

FRITS GUBBELS



AI-GEDREVEN EFFECTIVITEIT

VAN PROMPTS NAAR PERSOONLIJKE GROEI

VANDUUREN
MEDIA



AI-GEDREVEN EFFECTIVITEIT

VAN PROMPTS NAAR PERSOONLIJKE GROEI



AI-GEDREVEN EFFECTIVITEIT

VAN PROMPTS NAAR PERSOONLIJKE GROEI

FRITS GUBBELS

VANDUUREN
MEDIA

ISBN: 978-94-6356-450-2

NUR: 801, 450

Trefw.: AI, management

Omslag: Bruggn Design, Purmerend

Opmaak: Van Duuren Media, Culemborg/Barcelona

Druk: Printforce, Cilemborg

Eerste oplage: mei 2026

Copyright © 2026 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 Reprorrecht. 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. 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

Voorwoord: van prompts naar persoonlijke groei 11

Deel 1: Next level prompting 13

1 Van gebruiker naar augmented professional 17

Inleiding 17

Balans tussen mens, machine en methode 18

Van zoeken naar creëren 19

De kracht van co-creatie 20

Ethiek en privacy 21

2 Fundamenten – praten met resultaat 25

Inleiding 25

Anatomie van een prompt 26

De subtiele kunst van de tone of voice 28

Architectuur van informatie 29

Regisseur van de output 31

3 Dialoog – de kracht van iteratie 33

Inleiding 33

Boetseren naar perfectie 34

AI als interviewer: omgekeerde rollen 35

Chain of thought: het logische denkproces 36

Corrigeren met precisie 38

4 Meesterschap – AI-superkrachten 41

Inleiding 41

Metaprompting 42

Reverse prompting 43

Drie niveaus van prompting 44

Few-shot prompting 46

5 Workflowmagie – sneller, slimmer, scherper 49

- Inleiding 49
- Shortcuts en snelkoppelingen 50
- Promptchaining 52
- Custom instructions 54
- Digitale gereedschapskist 55

6 Sprong naar de praktijk 57

- Inleiding 57
- Regievoering in de praktijk 58
- Hallucinaties ontmaskeren 59
- De ultieme wetten van AI-gebruik: do's en don'ts 62
- De grote spiekbrieven: navigator voor deel 2 63

Deel 2: Next level performance 65

7 Zelfinzicht en persoonlijke kracht 69

- Inleiding 69
- Johari-venster 70
- Kernkwadranten: logica van irritatie 72
- Levenswiel: apk voor balans 73
- Waardenkompas: interne navigatie 75
- FLOW-model: optimaal presteren 76

8 Doelen, actie en resultaat 77

- Inleiding 77
- SMART-doelen: de gouden standaard 78
- Actiedoelen: grip op het proces 80
- Eisenhower-matrix: strategisch prioriteren 81
- Habit loop: gedragsverandering die blijft 83
- WOOP-methode: realistisch dommen 85

- 9 Communicatie, interactie en samenwerking 87**
- Inleiding 87
 - Roos van Leary: regie over de interactie 88
 - Geweldloze communicatie: spreken vanuit behoefte 90
 - Feedbackmodel: 4G-model 91
 - Omgaan met conflicten: Thomas-Kilmann-methode 93
 - Communicatiestijlen: stretching naar de ander 94
- 10 Denken, analyseren en besluitvorming 97**
- Inleiding 97
 - SWOT-analyse: strategisch overzicht 98
 - RET-model: ratio als kompas 100
 - 5x waarom: tot de kern doordringen 102
 - Scenario-denken: voorbereid op de toekomst 104
 - Interferentieladder: aannames voorkomen 106
- 11 Werkstijl, productiviteit en effectiviteit 109**
- Inleiding 109
 - Time-blocking: regie over de agenda 110
 - Deep work: kracht van concentratie 111
 - Delegeren: ruimte voor meesterschap 113
 - AI-toolselectie: gereedschap voor de taak 115
 - Persoonlijke workflowanalyse: ESAR-methode 117
- 12 Loopbaan, rollen en professionele ontwikkeling 119**
- Inleiding 119
 - STAR-model: bewijslast voor vakmanschap 120
 - Competentiematrix: routekaart voor groei 122
 - Belbin light: de kracht van rollen 124
 - Persoonlijke missie en visie: het morele kompas 126
 - 1%-methode (Kaizen): motor van groei 128

