

Dat éne gekmakende probleem

dat ChatGPT, Gemini en Claude niet voor jou gaan oplossen

Dr. Ben Tiggelaar - DOOR Festival - 12 november 2026

WERELDBEROEMD, MAAR DE 45 JAAR NIET GEHAALD

MAAR *DOOR* DUS WÉL!

Dat éne gekmakende probleem
dat ChatGPT, Gemini en Claude
niet voor jou gaan oplossen

1.
VAN DROMEN NAAR DOEN

IETS NIEUWS DOEN

- De maanden van het jaar, in de juiste volgorde.

- Achterstevoren.

- Een andere juiste volgorde.

april, augustus, december

februari, januari, juli

juni, maart, mei,

november, oktober, september

INTENTION-BEHAVIOR GAP

- Yang, Li & Liu (2025); Feil, Fritsch & Rhodes (2023): meta-analyses, meer dan honderd studies totaal.

  Minder dan de helft van de intenties om te gaan sporten leidt tot gedrag.

- Sheeran & Webb (2016): overzicht van honderden studies.

  Minder dan de helft van alle intenties leidt tot gedrag.

Yang, Z., Li, J. & Liu, X. (2025). "Inconsistency Between Words and Deeds": A Meta-Analysis of the Moderating and Mediating Mechanisms of Bridging the Exercise-Intentional-Behavior Gap. In: Frontiers in Psychology.
Feil, K., Fritsch, J. & Rhodes, R.E. (2023). The Intention-Behaviour Gap in Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Action Control Framework. In: British Journal of Sports Medicine.
Sheeran, P. & Webb, T.L. (2016). The Intention-Behavior Gap. In: Social and Personality Psychology Compass.

