



# Gewoontegedrag aanleren – én doorbreken

Lunch-webinar



UNRAVEL



# Waarom doen we zo vaak wat slecht voor ons is?

---



Instant Gratification



Gewoontes



Beschikbaarheid





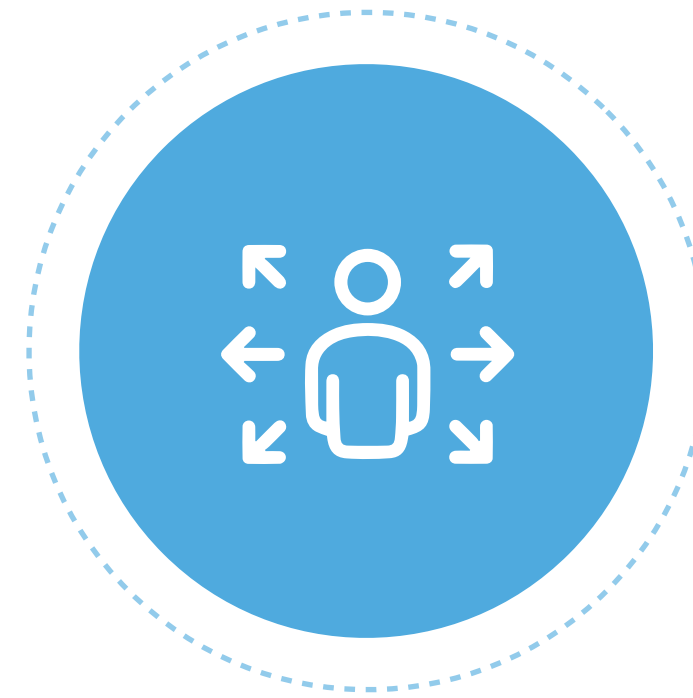
Webinar Psychologie van Gewoontegedrag

# Topics van vandaag



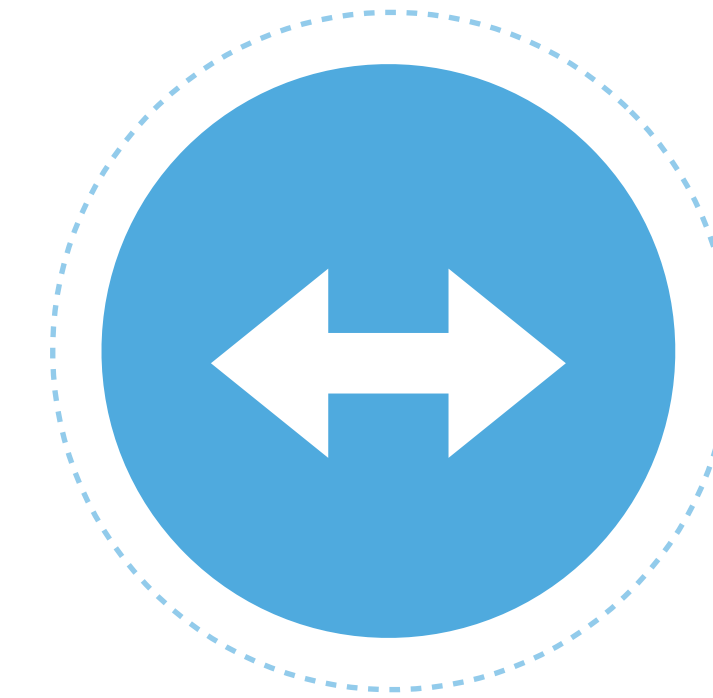
## Nudging tegen gewoontes

Hoe kun je gewoontegedrag effectief ombuigen?