13 Digitale smederij – gereedschappen 131

Inleiding 131

Tekstverwerker als extern kladblok 132

Persoonlijke promptbibliotheek bouwen 133

Cognitieve rust: orde in gedachten en structuren 135

Techniek van de transfer 135

De kracht van contextverrijking 136

Digitaal dna: stijlgidsen en foutpreventie 137

Eigen performancekoers bepalen 140

Groiegids voor next level performance 141

Voorwoord: van prompts naar persoonlijke groei

AI en prompting veranderen in een rap tempo. We zitten midden in een fundamentele transformatie van onze samenleving. Overal om ons heen doet kunstmatige intelligentie haar intrede. Ik ben ervan overtuigd: uiteindelijk blijft niemand een 'AI-digibeet'. AI wordt een vast onderdeel van ons dagelijks leven.

De basis voor dit boek legde ik tijdens mijn lezingen en workshops over *next level prompting*. Ik zag daar iets bijzonders gebeuren. Deelnemers gingen actiever en bewuster nadenken. Ze wilden AI niet alleen gebruiken, ze wilden het uitnutten. Ik zag dat zij een steuntje in de rug nodig hadden om met structuur en inzicht aan de slag te gaan.

In mijn workshops leer ik mensen dat prompting geen gokspel is. Het is geen 'vraag maar wat'. Het is het doordacht formuleren van opdrachten. Ik neem mijn deelnemers mee op verkenning door het promptlandschap. Daarbij focus ik niet alleen op de techniek, maar juist op de menselijke effectiviteit. Hoe haal jij meer uit jezelf? Die vraag loopt als een rode draad door mijn werk en dit boek.

Voor mij als schrijver is het een voorrecht om jou hierbij te ondersteunen. Ik wil je op weg helpen op een eenvoudige, effectieve en praktische

manier. In mijn aanpak sta jij als lezer en *augmented professional* aan het stuur. Jij bent de regisseur van je eigen ontwikkeling en AI kan hierin uitstekend een rol spelen.

De *augmented professional* is een hedendaagse man of vrouw die aandacht heeft voor zijn of haar persoonlijke kwaliteiten en ontwikkeling. Deze kunnen worden versterkt door de bewuste en strategische inzet van AI en in dit geval prompting. Hiermee wordt in het boek *next level performance* onderdeel van de dagelijkse praktijk.

Als schrijver bied ik in dit boek een unieke combinatie aan van *next level prompting* én *next level performance*. Deze combinatie is jouw steun en toeverlaat bij je persoonlijke groei. Ik gun iedereen die groei van harte. Een rijker leven begint bij zelfinzicht, ondersteund door de wonderlijke wereld van AI.

Als schrijver en geestelijk vader van deze methode is mijn overtuiging simpel: iedereen haalt voordeel uit de theorie en modellen in dit boek. In mijn beeld is AI een onuitputtelijke bron van kennis en kunde. Laat dit boek de impuls zijn die jouw levenspad en carrière een *boost* geeft.

De gebruiker, in dit geval de lezer, blijft altijd de regisseur. Laten we beginnen.

Deel 1

Next level prompting

Welkom aan het begin van een fundamentele transformatie in de menselijke beroepspraktijk. Hoewel velen inmiddels experimenteren met kunstmatige intelligentie, blijven de resultaten in de praktijk vaak steken in willekeur. In dit eerste deel nemen we afscheid van die vrijblijvendheid. Het idee wordt verlaten dat AI een digitale trukendoos of een geavanceerde zoekmachine is. Bewust wordt hierbij nu de *next level prompting*-techniek geïntroduceerd. Dit is geen verzameling losse tips, maar een integraal systeem voor een nieuwe vorm van mens-AI-samenwerking.