LEIDERSCHAPSONTWIKKELING

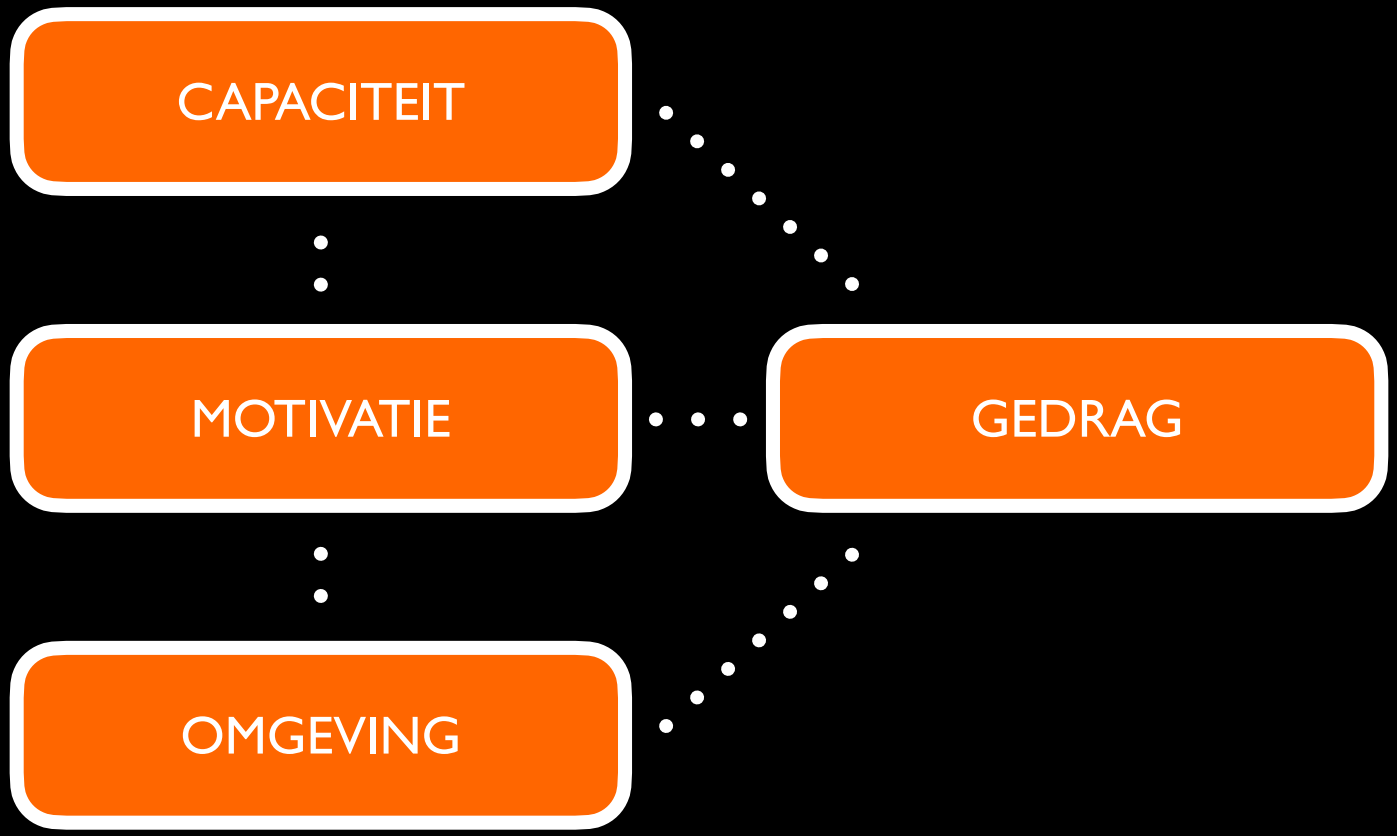


- Jacobsen & Andersen (2015): zwakke correlatie tussen *intended* en *perceived leadership*.
- Alléén perceived leadership heeft meetbare invloed op resultaten.

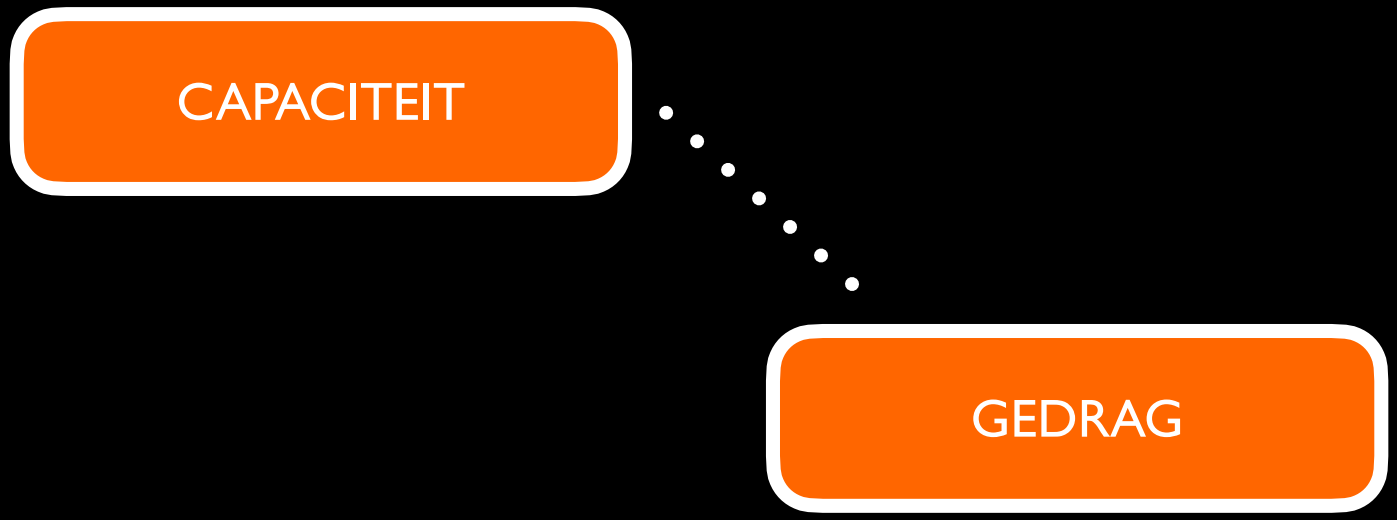
o.a. Jacobsen, C. & Andersen, L. (2015). Is Leadership in the Eye of the Beholder? A Study of Intended and Perceived Leadership Strategies and Organizational Performance. In: Public Administration Review.