## Nieuwe gewoontes aanleren

Hoe je nieuwe gewoontes kunt implanteren



## De drivers van een gewoonte ontleden

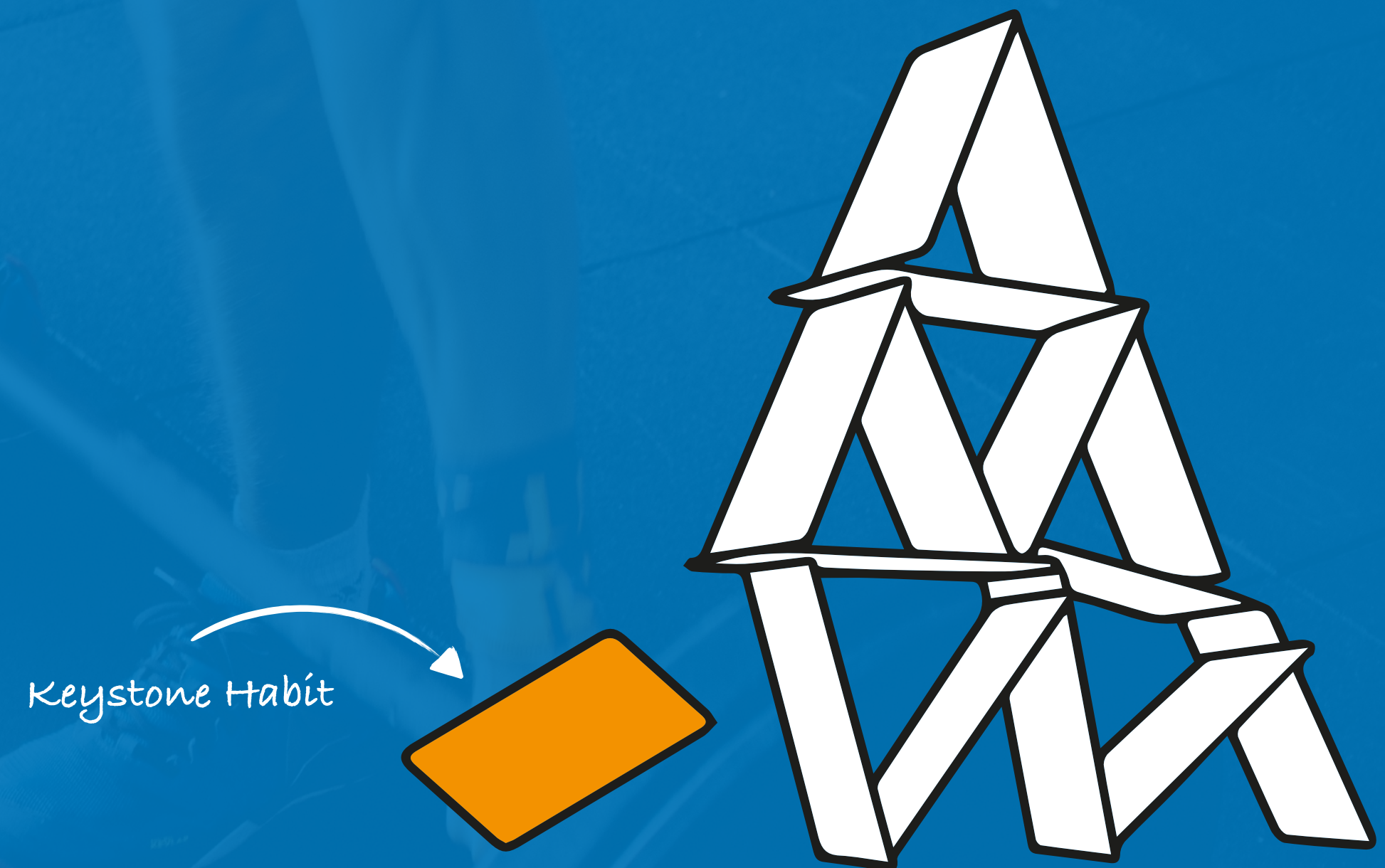
Hoe je doelgericht interventies ontwikkelt op de drivers van gedrag



# Keystone habits

---

- ▶ Gewoontes roepen andere gewoontes op
  - ▶ Sporten > Gezonder eten, geen alcohol, minder stress
  - ▶ Bed opmaken > Productiever