De augmented professional

Centraal in deze methodiek staat de evolutie naar de *augmented professional*. De term 'augmented' verwijst naar de vermeerdering en versterking van menselijke vermogens. AI fungeert hierbij als een cognitief exoskelet: een instrument dat denkkracht, analysesnelheid en het creatieve vermogen vergroot. De augmented professional onderscheidt zich door unieke menselijke eigenschappen strategisch te combineren met de enorme en externe rekenkracht van AI. Voorbeelden van deze menselijke eigenschappen zijn ethisch oordeel, emotionele intelligentie en bijvoorbeeld domeinexpertise. Het resultaat is een verbeterde slagkracht die de traditionele grenzen van productiviteit en kwaliteit versterkt.

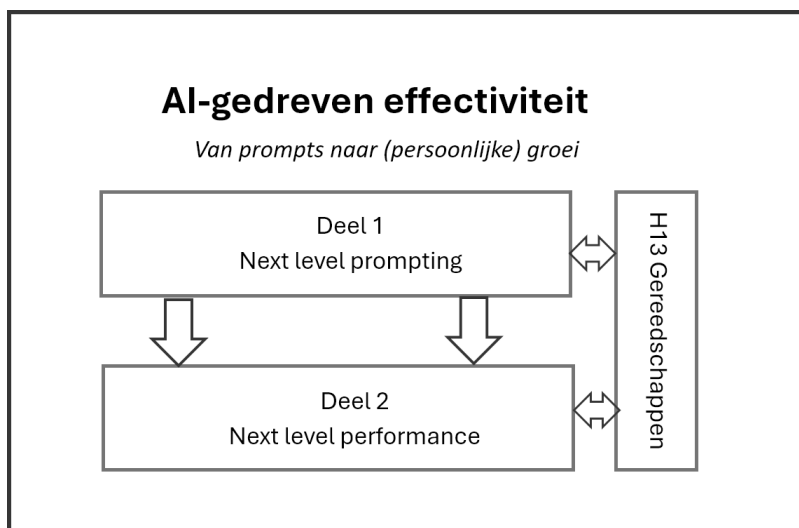
Het raamwerk: methode, machine en mens

Dit boek bestaat uit twee onlosmakelijk verbonden delen die samen het complete raamwerk van de augmented professional vormen:

- Deel 1: Next level prompting richt zich op de bron van de interactie: de wijze waarop de professional met AI communiceert. Hier beheersen we de methode en de machine binnen de digitale drie-eenheid.
- Deel 2: Next level performance verlegt de focus naar de mens. Hier ontdek je hoe je dezelfde principes toepast op gedrag, besluitvorming, communicatie en persoonlijke effectiviteit.

Het afsluitende hoofdstuk 13 biedt enkele inzichten en mogelijkheden ter ondersteuning van het nieuwe werken rondom prompting.

In onderstaande afbeelding zijn op heel elementair niveau de drie onderdelen van dit boek schematisch weergegeven.



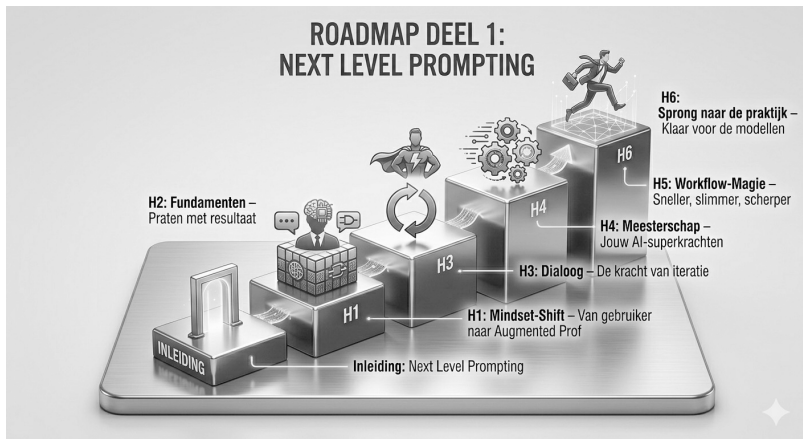
Blokschema AI-gedreven effectiviteit.

De reis naar meesterschap

In de komende hoofdstukken wordt het fundament gelegd voor de nieuwe professionele identiteit. De reis begint bij de noodzakelijke mindsetshift en beweegt via de technische bouwstenen naar de verfijning van de dialoog met AI. We verkennen hoe de regie behouden kan blijven in een wereld van algoritmen en bijbehorende prompting.