2.
WAT IS HIER NOU ZO MOEILIJK AAN?

DRIEFACTORMODEL VAN GEDRAG



CAPACITEIT

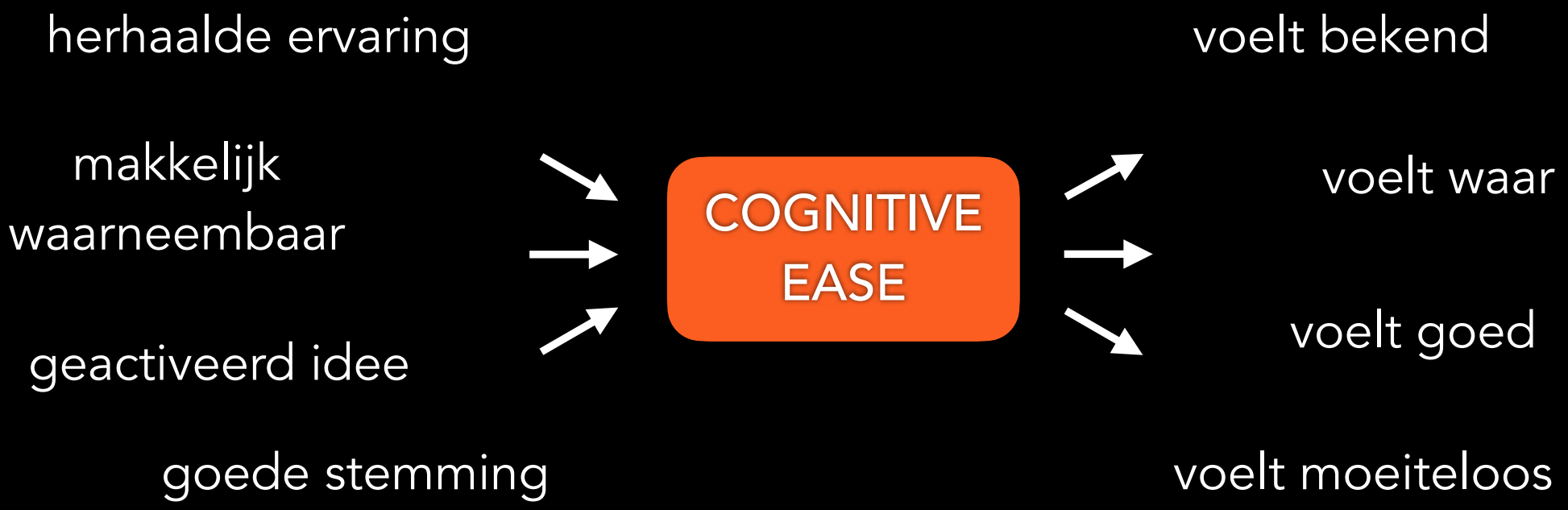


COGNITIEF GEMAK

Taylor Swift werd geboren in 1988

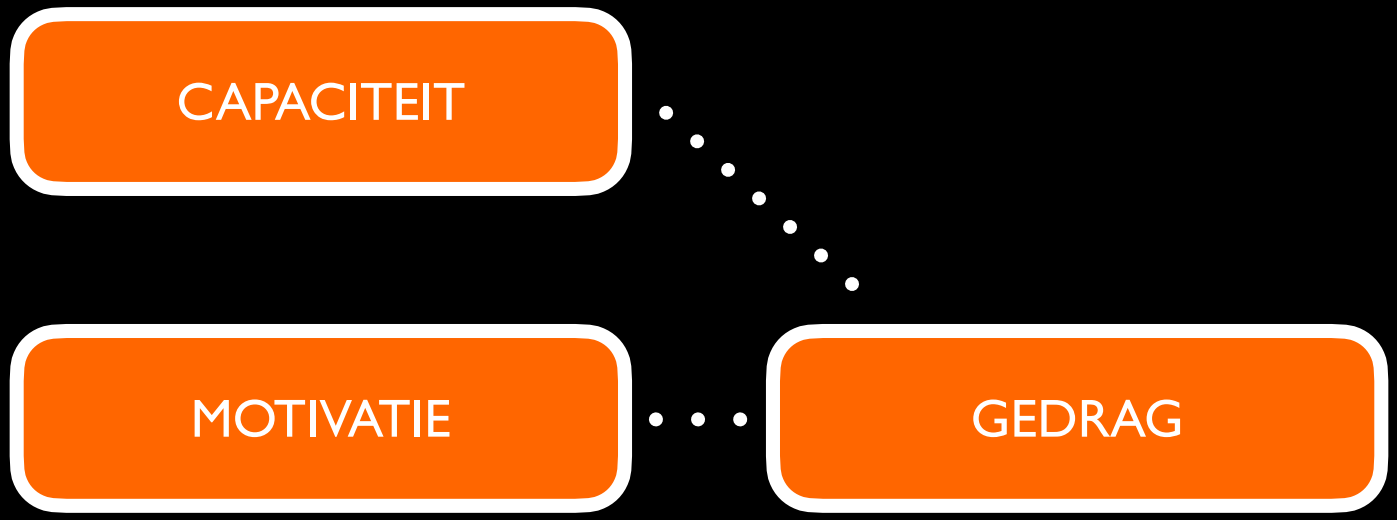
Taylor Swift werd geboren in 1987

COGNITIEF GEMAK



BEN TIGGELAAR

MOTIVATIE

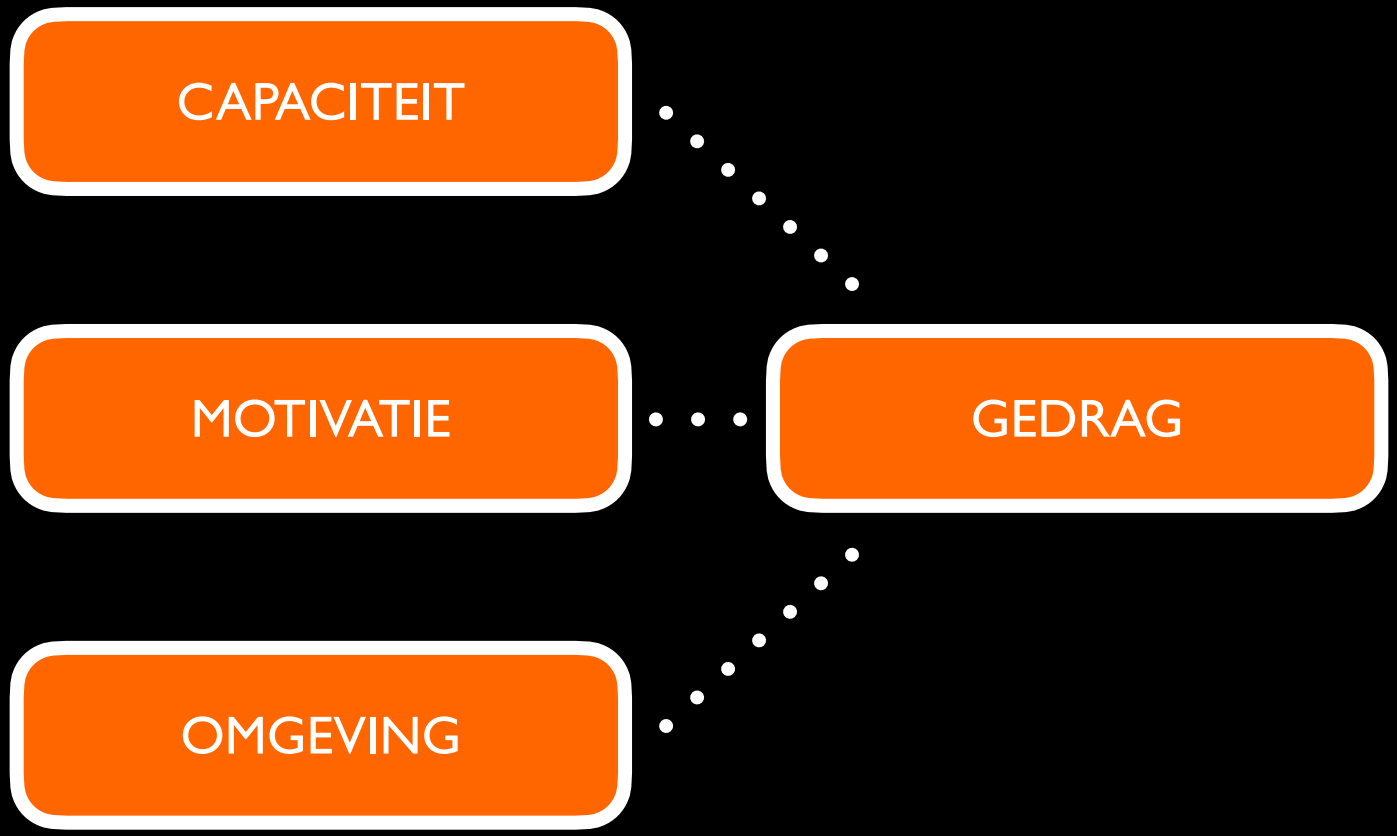


SELF-EFFICACY & RESPONSE-EFFICACY

- **Self-efficacy** (zelfeffectiviteit): Ik geloof dat ik dit specifieke gedrag kan uitvoeren; vertrouwen in eigen bekwaamheid.

- **Response-efficacy** (responseffectiviteit): Ik geloof dat dit specifieke gedrag nuttig is; vertrouwen in een positieve uitkomst.

OMGEVING



SITUATIONAL CONSTRAINTS

Onderzoek: sterkste ondermijning van werkprestaties

- **Onduidelijke verwachtingen:** ontbreken heldere prioriteiten, zoals: wat moet eerst, wat kan wachten?
- **Praktische belemmeringen:** ontbreken van resources, zoals: apparatuur, informatie, ondersteuning, tijd, geld.

3.
EN WAT HELPT DAN WÉL?

DENK 'LEREN'


BEN TIGGELAAR

HOE LANG MOET JE OEFENEN?

Handig in Excel
18 uur

?

