

Anderen over de FIXES uit Slimmer en Sneller werken via het brein*

Angelique Driessens, bedrijfsadviseur las FIX JE
COMMUNICATIE #5: Met deze techniek wordt je een kei in
assertieve reacties geven zonder de relatie te verstoren.

Eigen grens, respect voor ander ★ ★ ★ ★ ☆

“Mijn aha-moment is dat je met het stellen van je eigen grens ook de ander respecteert. Ik merk dat ik oranje en rood wel inzet, maar groen te weinig. Daar ga ik mee oefenen. De inhoud en voorbeelden zijn goed.”

Pim Fasen, creatieve labelmaker en eigenaar Labelmaken.nl
las FIX JE FOCUS #2 De meest bizarre productiviteitsoplossing die
altijd werkt en die iedereen in huis heeft

Kauwen houdt mijn aandacht vast ★ ★ ★ ★ ☆

“Mijn aha-moment: dus als ik aan het kauwen ben, helpt dat om mijn aandacht erbij te houden? Ik heb nogal wat taken waarbij ik dit goed kan gebruiken: offertes maken, offertes vergelijken, administratieve dingen zoals facturen, orders verwerken, rekeningen controleren.

Deze FIX en het kauwen van kauwgom tijdens monotone taken zijn voor mij echt perfect. Een goede hack die ik meteen kan toepassen, ik ga er vanaf nu mee aan de slag! Praktisch, bruikbaar en voor mij als zzp'er heel goed toepasbaar.

* Deze professionals, leidinggevend en ondernemers gaven een review op de proefdruk van dit boek

[**Bestel meteen het hele boek**](#)

Anderen over de FIXES uit Slimmer en Sneller werken via het brein

Saskia van der Wolf, tekstschrijver/copywriter las het hoofdstuk De basis van Sneller en Slimmer

Simpele formule voor gedrag ★★☆☆☆

“Dit hoofdstuk laat overtuigend zien hoe je uitstelgedrag doorbreekt door te sleutelen aan drie factoren: motivatie, ability en trigger. Ik paste dat direct toe op iets wat ik dagelijks weleens uitstel: het uitlaten van mijn hond. De trigger is onvermijdelijk: de hond móét naar buiten. Ability is hoog: ik werk thuis en wandelen kost weinig moeite. Maar vooral mijn motivatie kreeg een boost toen ik er met een app een sportief en creatief element aan toevoegde. Waar hond-uitlaten eerst een saaie plicht was, is het nu een dagelijkse uitdaging en een competitief spel.”

Arno van den Meerakker, onderbewuste mindset expert en ondernemer in gezondheid

EHBO bij afwijzing: meteen toepasbaar ★★★★★

“De EHBO bij afwijzing uit FIX JE MIND #4 biedt praktische handvatten die je meteen kunt gebruiken en zou deze zowel in mijn zakelijke als privéleven kunnen toepassen.

Herkenbaar toch? Je vertelt iets aan iemand en die persoon loopt gewoon weg. Dat voelt als een afwijzing. Door dit bespreekbaar te maken, voel je je vaak al een stuk beter. Goed geschreven boek over hedendaagse issues zowel op het werk als privé, lekker makkelijk leesbaar en direct toepasbaar.”

* Deze professionals, leidinggevend en ondernemers gaven een review op de proefdruk van dit boek

[**Bestel meteen het hele boek**](#)

SLIMMER EN SNELLER WERKEN VIA HET BREIN

**25,5 magische manieren om je flow,
focus, feedback, futloosheid en
falende voortgang te fixen
in 5 minuten.**

CHANTAL VAN DEN BERG

[Bestel meteen het hele boek](#)

VOORWOORD

Wie ben ik om je te beloven dat er 25,5 magische manieren zijn die je flow, focus, feedback, futloosheid en falende voortgang in 5 minuten fixen?

Ik ben iemand die heeft geworsteld met uitstelgedrag, deadlines en afleidingen. Ik weet hoe lastig het is om productief te blijven in een wereld vol afleidingen. Ik herinner me nog dat pijnlijke moment: ik liep 15.000 euro mis. Het voelde als falen, maar het werd juist mijn keerpunt dat het anders moest.

Het bedrijfsleven liet me ervaren dat je motivatie binnen een uur tot het nulpunt kan zakken door een onverwachte gebeurtenis. En dat communicatie één van de meest lastige dingen is in je takenpakket als collega, leidinggevende of MT-lid.

