

SO YOU THINK YOU CAN THINK?

7 PITTIGE DENKOEFFENINGEN

om je denkkraft te trainen
en je brein wakker te schudden



DeDenksmederij
PRAKTISCHE FILOSOFIE & CREATIEF DENKEN

Inhoud

Waarom zou je überhaupt je denken trainen?	3
1. Conceptualiseren	4
2. Vooronderstellingen: wees als Sherlock Holmes	5
3. Begripsvragen: hier, neem een granaatappel!	6
4. Problematiseren: stel een killer-question	8
5. Dialectische oefening: eerst links, dan rechts, dan het midden	9
6. Eindelijk eens een goed gesprek met jezelf: zelfconsultatie	10
7. Argumentenbullshit: argumenten beoordelen op sterkte	11
Wil je meer? Make Me Think	12
Over Elke en De Denksmederij	13

Inleiding

Denkoefeningen: waarom zou je je daar in hemelsnaam mee bezig houden?

Wel, omdat het heel erg leuk is om te doen! Én omdat het je veel oplevert: een helder hoofd, rust en focus. Een soort actieve mindfulness, noemde één van mijn leerlingen het eens.



Ik kon vroeger nogal chaotisch zijn in mijn hoofd. Had wel tienduizend ideeën. Tegelijk. Mijn brein associeerde er vrolijk op los. Niet gek, als je creatief opgeleid bent tot theatermaker. Alleen....als je rustig wilt nadenken en ergens écht een antwoord op wilt, kom je er niet met geneuzel en fantaseren op de vlakte. Dus ik ging op zoek naar manieren om mijn eigen denken te verstevigen en structureren. Met als doel meer helderheid in mijn hoofd, duidelijker weten wie ik was, waar ik voor stond én daar ook helder over kunnen communiceren.

Zo ontdekte ik de praktische filosofie: niet vaag, niet zweverig, maar concreet, nuchter denkwerk. Precies dát denkwerk dat ik nodig had voor meer structuur en focus. En een mooie extra: het werd veel rustiger in mijn bovenkamer.

Alsof je je denkrommelzolder eens goed opruimt, afstof en er een heerlijk frisse wind doorheen laat waaien: nieuwe energie, meer ruimte en helderheid.

Ik ontdekte binnen die praktische filosofie heel veel concrete, simpele oefeningen waarvan ik me afvroeg waarom we dat niet meteen op de basisschool geleerd krijgen.

7 van die oefeningen heb ik voor je gebundeld in dit boekje.

Pittige bringym om je tanden in te zetten.

Net zoals je met sporten in de sportschool jezelf tegenkomt (tenminste, ik kom mezelf keihard tegen tijdens mijn wekelijkse sessie Bootcamp) word je ook in pittig denkwerk geconfronteerd met je eigen sterktes en zwaktes. Ook hier kun je ontdekken dat je snel opgeeft, dat je een dwarrelende geest hebt, dat je het té graag goed wilt doen, je kunt last hebben van perfectionisme of de illusie hebben dat je het allemaal wel vlekkeloos beheerst.

En dat vind ik juist precies zo waardevol; door écht te leren nadenken ontdek je wie je bent, waar je voor staat en wat je hier te doen hebt (en wat niet).

Uit ervaring kan ik je vertellen: daar word je leven een stuk leuker, stressvrijer en makkelijker van.

Heel veel plezier!

Elke.

1. Conceptualiseren

Een van de belangrijkste oefeningen in het kritisch en helder denken, is het conceptualiseren. Dat betekent dat je leert te zien en analyseren welk concept in een vraag of statement zit.

Een concept is het centrale thema, het centrale idee, dat iemand presenteert in een vraag of uitspraak.

Wat train je

Een enkel concept uit een vraag of uitspraak destilleren.

Dat helpt je hoofd- van bijzaken te onderscheiden, uitspraken en teksten te analyseren en de kern uit een gesprek samen te kunnen vatten.

