het model aannames doet over doelgroep, toon of doel. Formuleer dat expliciet, bijvoorbeeld: “Stel eerst drie gerichte vragen om doel en publiek te verduidelijken. Wacht op mijn reactie. Ga daarna pas schrijven.” Je krijgt dan een korte intake, waarna je gericht kunt sturen.

Een tweede techniek is: kritiek en herzie. Je vraagt niet alleen om een concept, maar ook om een mini-review door het model zelf, gevolgd door een verbeterde versie. Dat is een snelle kwaliteitslus die vaak verrassend veel ruis weghaalt. Een heldere opdracht luidt: “Lever concept + korte zelfcheck (juistheid, logica, bronnen, toon, volledigheid). Verwerk je eigen verbeterpunten in versie 2.” Door die zelfcheck worden mogelijke zwaktes zichtbaar en krijgt de tweede versie automatisch meer focus.

De derde techniek is: stap voor stap. Hiermee dwing je het model om eerst een plan te schetsen en pas daarna de uitvoering te leveren. Dat maakt de redenering controleerbaar en geeft jou de kans om bij te sturen voordat er tijd in uitwerking gaat zitten. Je kunt het zo formuleren: “Beschrijf eerst je plan van aanpak in bullets. Wacht op OK. Voer het daarna uit.” Zeker bij complexe taken of langere teksten werkt dit rustgevend en efficiënt.

Daarnaast is er: formaatvast. Als je precies aangeeft in welke vorm je het resultaat wilt ontvangen, wordt de uitkomst direct bruikbaar. Je hoeft dan niet achteraf te herformatteren of te gokken wat het model bedoelt. Een korte, duidelijke instructie is: “Geef de uitkomst uitsluitend als tabel met kolommen X/Y/Z.” Door zo’n vaste structuur kun je resultaten sneller vergelijken, kopiëren of importeren in andere tools.

Tot slot helpt het om expliciet te zijn over bronnen. Bij feitelijke claims wil je weten wat geverifieerd is en wat niet. Je kunt dat afdwingen met een instructie als: “Als je feiten noemt, voeg dan per feit (indien mogelijk) een bron toe; anders: markeer als ‘niet geverifieerd’.” Zo behoud je overzicht, kun je gericht factchecken en voorkom je dat aannames onopgemerkt als feiten in je document belanden. En: wanneer je om bronnen vraagt, laat de assistent per feit kort aangeven hoe stevig de onderbouwing is. Dat maakt snel zichtbaar wat geverifieerd is en wat nog aandacht vraagt.

Welke assistent kies je?

ChatGPT

ChatGPT (www.chatgpt.com) biedt chat, beeldgeneratie, bestandsondersteuning, zoek-/webfuncties en spraak. Er zijn gratis, Plus-, Pro-, Business- en Enterprise-abonnementen; details en beschikbaarheid wijzigen geregeld – raadpleeg daarom altijd de webpagina van de aanbieder (in dit geval OpenAI).

Microsoft Copilot

Copilot (copilot.microsoft.com) integreert OpenAI-modellen in de browser, Windows en Microsoft 365-apps (Word, Excel, PowerPoint, Teams enzovoort). Beeldgeneratie is verbeterd en wordt continu doorontwikkeld. Gebruik Copilot voor werkstromen met documenten, vergaderingen en presentaties. Ook Copilot kent gratis en betaalde abonnementen.

Google Gemini

Googles oorspronkelijke chatbot Bard heet sinds 2024 Gemini (gemini.google.com). Voor beeld gebruikt Google de Imagen-modellen (zoals Imagen 3) en past het SynthID-watermerken toe om AI-beelden te markeren. Net als de twee hiervoor genoemde AI-assistenten kun je Gemini gratis of betaald gebruiken.

Tip: de prompts in dit boek werken in principe in alle drie, maar ook in niet genoemde alternatieven zoals Claude, Perplexity, Mistral en DeepSeek. Functies en limieten verschillen per abonnement en regio; check telkens de officiële productpagina's voor de meest actuele mogelijkheden.

Werken met de voorbeeldprompts

De komende hoofdstukken bevatten ruim 1200 voorbeeldprompts per toepassing en thema. Gebruik ze letterlijk of als springplank:

- Personaliseren: vervang tekst tussen [vierkante haken] door jouw situatie.



Je bent een natuurliefhebber; maak een gids voor wandelroutes in [gewenste regio].
Vervang door bijvoorbeeld Drenthe.

- Voortborduren: stel vervolgvragen als het antwoord nét niet is wat je zoekt – zoals in een normaal gesprek.



Leg de Big bang-theorie uit in minder dan 100 woorden.

(er volgt een korte uitleg) ...



Herschrijf dit voor een basisscholier van 8-10 jaar.

- Verfijnen: vraag om alternatieven, toonsoorten, lengtevarianten, of een tabel met voors en tegens.

