

Checklist – Zo herken (én gebruik) je herhaling

Gebruik deze 5 signalen om snel te herkennen wanneer herhaling je beeld van waarheid beïnvloedt — én wat je dan kunt doen.

1. “Ik hoor dit overal.”

➡️ Het algoritme herhaalt wat je al hebt bekeken.

Tip: Leg uit dat “vaak zien” niet betekent dat iets klopt.

2. Steeds dezelfde boodschap bij meerdere influencers

📢 Ze herhalen elkaar om bereik te krijgen.

Tip: Herhaling is géén bewijs.

3. De boodschap klinkt logisch en geruststellend

🧠 Ons brein houdt van eenvoud en beloning.

Tip: Vraag: Is dit te simpel voor iets wat complex is?

4. De toon is fel of emotioneel

💬 Emotie trekt aandacht, niet betrouwbaarheid.

Tip: Herhaal zelf rustig het feit — zonder strijd.

5. Jij voelt irritatie of twijfel

💡 Ook jouw brein is gevoelig voor herhaling.

Tip: Herinner jezelf: Bekend voelt veilig, maar dat zegt niets over juistheid.