MODULEBESCHRIJVING

Van innerlijke tweestrijd naar een heldere keuze

Adaptieve module | ~20 min

Twee stemmen in ons spreken elkaar tegen en we blijven steken – of we laten anderen, zelfs artificiële intelligentie (AI), voor ons beslissen. Toch kost besluiteloosheid vaak meer dan een onvolmaakte beslissing. Deze module biedt een methode in vier stappen om als Meester te beslissen, niet als gegijzelde. De aanpak gaat in tegen lijstjes met voors en tegens: angsten ontmaskeren die zich als argumenten voordoen, de druk van de “juiste” keuze loslaten en de beslissing in rust laten ontstaan.

LEERDOELEN

01 De kanten van uzelf herkennen die in een beslissing met elkaar botsen, en wat elk ervan verdedigt.

02 Elke kant met een heldere blik beluisteren en de angsten schrappen die zich als argumenten voordoen, maar u evenmin door enthousiasme laten verblinden.

03 Loskomen van de druk van de “juiste” keuze: wie zo twijfelt, heeft vaak twee werkbare opties, niet één juiste.

04 De beslissing in rust laten ontstaan in plaats van haar te forceren, haar daarna met een eerste stap bezegelen en koers houden.

DOELGROEP

Iedereen die zich bij moeilijke beslissingen verscheurd voelt en met een heldere blik de knoop wil doorhakken.

- **Voorkennis:**
  Heen en weer geslingerd: innerlijke tweestrijd begrijpen

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.

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

- Proces “beslissen als Meester” in 4 stappen – Afthonios-methode, geïnspireerd op het werk met subpersoonlijkheden (Voice Dialogue, Hal & Sidra Stone; IFS, Richard Schwartz).
- Tabel met twee kolommen voor / tegen – naar de “moral algebra” van Benjamin Franklin (1772).
- Angsten doorstrepen die zich als argumenten voordoen – geïnspireerd op verliesaversie (Kahneman & Tversky, 1979).
- De beslissing laten ontstaan in stilte of tijdens het wandelen – incubatie-effect (Graham Wallas, 1926).

BRONNEN & REFERENTIES

- Daniel Kahneman (Nobelprijs voor de Economie 2002) – “spijt is waarschijnlijk de grootste vijand van een goede beslissing”
- Counterpoint Research: Apple haalt ongeveer 85% van de winst in de smartphonesector, met ongeveer 20% van het volume
- StatCounter (2026): Android is goed voor ongeveer 69-72% van de mobiele besturingssystemen
- James Gross (1998) – de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026