OPDRACHT:

Kijk naar de uitspraken hieronder en destilleer er 1 helder concept uit.

Zorg dat je het meest precieze concept kiest.

1. *We moeten ouders de vrijheid geven om hun kinderen wel of niet te laten inenten, want ouders moeten zelf kunnen beslissen wat ze wel en niet in hun kinderen stoppen.*

CONCEPT:.....

2. *Zwarte Piet moet zwart blijven, want het is een kinderfeest. Het is altijd al zo geweest, waarom zou je dat nu ineens gaan veranderen?*

CONCEPT:.....

3. *Ik ben bewust vegetariër. Ik vind dat het oneerlijk is om dieren die er niet om gevraagd hebben, voor ons eigen plezier te gebruiken.*

CONCEPT:.....

4. *Er moeten automaten komen voor maandverband en tampons, zodat vrouwen daar gratis gebruik van kunnen maken. Het klopt niet dat vrouwen meer kosten maken dan mannen, simpelweg omdat ze vrouw zijn.*

CONCEPT:.....

5. *Vrijheid van meningsuiting was en is een belangrijke voorwaarde om de burger volwaardig deel te kunnen laten nemen aan het publieke debat. Zonder vrijheid van meningsuiting is het aan de kaak stellen van allerlei kwesties onmogelijk. Zonder vrijheid van meningsuiting geen mogelijkheid voor de burger om mede invloed uit te oefenen op het bestuur.*

CONCEPT:.....

2. Vooronderstellingen: doe als Sherlock Holmes.

Het opsporen van vooronderstellingen, van verborgen aannames onder een vraag of uitspraak, is een goede denktraining én heel leuk om te doen.

Een vooronderstelling is een idee dat verborgen is in een vraag of een verklaring en niet expliciet wordt vermeld.

Op basis van logische analyse kun je op die manier veel te weten komen over een persoon.

Bijvoorbeeld: iemand die vraagt 'waar is de koelkast?' heeft waarschijnlijk honger.

De kans is namelijk heel klein dat iemand een fetisj heeft voor witte koelkasten en om die reden vraagt waar de koelkast is.



Je zoekt dus naar waarschijnlijke vooronderstellingen, niet naar zekerheden of kleine mogelijkheden.

Je leidt iets af uit wat iemand zegt, doet of wat je ziet.

Een beetje zoals Sherlock Holmes doet [in dit filmpje](#).

Wat train je

Interpretatie, logica, analyse en conceptualisering

OPDRACHT:

Vind zoveel mogelijk vooronderstellingen voor elke vraag.

Elke vooronderstelling zou moeten beginnen met: "auteur denkt dat ...", "auteur wil dat ...", "auteur is ...", enz.

1. Ben ik nuttig als ik niets doe?
2. Waarom vind ik het moeilijk om met andere mensen samen te werken?
3. Waarom vraag ik niet om hulp?
4. Is egoïsme slecht?
5. Waarom bevroren mijn gedachten bij het stellen van een vraag?
6. Waarom weet ik niet hoe ik mijn tijd moet beheren? Waarom zijn sommige mensen meer geïnteresseerd in hun kinderen dan in zichzelf?
7. Moet je autoritair zijn om een autoriteit te zijn?
8. Waarom ben ik niet getrouwd?
9. Hoe kunnen mensen vrij worden?
10. Is het mogelijk iemand lief te hebben die je haat?

3. Begripsvragen.

Begripsvragen helpen je een tekst beter te begrijpen. Ze dagen je uit om verder te lezen dan de woorden die op papier staan en er je eigen interpretatie aan te geven. Woorden en concepten krijgen zo een diepere betekenis en je denken wordt opgerekt en uitgedaagd.

Wat train je

Argumentatie en tekstinterpretatie.

OPDRACHT:

Hieronder vind je een kort verhaal met 10 begripsvragen.

