

De psychologie van oprichtersveerkracht — Werkboek

Len P. van der Hof

2026

De psychologie van oprichtersveerkracht: Werkboek

Levende sjablonen uit *De psychologie van oprichtersveerkracht*. Kopieer elke sectie naar je notitie-app of print hem. Werk wekelijks bij; behandel dit niet als eenmalige oefeningen.

Hoofdstuk 0: Stresssignatuur (vier regels) — Artefact 1

Wanneer: Elke avond gedurende één week, daarna maandelijks check-in.

Veld	Vraag
Druk	Wat was vandaag de belangrijkste last?
Eerste signaal	Vroegste lichaams- of stemmingssignaal (kaak, borst, prikkelbaarheid, gepieker)?
Kosten	Wat kostte het je werk of relaties?
Wat hielp	Eén ding dat de last werkelijk verlichtte (al was het weinig)?

Oprichterstip: Verschijnt dezelfde trigger drie avonden op rij, routeer dan naar het hoofdstuk dat hem bezit (re-evaluatie → H3, aandacht → H5, herstel → H7).

Hoofdstuk 1: Identiteitsfusie-audit

Doel: Zelfcomplexiteit in kaart brengen; fusie met het bedrijf verminderen.

1. Lijst elke rol die je bekleedt (oprichter, partner, ouder, vriend, sporter, enz.).
 2. Schat per rol welk percentage van je wakkere identiteit hij *deze maand* krijgt (eerlijk, niet aspirationeel).
 3. Is Oprichter > 70%, kies dan **één slapende rol** om deze week te reactiveren met een agendablok.
 4. Schrijf één zin: *Als het bedrijf morgen zou omvallen, wie zou ik dan nog zijn?*
-

Hoofdstuk 2: RESILIENT-dashboard (negen capaciteiten) — Artefact 2

Dagelijks (2 min): Beoordeel elke capaciteit *vol* / *laag* / *leeg*.

Letter	Capaciteit	Groep
R	Re-evaluatie	Interieur
E	Emotionele granulariteit	Interieur
S	Somatische regulatie	Interieur
E	Executieve functie	Interieur
I	Identiteitsflexibiliteit	Exterieur
L	Leeriorientatie	Exterieur
I	Interpersoonlijke steun	Exterieur
N	Narratieve integratie	Integratief
T	Getitreerde blootstelling	Integratief

Wekelijks: Markeer de twee laagste capaciteiten. Dat paar is je interventieprioriteit voor de komende week.

Oprichterstip: Neem nooit Type 2- of Type 3-besluiten (H6) op een dag waarop somatische regulatie en executieve functie allebei *leeg* staan.

Hoofdstuk 3: Re-evaluatieprotocol (zes stappen)

Wanneer: Na een zware meeting, slecht nieuws of een piekerlus.

1. **Gebeurtenis** — Alleen feiten, geen verhaal.
2. **Waardering** — Het verhaal dat je geest vertelde (rauw).
3. **Vervormingen** — Catastroferen, gedachten lezen, filteren, personaliseren.
4. **Alternatieven** — Minstens twee *verdedigbare* andere lezingen.
5. **Middelen** — Cash, team, bondgenoten, ervaring, volgende stap.
6. **Eén actie** — Eén concrete zet binnen 24 uur.

In-de-zaal-checks (vóór high-stakes meetings): Scope (wat staat er werkelijk op het spel?) · Tijd (is dit permanent of dit kwartaal?) · Middelen (wat heb ik nog?).

Hoofdstuk 4: Granulariteitscheck

Wanneer: Je voelt je generiek “gestrest,” “prima” of “niet lekker.”

1. **Arousal:** Hoog of laag?
2. **Valentie:** Positief of negatief?
3. **Precies label** — Eén woord uit je persoonlijke vocabulaire (angst, blootstelling, frictie, vastberadenheid, enz.).
4. **Geïmpliceerde actie** — Wat heeft *dit* label nodig (slaap, gesprek, data, grens)?

Board-/investeerdsvorbereiding: Vervang “nervus” door: onvoorbereid · blootgesteld · competitief · berustend. Elk impliceert een ander laatste-vijf-minutenprotocol.

Hoofdstuk 5: Aandachtsaudit

Doel: De duurste lekken vinden; één grens ontwerpen.

Eendaagse log: Noteer per onderbreking de bron (Slack, e-mail, AI-melding, persoon, gepieker) en of die werkelijk urgent was.

Drie lagen: 1. Extern (meldingen, dashboards, open tabbladen) 2. Sociaal (meetings, “korte vraagjes”) 3. Intern (gepieker vermoed als probleemoplossen)

Output: Eén **beschermd blok** (90–120 min, dagelijks zelfde tijd) + één **inputgrens** (bijv. geen Slack vóór 12:00, AI-concepten gebundeld om 16:00).