# Het gevaar van beloningen en straf

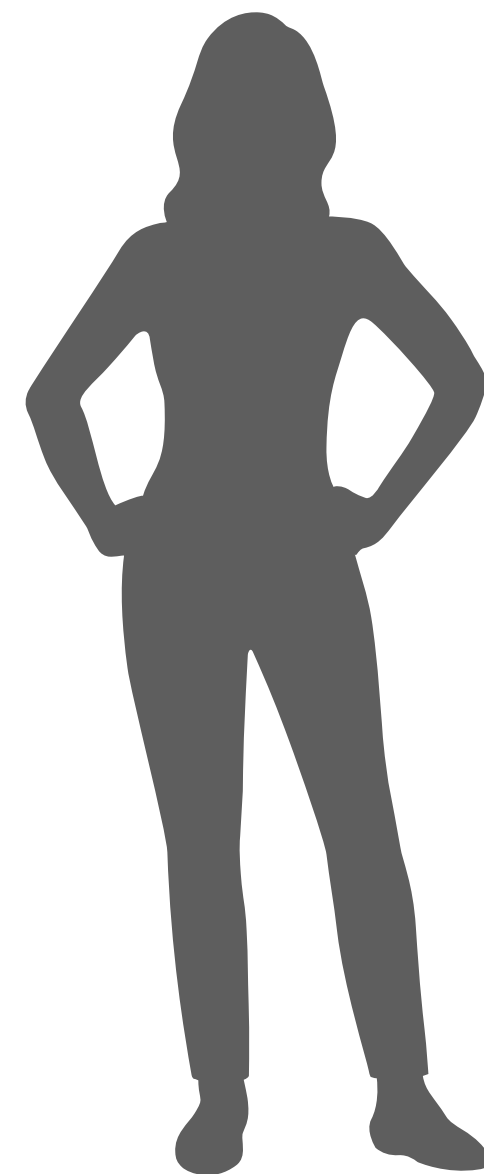
---





## Zou je bloed doneren?

---

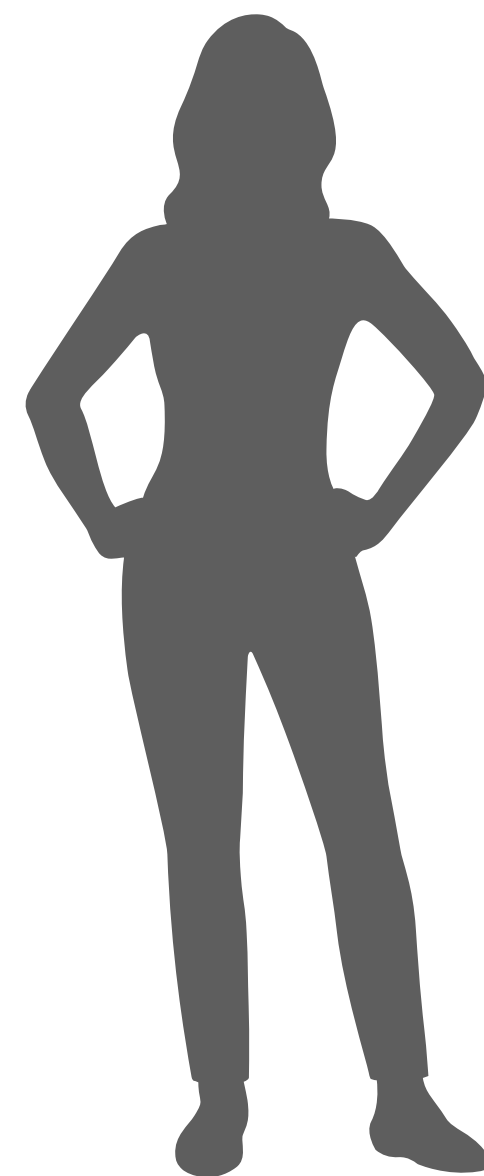


Help je medemens  
door een simpele  
bloeddonatie.