Beantwoord iedere vraag met 3 hypothesen. Je moet de antwoorden kunnen aantonen in de tekst.

De granaatappels

Is kennis een vorm van macht?

Uit: *Sufitales* van Oscar Brenifier, [hier te downloaden](#)

Er was eens een jonge man die medicijnen studeerde bij een Soefi-meester, die ook een dokter was.

Na een paar jaar onder zijn voogdij, vroeg hij hem:

"Meester, als de volgende patiënt komt, laat mij, ik smeed u, voor hem zorgen, ik wil mezelf bewijzen!"

- "Ik denk niet dat je er al klaar voor bent", antwoordde de meester, "maar laten we een experiment doen. Ik zal je de volgende patiënt laten behandelen en kijken wat er gebeurt".

Kort daarna zaten ze thuis, toen er een man arriveerde.

De leraar zei onmiddellijk tegen de discipel:

- "Deze man is zichtbaar ziek."

De student keek verbaasd naar zijn meester.

- "Hoe weet je dat?"

- "Kijk naar zijn gezicht en de kleur van zijn huid", vervolgde de meester, "hij heeft een dieet van granaatappels nodig".

Toen de man bij hen in de buurt was, stond de student op en naderde hem met de woorden: "Je bent ziek!"

- "Eh ja! antwoordde de man. Ik wist dit al! Waarom denk je dat ik naar de dokter kwam?"

- "Je moet granaatappels eten", commandeerde de jongeman.

De man reageerde verrast.

- "Granaatappels! En waarom granaatappels? Dat is alles? Wekenlang heb ik me niet goed gevoeld!"

En hij ging teleurgesteld weg.

De jongeman wendde zich tot de meester:

- "Maar wat is er aan de hand? Wat heb ik verkeerd gedaan?"

De meester lachte zachtjes.

- "Wacht op een soortgelijke situatie en ik zal het je laten zien."

De volgende dag zaten ze allebei voor de deur toen een andere man op hen afkwam.

- "Laat mij maar. Je zult het probleem zometeen begrijpen", zei de meester, "omdat deze man ook granaatappels nodig heeft".

De arts nodigde de zieke man uit om binnen te komen en ging zitten. Hij beval hem om zich uit te kleden en observeerde hem langdurig.

Toen stelde hij hem verschillende vragen, van nogal incidentele aard.

- "Oh, ik begrijp het ... Uw zaak is heel interessant en zeldzaam inderdaad! En ik zie dat je lijdt.

Wacht even, laat me denken ... Wat in zo'n geval wordt aanbevolen, is natuurlijk een natuurlijke remedie. Wacht even! Een vrucht, misschien ... Met veel zaden ... Citroen? Nee, het kan te zuur voor u zijn en slecht voor uw maag. Laten we eens kijken ... Ah! Ik weet het! Granaatappels. Dit is precies wat je nodig hebt! Granaatappels ..."

De dokter keek tegelijkertijd intensief naar zijn cliënt, alsof hij een grote ontdekking had gedaan. De patiënt, gerustgesteld, uitte zijn dankbaarheid, betaalde de dokter en ging heel gelukkig terug naar huis.

De jonge man, geërgerd, zei:

- "Ik begrijp het niet! Ik zie geen verschil. Dit is precies wat ik gisteren zei tegen een andere patiënt: je hebt granaatappels nodig!"

- "Dat is waar. Maar zie je, deze twee mannen, hadden iets anders nóg meer nodig dan granaatappels: tijd."

OPDRACHT: hieronder zie je 10 begripsvragen. Geef voor elke vraag 3 hypothesen. Je moet je antwoorden kunnen verdedigen aan de hand van de tekst.