Hoofdstuk 6: Besluitarchitectuur

Vijfregels-besluitjournaal (schrijf *vóór* je handelt) — Artefact 3

Regel	Inhoud
Besluit	Wat je kiest; wat het uitsluit
Wat ik geloof	Kernaannames
Wat ik verwacht	Toetsbare uitkomst + zekerheid in %
Waarom	Redenering, inclusief gevoel/bias
Reviewdatum	Wanneer je voorspelling met uitkomst vergelijkt

Typeclassificatie

Type	Regel
Type 1	Omkeerbaar, lage kosten → beslis snel
Type 2	Omkeerbaar maar duur → slaap erover; check je emotionele label
Type 3	Onomkeerbaar → premortem + journaal + dissent

Premortem (alleen Type 3)

Het is 12 maanden later en dit is mislukt. Noem drie plausibele oorzaken. Voor elke: één mitigatie die je vandaag kunt toepassen.

Hoofdstuk 7: Herstelarchitectuur (minimaal levensvatbaar)

Component	Jouw specificatie
Slaapanker	Vaste wektijd: _____
Afbouwritueel	Starttijd + zorgenlijstritueel: _____
Beweging MVD	Minimaal levensvatbare dosis (bijv. 20 min wandelen): _____
Cognitieve rust	Eén activiteit zonder probleemoplossen: _____
Afsluitritueel	Laatste werkactie + eerste herstelactie: _____

Component	Jouw specificatie
-----------	-------------------

Signaalregel: Wanneer aandacht instort (H5-audit) is herstel achterstallig — geen beloning voor later.

Reisvariant: Slechts drie niet-onderhandelbare zaken: slaapvloer, één bewegingsminimum, één avond-inputgrens.

Hoofdstuk 8: Steunarchitectuurkaart — Artefact 4

Markeer per betekenisvolle relatie welke functies die werkelijk levert (niet wenselijk):

Persoon	Emotioneel	Instrumenteel	Informatief	Beoordeling
---------	------------	---------------	-------------	-------------

Regels: - Vraag investeerders niet om emotioneel vasthouden. - Match openheid aan functie (paniek → emotioneel; strategie → informatief). - Kwartaalwaarheid ≠ dagelijkse waarheid (cadans telt).

Kloofactie: Geen peer-groep? Plan deze maand één verkennend gesprek met een oprichter in een vergelijkbare fase.

Hoofdstuk 9: Getitreerde-blootstellingskalender

Kwartaalinentingsplan:

Vermeden domein	Kleinste blootstelling	Gekoppeld herstel	Log (1 zin)
-----------------	------------------------	-------------------	-------------

Vijf-voorwaardenchecklist (alle aanwezig voor trainingsstress): - Voorspelbare context - Enige controleerbaarheid - Gematcht herstel (H7) - Narratieve integratie (re-evaluatie + besluitjournaal) - Sociaal vasthouden (H8)

Oprichterstip: Volhouden is geen training. Neemt de angst niet af over drie blootstellingen mét herstel, verlaag dan de dosis of voeg een getuige toe — niet “doorduwen.”

Hoofdstuk 10: Wekelijkse oprichtersreview (30 min)

Anker: Zelfde dag/tijd wekelijks; telefoon in een andere kamer.

1. **Capaciteitsscan** — De twee meest uitgeputte RESILIENT-letters.
2. **Inputlog** — Slaapgemiddelde, bewegingsdagen, aandachtsblokken, peer-contact, gehouden grenzen.
3. **Besluitaudit** — Eén goed besluit, één slecht; toestand (slaap/stemming) ervoor.
4. **Patroonnotitie** — Wat ging vooraf aan je beste versus slechtste dagen?

5. **Eén wijziging** — Eén test voor volgende week (geen totale verbouwing).

Deel een kopzin met één beoordelingssteun-persoon: *“Zware week; slaap gehouden; worstel met ___.”*

Implementatie-intentiebanc — Artefact 6

Als (trigger)	Dan (actie)	Laatste faaldatum
---------------	-------------	-------------------

Seizoensvarianten (één pagina)

Variant	Wanneer	Minimumset
Basislijn	Normale operatie	Volledig protocol
Gecomprimeerd	Launch, fundraise, crisis	Slaapvloer + één re-evaluatie + één peer-gesprek + één beschermd blok
Herstel	Na een acute sprint	Slaap, beweging, gereduceerde besluiten, integratiegesprek

Crisiskaart (houd zichtbaar) — Artefact 5

1. **Slaapvloer** — Bescherm vannacht; geen onomkeerbare besluiten vandaag.
2. **Bel je beoordelaar** — Eén persoon van de steunkaart voor realiteitstoetsing.
3. **Comprimeer het protocol** — Draai alleen de gecomprimeerde variant.
4. **Log één regel** — Gebeurtenis + één actie + reviewdatum.

Eenpagina-protocolsjabloon

Versie: ___ Datum: ___ Seizoen: [] Basislijn [] Gecomprimeerd [] Herstel

RESILIENT-weekmarkering: R _ E _ S _ I _ L _ I _ E _ N _ T _

Als-dan #1: Als ___, dan ___

Als-dan #2: Als ___, dan ___

Als-dan #3: Als ___, dan ___

Beschermde blokken: _____ Meetinputs (3): _____

Steun: wekelijks ___ · maandelijks ___ · partner kent het protocol: []

Veerkracht is niet wat je bent. Het is wat je draait.