Elke paragraaf begint met één uitgebreide voorbeeldprompt volgens het sjabloon dat eerder in dit hoofdstuk is gepresenteerd. De verdere prompts in die paragraaf zijn omwille van de leesbaarheid een stuk korter gemaakt, maar je kunt ze met de kennis die je in dit hoofdstuk hebt opgedaan eenvoudig aanpassen om een nauwkeu-

riger, beter, ander of specifieker antwoord te krijgen. En alhoewel veel prompts letterlijk kunnen worden hergebruikt, is het verstandig om ze slechts als een aanzetje te zien. Ze zijn juist bedoeld om je te inspireren, aan het denken te zetten en om mee te experimenteren, zodat je AI-assistent een antwoord geeft dat volledig op jouw situatie is afgestemd.

Praktische handleiding: van 'oké' naar 'uitstekend'

Gebruik de volgende tips om je prompts nog verder te verbeteren.

- Maak je doel expliciet. Wat is 'goed' hier? Helderheid? Overtuiging? Snelheid?
- Beperk de scope. Eén compacte taak werkt beter dan vijf vage opdrachten.
- Lever context. Doelgroep, kanaal, voorbeeldmateriaal, oude versies – alles helpt.
- Vraag om structuur. "Lever als tabel", "met kopjes", "met bullets".
- Bouw een kwaliteitsstap in. Laat het model zelf checken op feiten/bronvermelding/consistentie.
- Itereer. Eén korte prompt met twee à drie gerichte vervolgstappen is beter dan één gigantische prompt.
- Vier het resultaat. Sla goede prompts op; bouw je eigen bibliotheek.

Extra tips voor beeldprompts

- Onderwerp: wat staat centraal? (object, persoon, scène)
- Stijl: realistisch, illustratief, cartoon, miniatuur enzovoort.
- Compositie: close-up, vogelperspectief, liggend/staand, ruimte voor tekst.
- Details: tijd van de dag, sfeer, kleurenpalet.
- Uitsluitingen: wat wil je niet zien? (negatieve aanwijzingen)
- Varianten: vraag om vier versies plus een korte rationale per versie.

Verantwoord gebruik van AI

AI is een krachtig hulpmiddel, maar geen alwetende autoriteit. Behandel uitkomsten daarom als concepten die je zelf nog even naloopt. Controleer cijfers en feitelijke claims, zeker wanneer beslissingen of publicaties ervan afhangen. Denk ook aan privacy: plaats geen gevoelige persoonsgegevens of bedrijfsgeheimen in omgevingen die je niet volledig beheerst en kies in een zakelijke context bij voorkeur een oplossing met duidelijke afspraken over data-gebruik en beheerdersinstellingen. Lees regelmatig de actuele voorwaarden van je aanbieder, want beleid en functies veranderen en dat heeft gevolgen voor wat er met jouw data gebeurt.

Wees transparant over het gebruik van AI in je werk en let op auteursrechten. Citeer bronnen netjes, vermeld waar nodig dat AI heeft meegeholpen en ga er niet van uit dat alles vrij te hergebruiken is. Bij beeld speelt nog iets extra's: veel aanbieders markeren gegenereerde afbeeldingen met zichtbare of onzichtbare watermerken, zodat herkomst te achterhalen is. Dat is prettig voor verantwoording, maar vraag jezelf ook af of je het juiste type beeld inzet voor jouw doel en publiek.

Tot slot: houd rekening met vooringenomenheid (of zelfs discriminatie). Modellen leren uit bestaande data en nemen daarmee ook blinde vlekken over. Benoem het perspectief dat je zoekt, vraag om alternatieve invalshoeken en laat het systeem onzekerheden expliciet maken. Als je deze principes hanteert – kritisch controleren, privacy respecteren, transparant zijn over herkomst en alert blijven op vooringenomenheid – haal je het beste uit AI zonder onnodige risico's te lopen.

Tot slot: werken met bestanden, web en spraak

Met moderne AI-assistenten werk je net zo makkelijk met je eigen materiaal als met openbare informatie. Je kunt documenten uploaden zodat de assistent ze samenvat, vergelijkt of er gerichte citaten uit haalt. Denk aan een PDF die je laat condenseren tot een pagina, een Word-bestand waarvan je de belangrijkste conclusies wilt, of een spreadsheet die je laat omzetten naar een overzicht met aanbevelingen. Als je recente feiten nodig hebt kun je het model laten zoeken op het web en vragen om korte bronverwijzingen bij elke claim. Dat helpt bij het controleren van informatie en maakt duidelijk wat gebaseerd is op publieke bronnen en wat op algemene kennis. Tot slot kun je ook met je stem werken. Spraak-naar-tekst is handig als je onderweg ideeën wilt dicteren of een ruwe schets wilt inspreken die later wordt uitgewerkt. In gesprekstand reageert de assistent als een partner die doorvraagt, voorbeelden aandraagt en suggesties meteen meeneemt in de volgende versie. Door bestanden, web en spraak slim te combineren krijg je sneller bruikbare output en houd je zelf de regie over inhoud, toon en detailniveau.