Vloeiend Spaans
600 uur

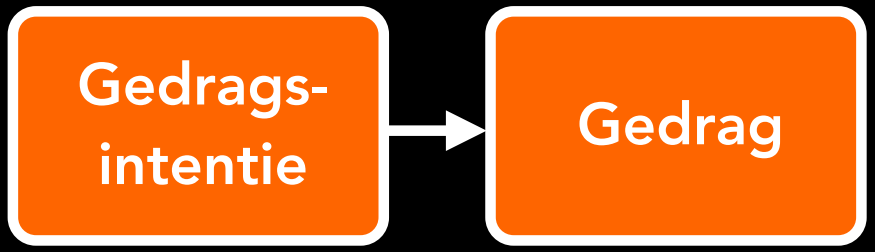
BEN TIGGELAAR

FORMULEER: ALS, DAN

BEN TIGGELAAR

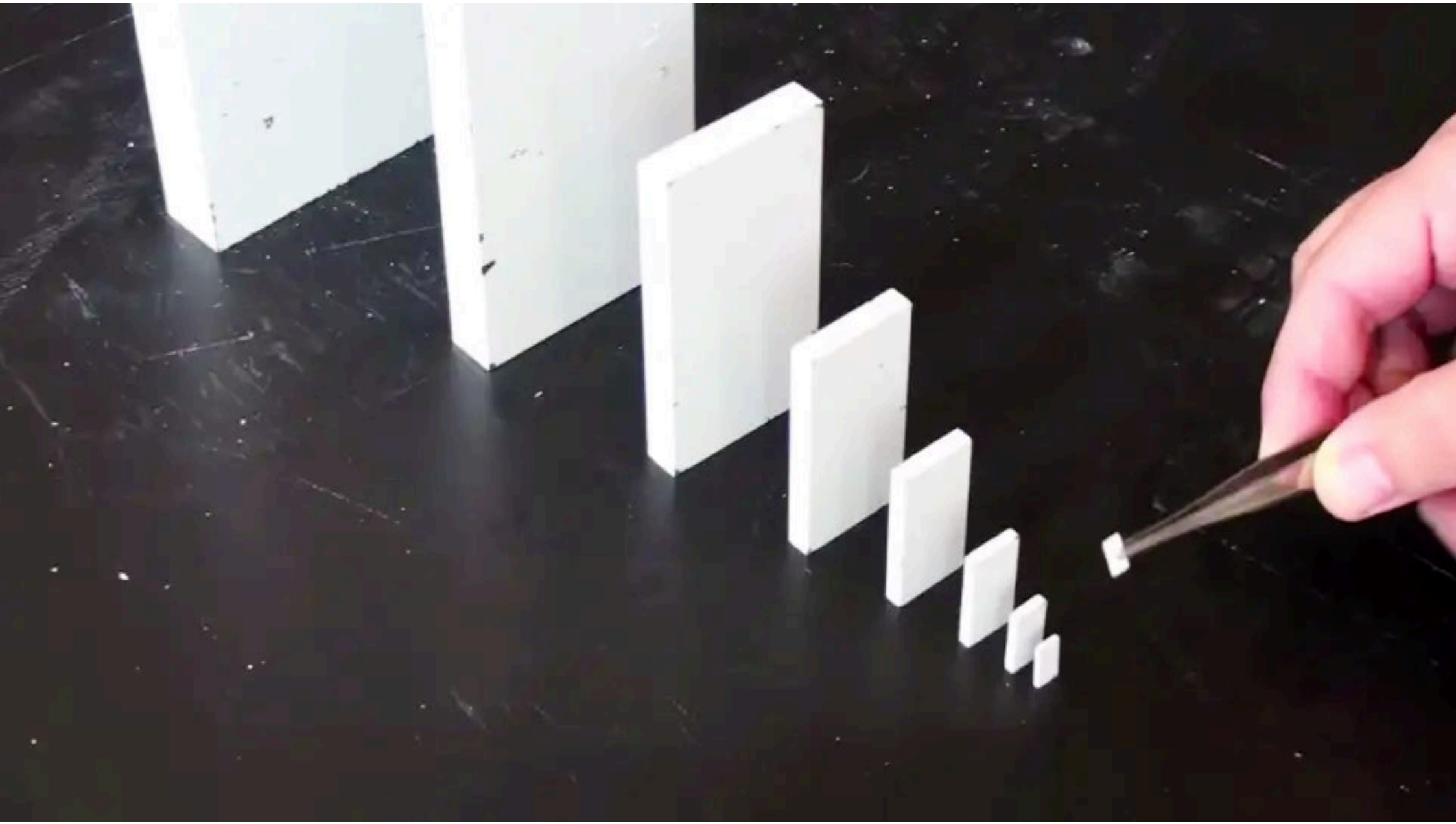

A 28
Utrecht en zo
Huize Tiggelaar
600 m
A 28 Re
228,8

ALS, DAN-VOORNEMEN





KLEINE STAPPEN



KLEINE STAPPEN, HOE?

