MODULEBESCHRIJVING

Met een koel hoofd beslissen: benoemen, ademen, kiezen

Adaptieve module | ~20 min

Veel “rationele” beslissingen zijn dat niet: angst of verborgen emoties beslissen, en het verstand bedenkt daarna de argumenten om ons van ons gelijk te overtuigen. Juist de meest rationele profielen lopen vaak het grootste risico, omdat ze denken dat ze zelf aan het roer staan. Deze module legt met inzichten uit de neurowetenschappen bloot hoe onze besluitvorming vertekend raakt. Daarna leren medewerkers bewust afstand te nemen, met een reflex in drie stappen die ook onder hoge spanning bruikbaar is om helder te beslissen.

LEERDOELEN

01 De drie systemen herkennen die onze reacties sturen: het overlevingsinstinct dat ons laat bevriezen, de emotie die ons opjaagt, de neocortex die redeneert.

02 Rationalisering achteraf opmerken: het moment waarop het verstand de advocaat van onze emoties wordt in plaats van hun rechter.

03 Bewust beslissen: waarnemen wat er door ons heen gaat, zonder angst, emotie of zekerheden voor ons te laten beslissen.

04 De reflex in drie stappen (benoemen, ademen, kiezen) toepassen voordat u antwoordt, iets toezegt of een knoop doorhakt.

DOELGROEP

Iedereen van wie de werkdag snelle beslissingen vraagt en die wil kiezen in plaats van reageren.

- **Voorkennis:** In het heetst van de strijd: zes stressreflexen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Salomé, bouwkundig tekenaar, ontdekt een fout in een tekening die al bij de klant ligt. Om die te herstellen zou de badkamer moeten verschuiven, maar ze ziet niet waarheen. Vrijdag geeft de klant zijn akkoord. Ze herinnert zich een regel: “Je meldt geen probleem zonder oplossing.” Wat moet Salomé doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Afthonios-reflex in drie stappen “Benoemen, ademen, kiezen” – het “benoemen” steunt op affect labeling / “name it to tame it” van Daniel Siegel
- Metafoor van de ballon op woelig water – Afthonios-variant van “de olifant en de berijder” (Haidt)
- Model van de drie breinen / drie-enig brein (overleving, emoties, neocortex) – geïnspireerd op het “triune brain” van Paul MacLean
- Rationaliseren achteraf – sociaal-intuïtionistisch model van Jonathan Haidt

BRONNEN & REFERENTIES

- Roger Sperry – onderzoek naar het gespleten brein (Nobelprijs 1981)
- Jonathan Haidt – “The Righteous Mind” (2012): de metafoor van de olifant en de berijder
- Lieberman et al. (UCLA, 2007) – “Putting Feelings Into Words”: affect labeling (fMRI)
- Noback, Strominger, Demarest & Ruggiero – “The Human Nervous System” (2005): de neocortex beslaat ongeveer 76% van het menselijk brein

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 22 november 2026