1. Waarom wil de jongeman zichzelf bewijzen?
2. Hoe weet de arts dat zijn student er niet klaar voor is?
3. Wat is de belangrijkste fout van de jongeman?
4. Waarom is de eerste patiënt teleurgesteld?
5. Waarom is de tweede patiënt tevreden?
6. Waarom is de student geïrriteerd?
7. Waarom heeft de student moeite om te begrijpen wat er is gebeurd?
8. Is de dokter een manipulator?
9. Wat weet de dokter dat zijn student niet weet?
10. Wat betekent de "behoefte aan tijd"?

4. Problematiseren.

Problematiseren komt van het woord "problematisch", iets dat een probleem of een probleem vormt; iets problematisch is twijfelachtig.

Problematiseren is het vinden van bezwaren of vragen die het mogelijk maken om de grenzen, de onvolkomenheden van een initiële uitspraak te laten zien. Je toont iemand als het ware op welke manier zijn eigen uitspraak 'onwaar' is. De uitspraak kan vervolgens worden herzien, geëlimineerd, verrijkt of gewijzigd.

Het uitgangspunt bij deze oefening is dat elke uitspraak verschillende problemen oplevert; geen enkele uitspraak is absoluut, altijd waar.

Vragen die je jezelf kunt stellen om te beginnen met problematiseren: "Is het altijd waar?"

"Zijn er momenten waarop deze uitspraak fout is? "

"Is het altijd zo?"

Het antwoord op deze vragen gebruik je vervolgens om je gesprekspartner een 'killer-question' te stellen: een vraag die de ander meteen doet inzien dat zijn uitspraak nooit een absolute waarheid is.

Wat train je

Conceptualiseren, killer-questions te formuleren, je eigen paradigma te verschuiven, grenzen van uitspraken te herkennen en benoemen.

OPDRACHT:

Hieronder zie je een lijst met 10 uitspraken, die als absoluut waar worden beschouwd. Maak voor elke stelling tussen één en drie problematiseringsvragen. Telkens wanneer je een vraag hebt gemaakt, controleer je de sterkte van het problematiseren.

Als je vraag problematiseert, betekent dit dat de auteur door het beantwoorden van deze vraag een paradigma moet verschuiven waarin hij denkt en ziet dat de bewering die hij voorstelt niet helemaal waar is. De vraag zou hem moeten dwingen om van gedachten te veranderen over de stevigheid van zijn positie of hem sterk aan zijn idee te laten twijfelen.

1. Het leven is gecompliceerd
2. Liefde is een heerlijk gevoel
3. Het is slecht om anderen te beoordelen
4. Men moet alle anderen respecteren
5. Je kunt altijd verbeteren
6. Iedereen heeft recht op zijn eigen mening
7. Macht uitoefenen over een zwakkere is niet ethisch
8. Er zijn mensen die je niet moet vertrouwen
9. Men moet niet overdrijven
10. Het universum is mysterieus

5. Dialectische oefening: eerst links, dan rechts, dan het midden.

Dialectiek is in het algemeen gezegd een *redeneervorm* die door middel van het gebruik van tegenstellingen naar waarheid probeert te zoeken.

Het zorgt ervoor dat je meerdere kanten van een zaak kunt bekijken, heldere concepten kunt benoemen en die concepten ook aan elkaar kunt linken.

Wat train je

Argumentatie, dialectisch denken.

Ben je nieuwsgierig naar meer achtergrondinformatie over dialectisch denken, check dan eens [deze link](#).

OPDRACHT:

Hieronder zie je 5 vragen. Bij elke vraag, schrijf je een antwoord voor 'ja' en een antwoord voor 'nee'. Geef vervolgens enkele argumenten die beide tegengestelde antwoorden ondersteunen. Tot slot produceer je een synthese die deze tegenstelling overwint of oplost, zodat beide ideeën samen kunnen functioneren.

Elk idee moet een kernconcept hebben en de synthese zal een nieuw concept voorstellen, dat het hart van de synthese vormt.

1. Is het wenselijk om naar je eigen verlangens te luisteren?
2. Zijn ideeën echt?
3. Kunnen we onbewust liegen?
4. Kunnen we alles zeggen?
5. Kunnen we overal om lachen?