De methoden en technieken in dit boek vormen de handleiding en het levenspad. Dit is een levenspad voor iedereen die de stap wil maken van passieve gebruiker naar regisseur van digitale intelligentie.

De afbeelding hieronder geeft schematisch de roadmap van deel 1, *Next level prompting*. Het is de trapsgewijze en logische opbouw naar deel 2, *Next level performance*, een ontwikkeling van je verdere persoonlijke groei en ontwikkeling.



Roadmap deel 1.

1

Van gebruiker naar augmented professional

Inleiding

De huidige tijd markeert het begin van een tijdperk dat door historici waarschijnlijk vergeleken zal worden met de uitvinding van de boekdrukkunst of de stoommachine. Er is echter een cruciaal verschil. Daar waar de industriële revolutie de fysieke spierkracht verving, versterkt kunstmatige intelligentie de menselijke denkkraft. Deze transitie is niet voorbehouden aan programmeurs of IT-specialisten, maar is relevant voor elke professional en ondernemer die streeft naar maximale effectiviteit.

De essentie van deze reis ligt niet in de techniek, maar in de visie. De grootste barrière om werkelijk effectief te worden met AI is doorgaans niet een gebrek aan technische kennis, maar een verouderde mindset. De klassieke opvatting dat computers ‘domme’ apparaten zijn die louter vaste opdrachten uitvoeren, is achterhaald. AI dwingt tot een fundamenteel nieuwe manier van samenwerken. In dit hoofdstuk wordt de basis gelegd voor die transformatie: de verschuiving van gebruiker naar de augmented professional. Dit is de professional die menselijke kwaliteiten niet vervangt, maar vermenigvuldigt door de kracht van next level prompting.

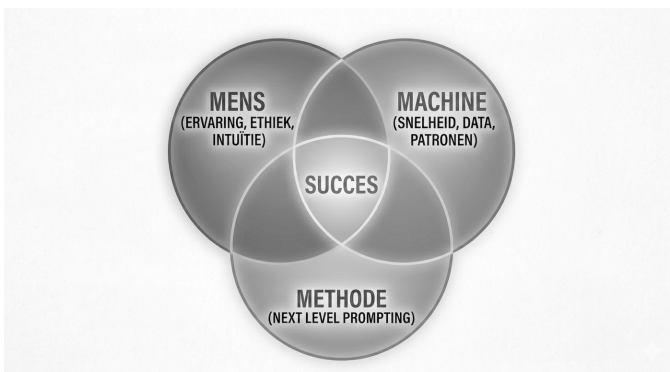
Balans tussen mens, machine en methode

Succes met kunstmatige intelligentie is zelden een toevalstreffer. In de praktijk blijkt dat de kwaliteit van de output direct afhankelijk is van de balans tussen drie fundamentele pijlers. Dit wordt de digitale drie-eenheid genoemd:

- **Mens** (de regisseur) De professional brengt ethiek, kritisch denkvermogen, empathie en domeinexpertise in. Zonder menselijke sturing blijft AI een krachtige machine zonder stuur.
- **Machine** (de motor) AI levert rekenkracht, snelheid, taalbeheersing en toegang tot een gigantische hoeveelheid informatie.
- **Methode** (de taal) De wijze waarop de mens en de machine, in feite AI, met elkaar communiceren via prompting. Dit is de brug die de menselijke intentie vertaalt naar machinale actie.

Wanneer een van deze pijlers verwaarloosd wordt, verliest het systeem zijn kracht. Een augmented professional begrijpt dat de eigen rol verschuift van uitvoerder naar regisseur. Het gaat niet om het uitbesteden van het denkwerk, maar om het versterken ervan.

Afbeelding 1.1 geeft schematisch de samenhang weer tussen de onderdelen van de digitale drie-eenheid. De gemeenschappelijke overlap van deze drie onderdelen bepaalt het uiteindelijke succes dat kan worden behaald.



Afbeelding 1.1: Digitale drie-eenheid.