## Zou je bloed doneren?

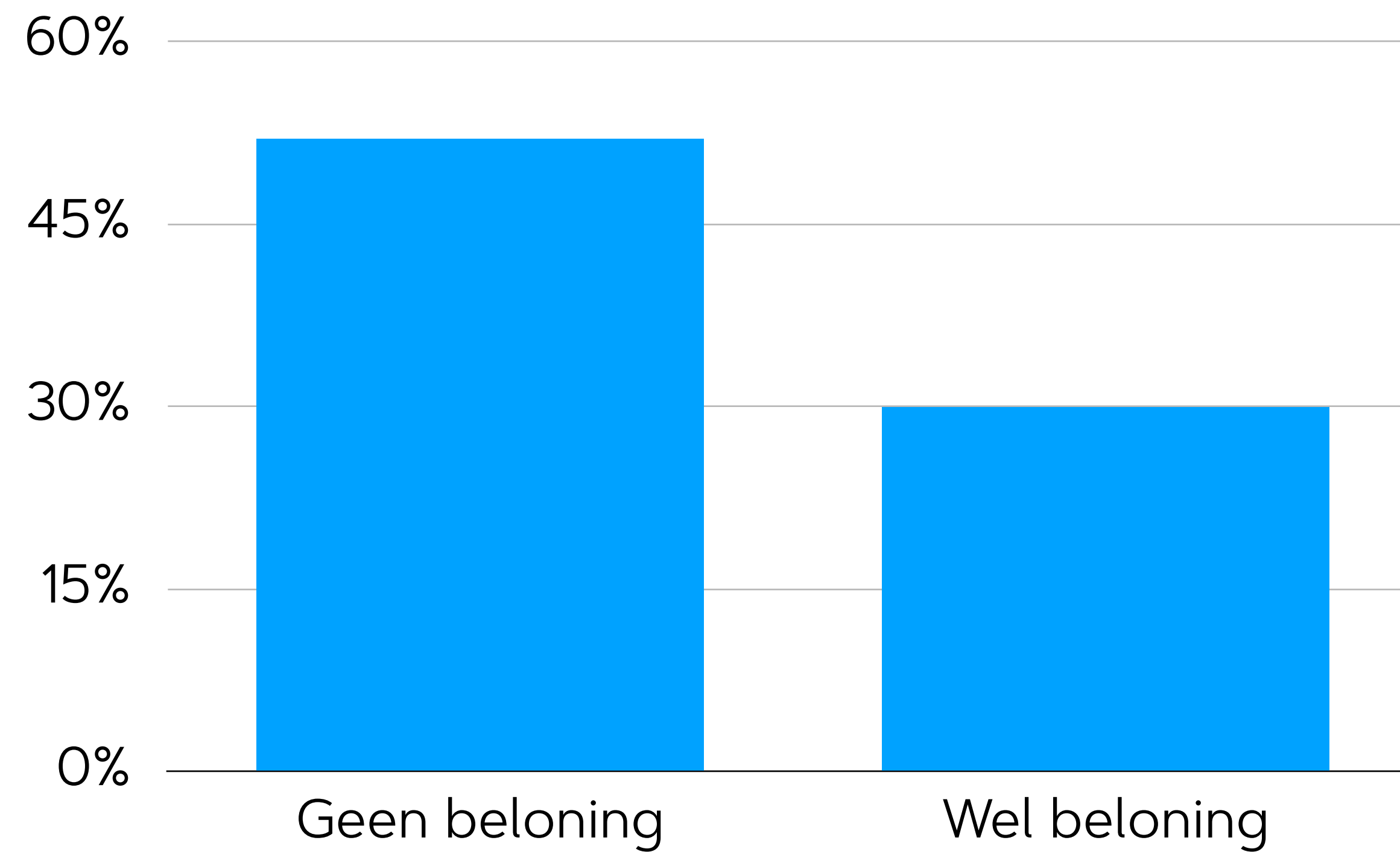
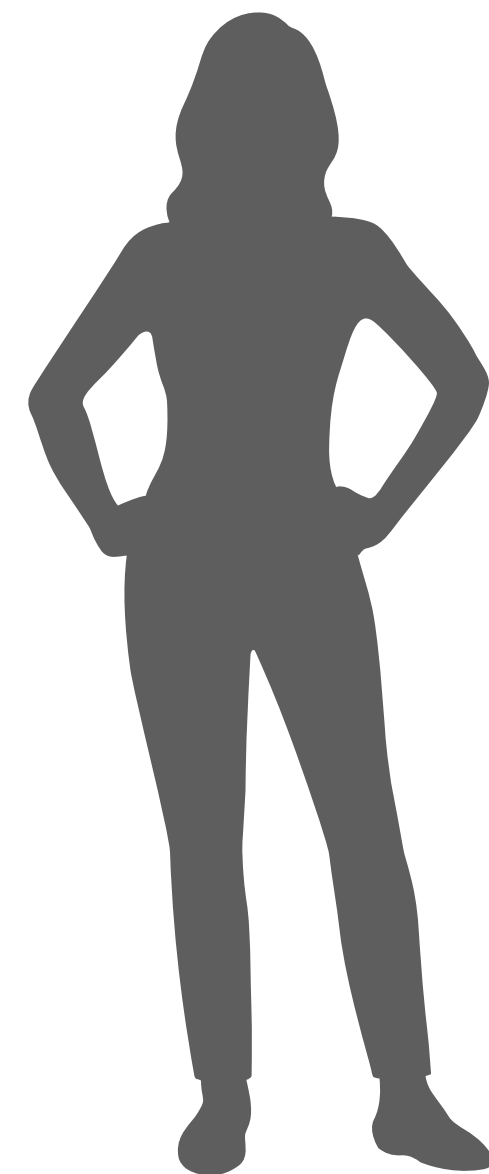
---