1) Hoe ziet jouw 100%-versie van je nieuwe gedrag eruit?

2) Bedenk: wat is een 10%-versie waar ik nu mee kan beginnen?

- Begin met een 10%-versie van je nieuwe aanpak. Ga daarna naar een 20%-versie. Een 30%, 40%, 50%, 60%, 70%, 80%, 90%

ZWEDEN, 1967: HÖGERTRAFIKOMLÄGGNINGEN



BEN TIGGELAAR

SELF-MONITORING



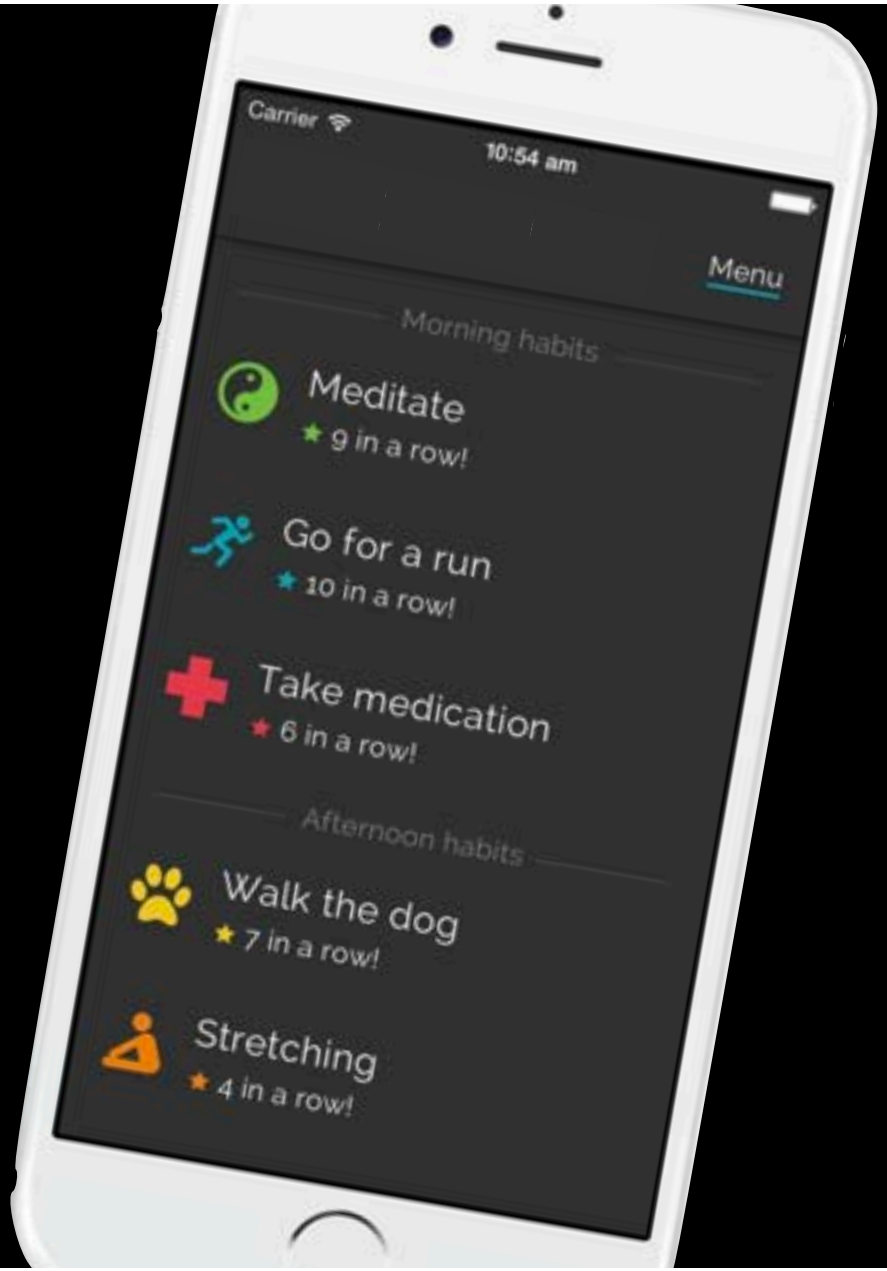
DE SEINFELD-METHODE

BEN TIGGELAAR



DE HEMINGWAY-METHODE

BEN TIGGELAAR



Self-monitoring apps:

