

Je A/B-test de landingspagina. Je vertrouwt een feature pas als je de cohortcurves hebt gezien. Maar als het om je eigen prestaties gaat, draai je op een fragment uit een podcast en een supplement waar iemand bij zwoer. Je kocht de ring, het magnesium en de nieuwe ochtendroutine, en drie maanden later kun je nog steeds niet zeggen welke ervan iets deed. Je meet alles wat je lanceert. Je gokt over het enige bezit waar elke lancering van afhangt.

Het gangbare antwoord is nóg een protocol: een stack om te kopiëren, een routine om over te nemen, gebouwd op studies die nooit zijn gedaan bij iemand zoals jij. Een protocol kopiëren kan je niet vertellen of het werkt voor jou; het zegt alleen dat het ooit, ergens, bij iemand werkte.

The Experimental Founder verwerpt de protocol-economie en geeft je de methode eronder. Het introduceert het TRIAL-raamwerk (Target, Record, Intervene, Analyze, Learn), vijf stappen die de experimentele discipline die je al op je bedrijf toepast naar binnen keren, op je eigen cognitie en lichaam. Het geeft je geen antwoorden. Het geeft je een manier om ze zelf te maken.

Je leert om:

- Een vaag vermoeden ("ik denk dat koffie na het middaguur mijn slaap verpest") om te zetten in een hypothese die je echt kunt beslechten.
- Een nulmeting te bepalen en maten te kiezen (cognitief, fysiologisch, subjectief) die signaal registreren in plaats van ruis.
- De interventie zo te ontwerpen dat placebo, nieuwigheid en verwachting zich niet voor een resultaat kunnen uitgeven.
- Je eigen data eerlijk te lezen: wanneer één persoon genoeg is om naar te handelen, en wanneer het alleen een verhaal is dat je bevalt.
- Meerdere experimenten tegelijk te draaien zonder er een te besmetten, en de dag te herkennen waarop je stopt met testen en je vastlegt.

Het resultaat is niet een beter protocol. Het is het einde van het nodig hebben ervan. Je stopt met het huren van andermans conclusies en begint je eigen te genereren, op de enige steekproef die je output bepaalt: jezelf.

Als je onder druk bouwt en weigert je eigen fysiologie op bijgeloof te draaien, dan is dit geschreven voor de operator die liever weet dan gelooft.

---

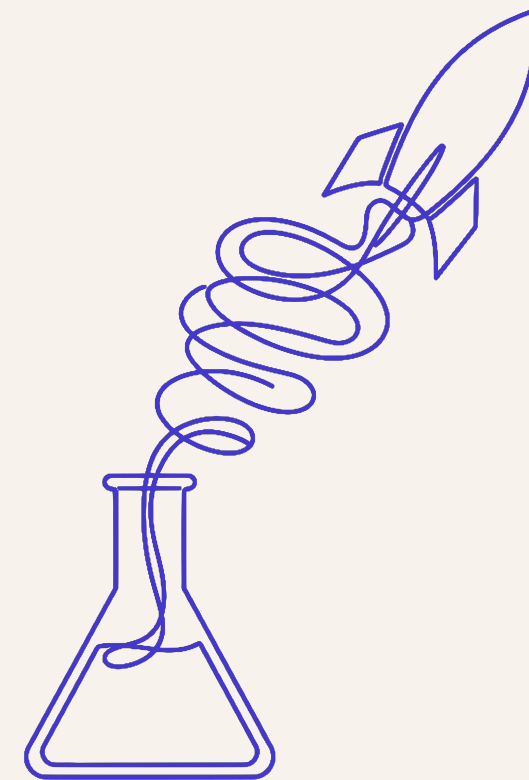
## drs. Len P. van der Hof

Hij bouwt besturingssystemen voor het strategische zelf. Behandelt ondernemerschap, AI en machine learning, marketing, filosofie, psychologie en gezondheidsoptimalisatie als één engineeringprobleem. MSc in Strategic Entrepreneurship, Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit.

---

# De Experimentele Oprichter

N=1-protocollen voor cognitieve en fysieke prestaties



**Len P. van der Hof**

Systems for the Strategic Self