Help je medemens  
door een simpele  
bloeddonatie. Je  
krijgt €10,-



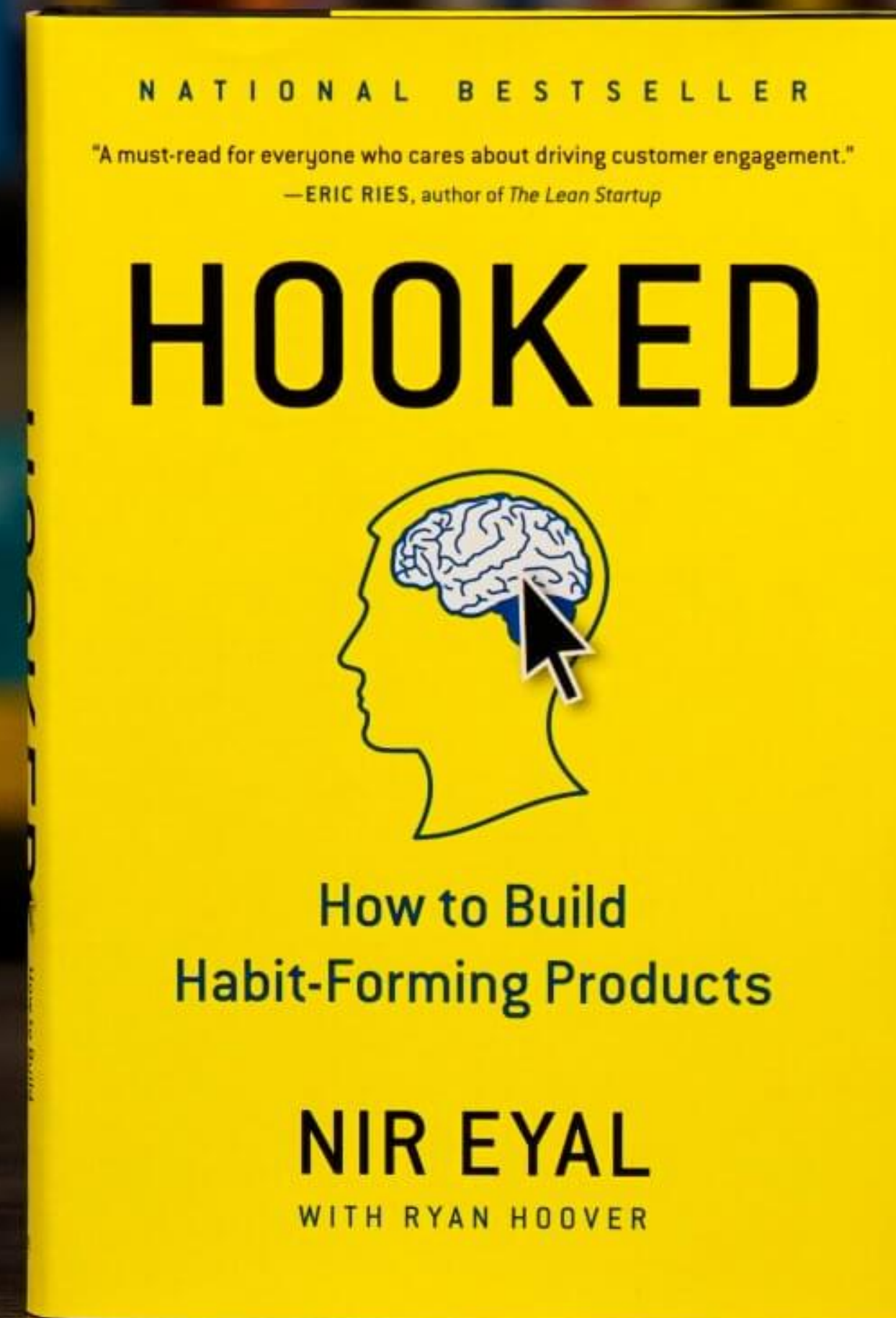
## Zou je bloed doneren?