6. Zelfconsultatie

Vaak heb je een innerlijke dialoog, een gesprek met jezelf. Je bekijkt je problemen eens van een andere kant, stelt jezelf een vraag en probeert daar een antwoord op te vinden.

Dit principe alleen al is heel goed om je denken te verruimen en op te rekken. Alleen: de kans dat je jezelf de écht pijnlijke vragen durft te stellen én die ook durft te beantwoorden, is zo groot als een beukenootje.

Daar is deze oefening heel goed voor: door van rol te switchen en even in de rol van 'streng filosoof' te stappen en jezelf bij de lurven te pakken, kom je tot échte reflectie. Reflectie die dieper gaat dan mijmeren en oppervlakkig denken.

Wat train je

Echt doordenken, goede scherpe vragen stellen, kort en bondig antwoord geven, conceptualiseren en analyseren.

OPDRACHT:

Schrijf een zelfconsultatie waarbij je zowel een filosoof als een klant speelt.

Dit zelfconsult moet uit 20 "blokken" bestaan. Elk "blok" bestaat uit één vraag en één antwoord.

Het begint met een vraag waarover je zou willen nadenken.

Na deze eerste vraag stel je je eerste vraag als een filosoof en dan beantwoord je het als een klant.

Vervolgens herhaalt de structuur zichzelf. Dus je wisselt van rollen terwijl je doorgaat, stelt vragen aan jezelf en beantwoordt ze.

Dit heeft de volgende vorm:

1. Oorspronkelijke vraag van de klant:
2. Vraag van de filosoof:
3. Antwoord van de klant:
4. Vraag van de filosoof:
5. Antwoord van de klant: enzovoort.

Laat je dialoog een tijdje liggen en kijk er dan nog eens naar, met een kritische, afstandelijke blik. Kun je zien waar je je eigen denken in de weg zit? Gebruik je drogredenen? Welke zijn dat?

Schrijf je eigen denkfouten op en onderzoek ze nog eens op hun stevigheid.

Ook je conclusies kun je opschrijven. Voer opnieuw een innerlijke dialoog met jezelf en bevrage jezelf kritisch.

7. Argumenten beoordelen op sterkte

Ons denken zit vol onzin en argumentatiefouten. Om helder en constructief te kunnen denken (dat wil zeggen, denken dat zin heeft en ergens toe leidt), moet je leren die onzin te herkennen en te benoemen.

Een argument kan bijvoorbeeld eenzijdig zijn, ongedifferentieerd, onhelder, vaag, zichzelf tegenspreken, irrelevant.... En zo zijn er nog veel meer problemen te vinden in argumentatie.

Wat train je

kritisch denken, argumentatiefouten opsporen en benoemen, conceptualiseren

Opdracht:

Hieronder zie je 5 vragen/opdrachten die gesteld zijn aan een persoon. Deze persoon is gevraagd de vragen te beantwoorden en telkens 1 argument te geven bij zijn/haar antwoord.

Benoem de problemen in argumentatie en leg uit waarom dat een probleem is.

1. Beantwoord de volgende vraag en geef een argument:

Wat zou je liever vertrouwen?

-Je gevoel of je verstand?

Antwoord: Mijn verstand, omdat het meer ondubbelzinnige beslissingen neemt.

2. Wat drukt je beter uit:

Je gedachten of je dromen?

Antwoord: Mijn dromen, want er is een echte ik in mijn dromen

3. Zoek een bezwaar tegen de volgende uitspraak:

“Alles is subjectief.”

Antwoord: Niet alle dingen zijn subjectief, omdat er dingen zijn die zonder menselijk bestaan gebeuren, zoals beweging van objecten in de ruimte

4. Ben het eens of niet eens met het volgende gezegde en geef een argument:

«Beter om te zwijgen en een dwaas te zijn, dan om je mond te openen en alle twijfel te verwijderen»

Antwoord: Niet mee eens, omdat het niet belangrijk is hoe anderen over je denken

5. Wat is de overeenkomst en het verschil tussen ‘een verklaring’ en ‘een gebod’

Overeenkomst: beide worden gesproken of geschreven

Verskil: gebod vereist actie, een verklaring vereist geen actie

Wil je meer?