Door mijn werk als marketingmanager en leidinggevende van een team van 25 professionals leerde ik de werking van het brein in de praktijk begrijpen. Ik zag dagelijks hoe gedrag van mensen werkt en soms juist niet werkt.

Met grote bedrijven zoals Achmea, Visma, en Q8 keken we naar de toepassing binnen communicatie, HR en sales. Voor het Ministerie van Financiën, provincie Zuid-Holland en op congressen voor directeuren of ondernemers vertaalden we de toepassingen samen naar hun organisaties.

Wat inmiddels al meer dan 1.546.219 mensen is toegepast, deel ik in dit boek ook met jou. Praktische technieken die werken en waarmee je morgen al het eerste resultaat hebt.



ps. Waarom 25,5 manieren? Waarom geen 25 of 26?

Daar zit natuurlijk een gedachte achter. Nieuwsgierig naar het geheim en kun je niet wachten? Kijk dan meteen op pagina 133, daar staat het.

[Bestel meteen het hele boek](#)

Eerste druk, oktober 2025

© 2025, drs. Chantal van den Berg

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestanden of op welke ander wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van de uitgever. De QR-code op de cover verwijst naar 5 extra tips (limited edition: 7) die als ondersteunende informatie deel uitmaken van deze uitgave. Toegang via code in dit boek. Dit is geen korting, voucher of ander op geld waardeerbaar voordeel.

ISBN: 9789082955750

NUR: 770

Uitgever: Venhuizen Publishing

Foto cover: Sander Oord | Studio Return

Redactie: Marga Klaasen Bos | Mage Support

Druk: Pumbo.nl

www.slimmerensnellerwerken.com

[Bestel meteen het hele boek](#)

VOORWOORD	5
INLEIDING	10
HOOFDSTUK 1	
DE BASIS VAN SLIMMER EN SNELLER	15
HOOFDSTUK 2	
FIX JE MIND	23
#1: Hoe je in 90 seconden elke slechte start van je dag 180 graden omdraait	25
#2: Waarom je om meer gedaan te krijgen, juist niet moet haasten maar vertragen	29
#3: Hoe maak je nu de goede keuze als je voor een moeilijke keuze staat, die je wel meteen moet maken?	33
☆ #4: Hoe kom je er mentaal direct weer bovenop wanneer je een afwijzing op je werk krijgt?	37
#5: Met deze twee slimme schema's hoef je je geen zorgen meer te maken of te piekeren	41
HOOFDSTUK 3	
FIX JE MOTIVATIE	45
#1: Met dit slimme ritme haal je wel alles uit je werkdag	47
#2: Hoe je met een verschil van 1% je resultaat enorm verbetert zonder harder te hoeven werken	51
☆ #3: Zo verhoog je je motivatie met 78% wanneer je totaal geen zin hebt om iets te doen	55
#4: 127 momenten die je motivatie direct met 30 tot 50% vergroten als het niet lukt	59

[Bestel meteen het hele boek](#)

HOOFDSTUK 4

FIX JE UITSTELGEDRAG 63

#1: De beste start om je uitstelgedrag aan te pakken met een
bewezen gedragsmodel 65

☆ #2: Hoe één foto ervoor zorgt dat jouw uitstelgedrag direct
met 20 tot 30% vermindert 69

#3: Waarom je een mentale detox nodig hebt om je uitstel-
gedrag te laten verdwijnen 73

#4: Waarom je planning altijd rooskleuriger is dan de realiteit
en hoe je dat doorbreekt 77

HOOFDSTUK 5

FIX JE FOCUS 81

#1: Als je alleen dit ene ding doet, heb je er 365 dagen profijt
van op je werk 83

☆ #2: Hoe je met één simpele oefening je aandacht voor altijd
terugwint 87

#3: De meest bizarre productiviteitsoplossing die altijd werkt
en die iedereen in huis heeft 91

#4: De slimme truc die je hersenen binnen 1 minuut meteen
de juiste focusboost geeft 95

#5: De verborgen modus van je brein die je productiever en
creatiever maakt 99

HOOFDSTUK 6

FIX JE COMMUNICATIE 103

#1: Hoe deze kleine toevoeging zorgt dat je mail sneller
geopend, gelezen en beantwoord wordt 105

#2: Deze woorden zorgen dat je altijd overtuigend bent,
in welke werksituatie dan ook 109