Van zoeken naar creëren

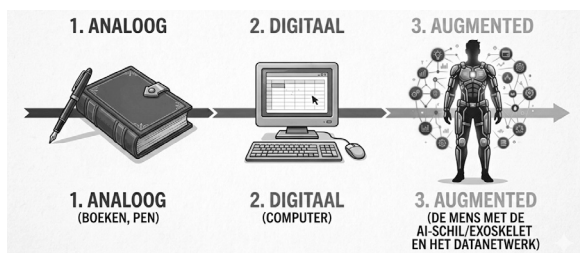
De grootste uitdaging bij de adoptie van AI is het doorbreken van de zogenoemde ‘Google-reflex’. Decennialang is de mens getraind om zoekmachines te voeden met losse trefwoorden in de hoop op een relevante link. Bij AI werkt deze aanpak averechts.

Waar een zoekmachine statische informatie vindt, is een groot taalmodel (*large language model* of LLM) ontworpen om informatie te genereren en te combineren. De verschuiving vindt plaats op drie niveaus:

- Van trefwoorden naar context: AI heeft behoefte aan achtergrondinformatie om relevant te kunnen zijn.
- Van vraag naar instructie: er wordt geen vraag gesteld, maar geeft een complexe opdracht.
- Van eindstation naar dialoog: het eerste antwoord is niet het einde, maar het begin van een iteratief proces.

Door afscheid te nemen van de reflex wordt de weg vrijgemaakt voor output die werkelijk op maat is gesneden voor de specifieke professionele behoefte.

In afbeelding 1.2 is op eenvoudige wijze de ontwikkeling van onze hedendaagse technologie omschreven. Eeuwenlang analoog, een relatief kort en krachtige digitale ontwikkeling en heden ten dage augmented: de mens ondersteund door nog meer digitale technieken. Daarbij in toenemende mate AI die onlosmakelijk met onze huidige ontwikkeling verbonden gaat worden.



Afbeelding 1.2: Evolutie van de professional.

Mindcheck: durf jij de controle los te laten?

Wanneer heb je voor het laatst via een prompt gevraagd om jouw eigen ideeën genadeloos te bekritisieren in plaats van ze alleen te bevestigen?

Waarom is het zo lastig om afscheid te nemen van het ‘zoeken’-tijdperk en de fase ‘creëren’ te gaan omarmen?

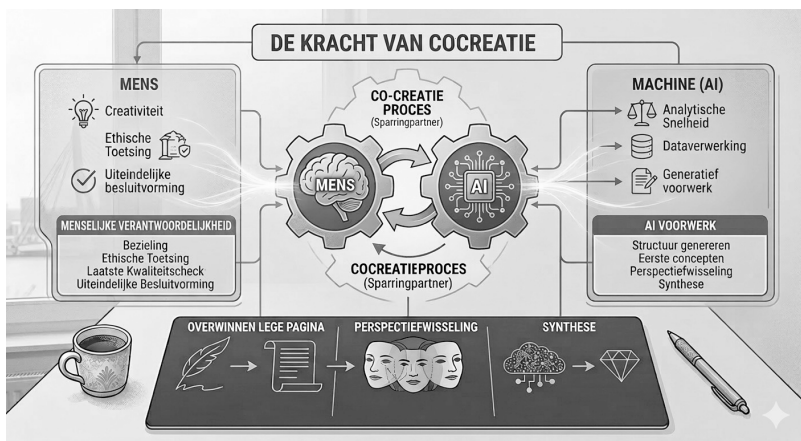
De kracht van co-creatie

De augmented professional beschouwt AI niet als een digitale encyclopedie, maar als een hoogwaardige sparringpartner. Co-creatie is het proces waarbij de unieke menselijke creativiteit wordt gecombineerd met de analytische snelheid van AI. Dit biedt voordelen op diverse vlakken:

- **Het overwinnen van de ‘lege pagina’** AI kan direct een structuur of een eerste concept genereren, waardoor de drempel om te starten wordt weggenomen.
- **Perspectiefwisseling** AI kan gevraagd worden om een voorstel te bekritisieren vanuit de rol van een sceptische klant of een strenge toezichthouder.
- **Synthese** Complexe en omvangrijke informatie kan in recordtijd worden teruggebracht tot de essentie, zonder dat de nuance hierbij verloren gaat.

In deze dynamiek blijft de menselijke professional verantwoordelijk voor de laatste kwaliteitscheck. AI doet het voorwerk, de mens zorgt voor de bezieling, de ethische toetsing en de uiteindelijke besluitvorming.