Voila, dat waren ze. 7 pittige oefeningen om je denken te trainen. Ik ben natuurlijk superbenieuwd wat je ervan vond.

Ging het je makkelijk af?

Vond je het leuk om te doen?

Merk je dat je door écht goed te denken, rust en focus ontwikkelt?

Samen denken: Make Me Think

Samen denken is nóg leuker en waardevoller dan alleen.

Als je deze oefeningen tof vindt om te doen en je wilt er beter in worden, dan is het programma 'Make Me Think' iets voor jou.

Je doet vergelijkbare oefeningen als in dit boekje en samen bespreken we je werk.

Je krijgt ongenueanceerde feedback op je eigen werk in individuele skypesessie van 1,5 uur.

Daarnaast werken we aan je denkhouding en je belemmerende gedachtenpatronen.

Want je kunt pas echt goed denken als je je eerst je eigen bullshit opruimt.

En daar help ik je graag bij.

Helder, confronterend, no-nonsense en altijd met humor.

Andrew Taggart (filosoof bij onder andere Google en Silicon Valley) zegt:

“Philosophers arrive at the scene at the moment bullshit can no longer be tolerated”

En zo is het maar net. Ik zie je graag bij 'Make Me Think!'

Je vindt alle info over deze individuele Denktraining [hier](#).

Over Elke Wiss

Hoi, ik ben Elke!

Geboren en getogen in Utrecht en inmiddels woon ik alweer 8 jaar op de Veluwe.

Als klein meisje van 4 jaar stond ik op een houten krukje een zelfverzonnen liedje te zingen.

Die creativiteit bleef: in 2009 studeerde ik af aan de Toneelacademie Maastricht en ging werken als regisseur en theaterdocent.

Sinds 2015 is daar een andere grote liefde: de praktische filosofie.

Vanuit mijn eigen behoefte tot helderheid in mijn hoofd, weten wie ik ben en waar ik voor sta, ging ik op zoek naar manieren om beter, constructiever te denken.



Vanuit de liefde voor creativiteit en kritisch denken is De Denksmederij ontstaan: bureau voor creativiteit en praktische filosofie.

Nu help ik binnen de Denksmederij anderen in hun eigen zoektocht naar helderheid en een frisse, wakkere geest.

Ik ervaar dagelijks het plezier van creatief én kritisch kunnen denken: buiten de gebaande paden, nieuwe ideeën onderzoeken en tegelijkertijd analytisch en logisch kunnen toetsen.

Ben je nieuwsgierig hoe je je eigen denken zó kunt ontwikkelen dat je makkelijker, bewuster en ontspanner in het leven staat?

Neem gerust eens contact met me op voor de mogelijkheden.

Check ook de [facebookpagina](#) voor meer denk-inspiratie en meld je aan voor [OverDenken: de nieuwsbrief](#) met workshops, artikelen en meer ☺

Over De Denksmederij

De Denksmederij verzorgt trainingen, workshops en individuele consulten voor mensen die zich willen ontwikkelen in scherp, helder, kritisch en creatief denken.

De Denksmederij biedt jou handvatten vanuit de praktische filosofie en creatief denken om je te ontwikkelen tot autonome, creatieve en scherpe denker.

Je bent beter in staat keuzes te maken, helder te reflecteren op je eigen handelen en je eigen leven vorm te geven op een manier die bij jou past.

Dat levert je wijsheid, plezier en verwondering op en een groot gevoel van autonomie. En een speelse glimlach.

Je vindt **De Denksmederij** vaak in non-profit organisaties en in het onderwijs.