[Bestel meteen het hele boek](#)

#3: Deze 5 uitspraken zorgen dat niemand je serieus neemt zonder dat je het doorhebt	113
#4: Zo hou je je hoofd koel bij kritiek en feedback, ook al voelt het onterecht	117
#5: Met deze techniek word je een kei in assertieve reacties geven zonder de relatie te verstoren	121
☆ #6: De Twee-letter-formule waarmee je elke tegenstander over de streept trekt	125
#7: Hoe kap je iemand af die maar blijft praten en je toch de relatie goedhoudt?	129
 DE 0,5 FIX	
Waarom 25,5 FIXES en geen 25 of 26?	133
 HOE NU VERDER	135
 OVER DE AUTEUR	137
 BRONNEN	140
 JOUW TOP 5 FIXES	143

☆ = favoriet van de reviewers

[Bestel meteen het hele boek](#)

INLEIDING

Hoe dit boek jou 100% resultaat geeft

Dit boek is voor jou als je wil weten:

- Waarom je wel tijd hebt voor socials en niet je belangrijke taak afmaakt
- Wat zorgt dat de last-minute-deal de voorkeur krijgt in plaats van werk
- Welke 127 momenten je gaan helpen zodat je motivatie met 30% stijgt
- Hoe het komt dat feedback krijgen altijd een beetje pijn doet
- Hoe iets van 12 minuten zorgt dat je focus wél de hele dag blijft
- Wat je het beste kunt zeggen als iemand je grens overgaat
- Waarom je planning toch altijd rooskleuriger blijkt dan de realiteit

Dit soort onderwerpen komen bij iedereen voor, ongeacht je werk. Veel boeken bevatten alleen theorieën of modellen. Zelf merkte ik dat ze heel waardevol zijn, alleen zo'n boek helemaal lezen en het ook nog in de praktijk brengen vergt veel motivatie, energie en tijd.

Veel blijer werd ik wanneer ik iets kreeg dat een eerste direct resultaat, hoe klein ook gaf. Want dat motiveerde mij om door te gaan. Geen hele lastige methodes of processen die ik met mezelf moest doorlopen voordat ik het kon toepassen. Nee, gewoon iets wat ik makkelijk aan mijn dagelijkse routine kon toevoegen zonder veel moeite. Gemakkelijk en snel.

25,5 magische manieren

Zo ontstond er een lijst van 25,5 magische manieren om allerlei soorten uitdagingen in en op je werk op te lossen, te fixen. Elke techniek kreeg de beginnaam FIX, een term die mijn man veelvuldig gebruikte wanneer hij iets opgelost had en die ik graag overneem.

Deze FIXES zijn dus ongelooflijk waardevolle tactieken die professionals, managers en ondernemers onmiddellijk helpen bij de grootste pijnpunten in het werk: uitstelgedrag, focus, motivatie, onrust en communicatie.

[Bestel meteen het hele boek](#)



Waarom is dit boek voor jou zo waardevol?

Als je naar de onderwerpen en naar jouw werkdag kijkt, zijn er drie krachtige voordelen die dit boek je gaat brengen.

1. Direct toepasbare tactieken, geen saaie theorie

Je hebt vast gehoord dat goede communicatie de sleutel tot succes is. Klinkt goed, maar hoe zorg je ervoor dat collega's of je manager écht naar je luisteren en sneller actie ondernemen? Niet alleen wat je zegt, vooral hoe je het zegt, bepaalt of jouw boodschap blijft hangen en wordt opgevolgd.

Sinds 2007 gebruik ik de inzichten uit neuromarketing en gedragspsychologie. Daarmee leerde ik boodschappen zo te formuleren dat mensen in actie komen. Mijn certificaat op het gebied van behavior economics en diverse certificaten op het gebied van behavior science helpen me hoe het brein van nature reageert en daar gebruik van te maken in de praktijk. Zoals teams te leiden in goede en minder goede tijden.

Omdat ik vind dat iedereen voordeel zou moeten hebben van mijn kennis en expertise deel deze regelmatig in de media bij RTL4, VRT (België), Omroep Brabant, NPO Radio 1 en Blend, Radio JOE (België) en in landelijke kranten.