De samenwerking tussen de mens en de machine, in dit geval AI, leidt tot verrassende en hoogwaardige ontwikkelingen en oplossingen. Zie afbeelding 1.3.



Afbeelding 1.3: De kracht van co-creatie.

Tip: advocaat van de duivel (tegenwicht bieden)

In de tekst wordt de perspectiefwisseling benoemd. Vraag via de prompt eens niet alleen om een tekst te verbeteren, maar zeg: “Gedraag je als een uiterst kritische klant en geef vijf redenen waarom dit voorstel zal mislukken.”

Waarom? Dit dwingt de professional uit zijn eigen tunnelvisie en benut de analytische scherppte van AI.

Ethiek en privacy

Bij het verbeteren van persoonlijke effectiviteit wordt vaak informatie gedeeld die de kern van het werk of het persoonlijke leven raakt. Groei-plannen, strategische reflecties of vertrouwelijke projectdetails zijn gegevens waar uiterst zorgvuldig mee moet worden omgegaan. Een helder ethisch kader is daarom een absolute randvoorwaarde voor professioneel AI-gebruik.

Privacy als prioriteit

Een fundamentele vuistregel binnen next level prompting is: deel geen informatie met een publieke AI die niet ook op een openbare Ansichtkaart geschreven zou worden. Omdat AI-modellen in de basis kunnen leren van de data die zij ontvangen, is anonimiseren essentieel. In plaats van namen van klanten of collega's worden rollen gebruikt ("Manager X", "Klant A"). Dit stelt de professional in staat om de volledige kracht van de technologie te benutten zonder de eigen integriteit of de privacy van anderen in gevaar te brengen.

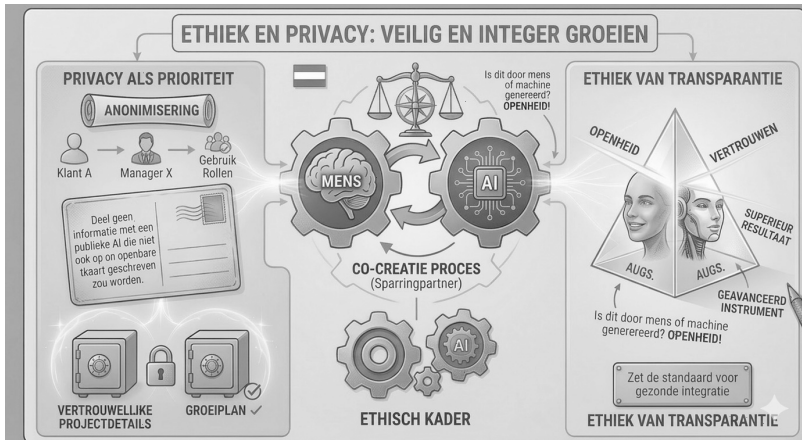
Ethiek van transparantie

Daarnaast behelst ethiek een hoge mate van transparantie. De vraag of een resultaat door een mens of AI is gegenereerd, zal in de nabije toekomst steeds vaker gesteld worden. De augmented professional kiest hierbij voor openheid. Het gebruik van AI wordt niet gezien als 'vals spelen', maar als het bewuste gebruik van een geavanceerd instrument om tot een goed en beoogd resultaat te komen. Deze openheid bouwt vertrouwen op en zet de standaard voor een gezonde en duurzame integratie van technologie in de moderne maatschappij.

Ethische overweging voor de lezer

Uiteindelijk trekt de gebruiker van AI de grens. Welke begrippen en formuleringen horen echt bij 'netjes en eerlijk' werken met AI? Denk aan zaken als eerlijkheid, veiligheid of menselijkheid.

Ethiek en privacy vereisen extra aandacht in de hedendaagse ontwikkelingen rondom AI. Wet en regelgeving zijn nog volop in ontwikkeling. Speciale aandacht moet er zijn voor de mens die dagelijks AI inzet op de werkplek en vaak als zwakste schakel wordt erkend. Niet alles kan immers in regels en wetgeving worden afgevangen. Zie afbeelding 1.4.



Afbeelding 1.4: Ethiek en privacy.