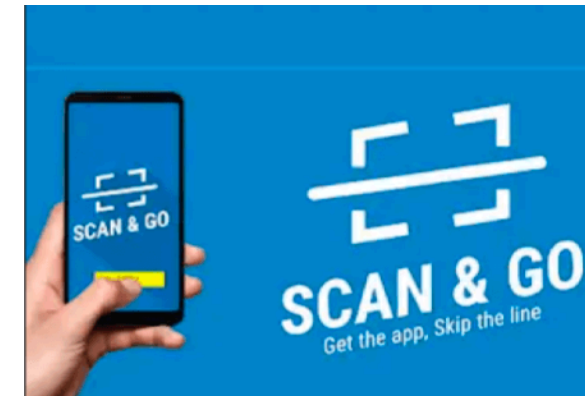
# Beloning **juist** toegepast

---





# Het Hooked Model



## Trigger

Eerst functioneel, daarna emotioneel (Tyrväinen & Karjaluoto, 2019)

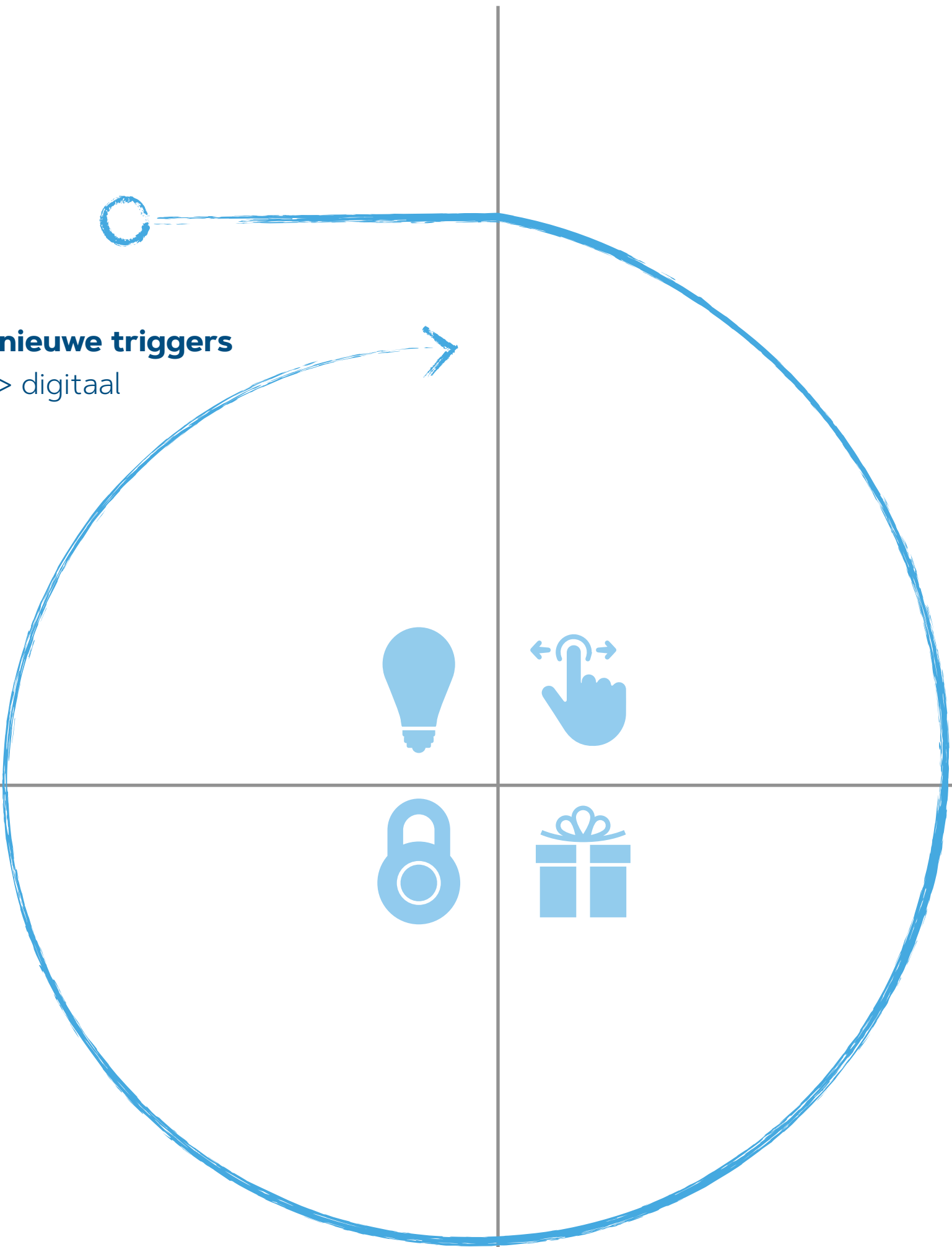
- Rijen omzeilen (Pantano and Priporas 2016)
- Aanbiedingen en directe korting
- Target gebruikers categorie en website