Streaks

Productive

StickK

HabitNow

Done

HabitBull

TERESA AMABILE

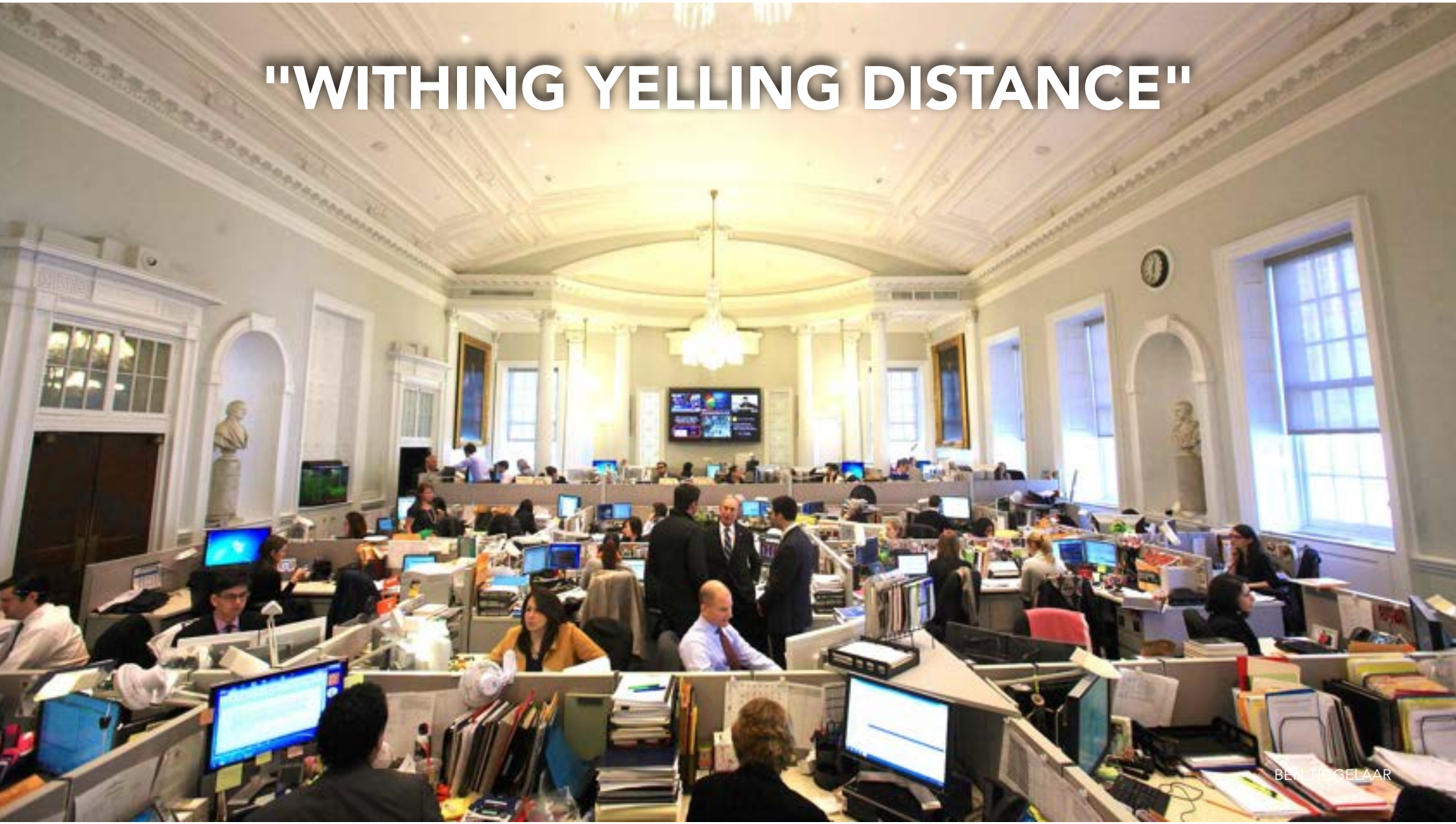


“De beste manier om mensen te motiveren, dag-in-dag-uit, is door het faciliteren van progressie.
Stappen zetten in de richting van een betekenisvol doel."