2. Wetenschappelijk bewezen technieken

Neuromarketing en gedragspsychologie laten keer op keer zien dat ons brein voorspelbare patronen volgt. In dit boek krijg jij de beste inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en bewezen technieken van experts zoals BJ Fogg, James Clear, Daniel Kahneman, Robert Cialdini en vele anderen. Door de jaren heen heb ik veel inzichten gekregen over wat wel en niet werkt en wanneer je het beste welke techniek kan toepassen. De technieken die je leert in dit boek leveren je altijd een eerste resultaat op.

3. Geschreven door iemand die dit dagelijks toepast

Wekelijks geef ik keynotes en lezingen met workshops over deze onderwerpen aan professionals, leidinggevendenden, directies en ondernemers waarin ik ze de praktijktoepassing laat ervaren. Hun enthousiaste reacties en vragen tot meer stonden aan de basis van dit boek.

[Bestel meteen het hele boek](#)

En ja, zelf heb ik ook geworsteld met alle thema's uit dit boek. Uitstelgedrag dat me 15.000 euro kostte, dat lees je in FIX JE UITSTELGEDRAG #3. Verloren focus waar alle FIX JE FOCUS nummers voor nodig waren en onnodige stress. Maakte communicatiefouten en liet mijn mind afdwalen. De 12 min. superfocus methode uit FIX JE FOCUS #2 hielp mij om dit boek überhaupt te schrijven. Kies de FIX die bij jouw uitdaging past, voer uit wat er staat en geniet van je eerste resultaat.

Slimmer en Sneller

Alle FIXES zijn terug te herleiden naar twee focusgebieden die terugkomen in de titel van dit boek: Slimmer en Sneller.

Slimmer:

Motivatie, communicatie en je mind vallen onder het focusgebied Slimmer. Je brein werkt graag op de automatische piloot. Met je ervaringen verbindt je het aan elkaar via associaties, vul je het ontbrekende op met dat wat je al weet. Elk stukje nieuwe informatie helpt je een situatie te beoordelen en te handelen op basis van je nieuwe inzichten. Door een kleine aanpassing maak je je brein slimmer en bereik je meer.

Sneller:

Focus en uitstelgedrag horen bij het focusgebied sneller. Je brein houdt van snelheid, want het is graag lui. Hoe sneller het resultaat te bereiken is, hoe liever. Want wachten, nee daar houdt het niet van. Je brein gebruikt eenvoudige trucs en triggers om in actie te komen. Daarom ga je je brein bewust stimuleren deze te gebruiken zodat alles sneller gaat, zonder veel extra moeite.

SLIMMER

Mind, Motivatie &
Communicatie

SNELLER

Focus &
Uitstellen

[Bestel meteen het hele boek](#)

Zo haal je het meeste uit dit boek

Stap 1: Lees elke FIX

Er zijn 25,5 FIXES en elke FIX is 4 pagina's en in 5 minuten te lezen. Je kan dit dus boek al uit hebben in 128 minuten (dat is nog minder dan twee gemiddelde vergaderingen).

Stap 2: Verzamel jouw top 5

Wanneer je elke FIX leest, zal de een je meer aanspreken dan de ander. Bepaal daarom op blz. 143 jouw top 5. Is jouw prio focus, motivatie of toch eerder iets in je communicatie dat je wil aanpakken? Het hangt af van wat voor jou nu het meest belangrijk is. FIXES met een ☆ zijn favoriet bij reviewers van dit boek die, al voordat het uitkwam, mochten meelesen.

Stap 3: Doen, doen, doen

De FIXES zijn geschikt voor iedereen. De ene is wat uitdagender dan de andere en alleen al door ze 1x te doen zul je een eerste resultaat boeken. Herhaling is de sleutel tot blijvend resultaat. Hoe vaker je een FIX herhaalt hoe sneller je brein er een routine van maakt.

Extra hulp is er ook

Iedere professional verdient een extra steuntje in de rug om je op weg te helpen. Wanneer je niet precies weet hoe je het beste jouw FIX uit dit boek aanpakt of wanneer je vastloopt. Zoals een los verkrijgbaar werkboek met templates en scripts. Je herkent het aan dit symbool: . En een speciale AI custom GPT die gevuld en getraind is door mij. Getest door mensen zoals jij die ook met een probleem op een van de 5 hoofdgebieden zaten. Via **slimmerensnellerwerken.com** lees je er alles over.

Ik wens je veel leesplezier en enthousiasme bij het toepassen. Maar vooral: de resultaten die jij verdient.

Het is je van harte gegund!

Chantal

drs. Chantal van den Berg

[Bestel meteen het hele boek](#)