Vraag een beetje moeite

- Open je aanbiedingsoverzicht
- In-store: "diverse speciaalbieren in de aanbieding"

## Investment

**Bouw nieuwe triggers**  
fysiek > digitaal



## Action

- Acties richting aankoop
- Producten bekijken
  - Informatie inwinnen
  - Inspiratie opdoen
  - Aanbiedingen checken
  - Nieuwe producten checken
  - Winkeltrip plannen

Dopamine door wisselende en continue beloning

- "Wat is er deze week in de bonus?"
- In-store rewards
- Gamification elementen

## Variable Reward



## Beste moment voor gedragsverandering

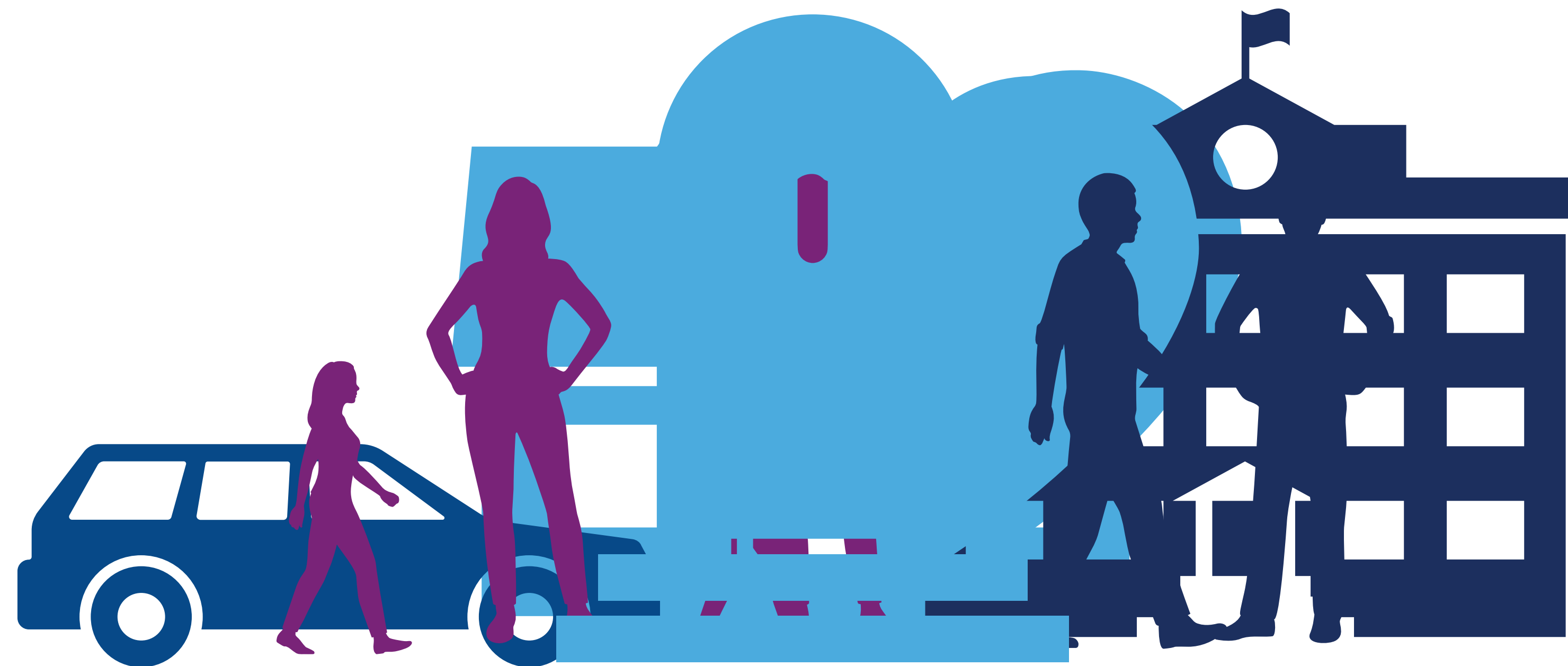
---

- Op moment van **grote veranderingen**
- Gewoontes doorbreken
- Voorbeeld: Ander transport naar werk? Verhuizing