PAS DE OMGEVING AAN

BEN TIGGELAAR

DANIEL KAHNEMAN


"WITHING YELLING DISTANCE"
BEN TIGELAAR


Kabinetscrisis: Tweede Kamer debatteert over Belastingplan – voortbestaan minderheidskabinet onzeker
17.4%
Sudoku van donderdag 12 november 2026
9.8%
In het midden van donderdag 12 november 2026
6%
Puzzels
nrc puzzels
'Trump is op het wereldtoneel over zijn hoogtepunt heen'
5%
Precies vier
5%
Acht maanden durfden D66 en CDA amper over de grenzen van hun coalitiegenoot VVD heen te gaan. Nu wel - en meteen dreigt een kabinetscrisis
4.7%
U kijkt naar het
nrc.nl › Big Board
De meest gelezen artikelen op nrc.nl
Gastles democratie: 'We laten leerlingen zelf de rechtsstaat afbreken. Dan zien ze wat de gevolgen zijn'
De penibele positie van Jetten komt door zijn eigen laksheid
3%
Wereldberoemd geworden met knielende Hitler, een gouden wc-pot en een banaan: Maurizio Cattelan is een kunstwerk van zichzelf
3%
Dat een Chinese spion Nvidia-topman Huang heeft verleid, is 'onwaar' en tegelijk 'ongelofelijk knap', vinden ze in China
Cijferblok
Vorto (6 letters)
Puzzels - NRC
1.7%
Sudoku van donderdag 12 november 2026 (Gevorderd)
2.3%
Crux
Briljant
1.6%
Als het aan staatssecretaris Boswijk ligt, doen vrouwen ook mee bij de special forces: 'We hebben ze gewoon keihard nodig'
1.5%
Puzzels - NRC
nrc.nl



RODE DUBBELDEKKER VAN RECHTS!

BEN TIGGELAAR

Surgical Safety Checklist

World Health Organization | Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

Before induction of anaesthesia

(with at least nurse and anaesthetist)

Has the patient confirmed his/her identity, site, procedure, and consent?
- ☐ Yes

Is the site marked?
- ☐ Yes
- ☐ Not applicable

Is the anaesthesia machine and medication check complete?
- ☐ Yes

Is the pulse oximeter on the patient and functioning?
- ☐ Yes

Does the patient have a:

Known allergy?
- ☐ No
- ☐ Yes

Difficult airway or aspiration risk?
- ☐ No
- ☐ Yes, and equipment/assistance available

Risk of >500ml blood loss (7ml/kg in children)?
- ☐ No
- ☐ Yes, and two IVs/central access and fluids planned

Before skin incision

(with nurse, anaesthetist and surgeon)

- ☐ **Confirm all team members have introduced themselves by name and role.**
- ☐ **Confirm the patient's name, procedure, and where the incision will be made.**

Has antibiotic prophylaxis been given within the last 60 minutes?
- ☐ Yes
- ☐ Not applicable

Anticipated Critical Events

To Surgeon:
- ☐ What are the critical or non-routine steps?
- ☐ How long will the case take?
- ☐ What is the anticipated blood loss?

To Anaesthetist:
- ☐ Are there any patient-specific concerns?

To Nursing Team:
- ☐ Has sterility (including indicator results) been confirmed?
- ☐ Are there equipment issues or any concerns?

Is essential imaging displayed?
- ☐ Yes
- ☐ Not applicable

Before patient leaves operating room

(with nurse, anaesthetist and surgeon)

Nurse Verbally Confirms:
- ☐ The name of the procedure
- ☐ Completion of instrument, sponge and needle counts
- ☐ Specimen labelling (read specimen labels aloud, including patient name)
- ☐ Whether there are any equipment problems to be addressed

To Surgeon, Anaesthetist and Nurse:
- ☐ What are the key concerns for recovery and management of this patient?

CHECKLIJSTEN

This checklist is not intended to be comprehensive. Additions and modifications to fit local practice are encouraged.

Revised 1 / 2009

© WHO, 2009



EZELSBRUGGETJES; ACRONIEMEN

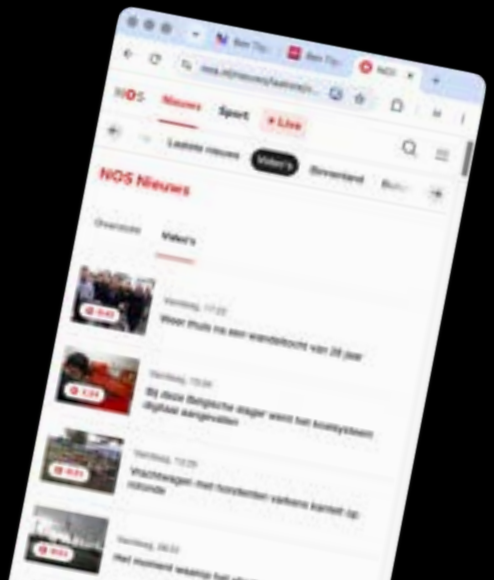


AAD F.

JJJ

MM

NOS



BEN TIGGELAAR

EN NOG ÉÉN TIP

NOG EENS
45 JAAR
DOOR MET DOOR!

BEN TIGGELAAR