# Grote veranderingen

---





## Goal supplementation

---

- Maak iets wat je toch al moet doen aantrekkelijker of meer entertaining
- **Voorbeeld:** Je moet al sporten, in plaats van een saai rondje ga je hardlopen naar een vriend(in) en maak je er iets gezelligs van.





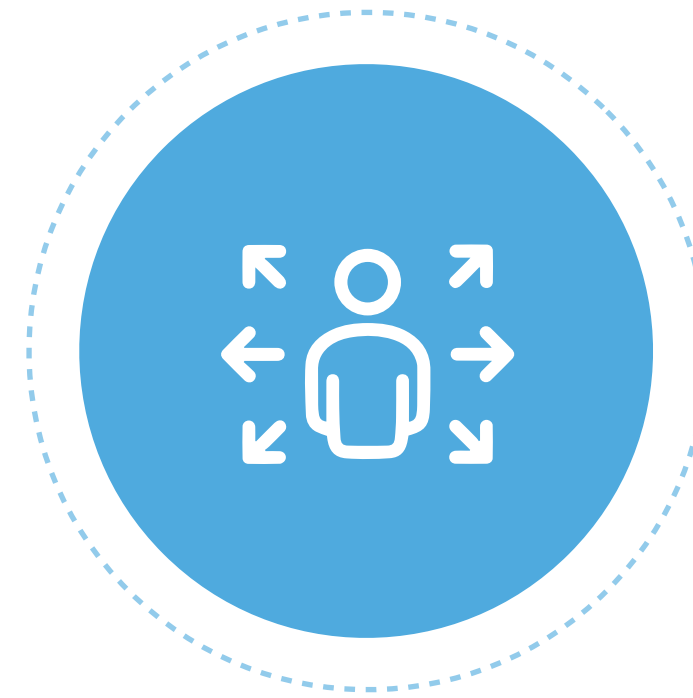
Webinar Psychologie van Gewoontegedrag

# Topics van vandaag



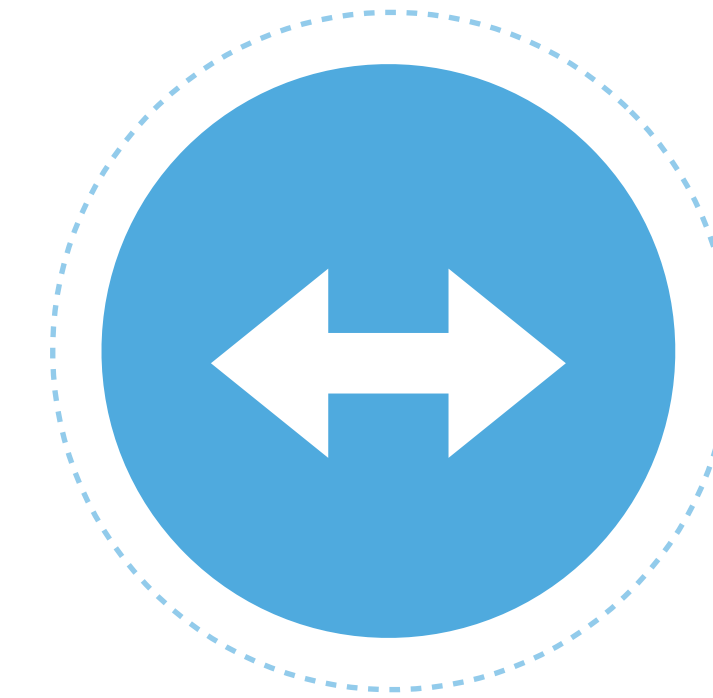
## Nudging tegen gewoontes

Hoe kun je gewoontegedrag effectief ombuigen?



## Nieuwe gewoontes aanleren

Hoe je nieuwe gewoontes kunt implanteren



## De drivers van een gewoonte ontleden

Hoe je doelgericht interventies ontwikkelt op de drivers van gedrag



## Hoe vormen we nieuwe gewoontes? Habit loop

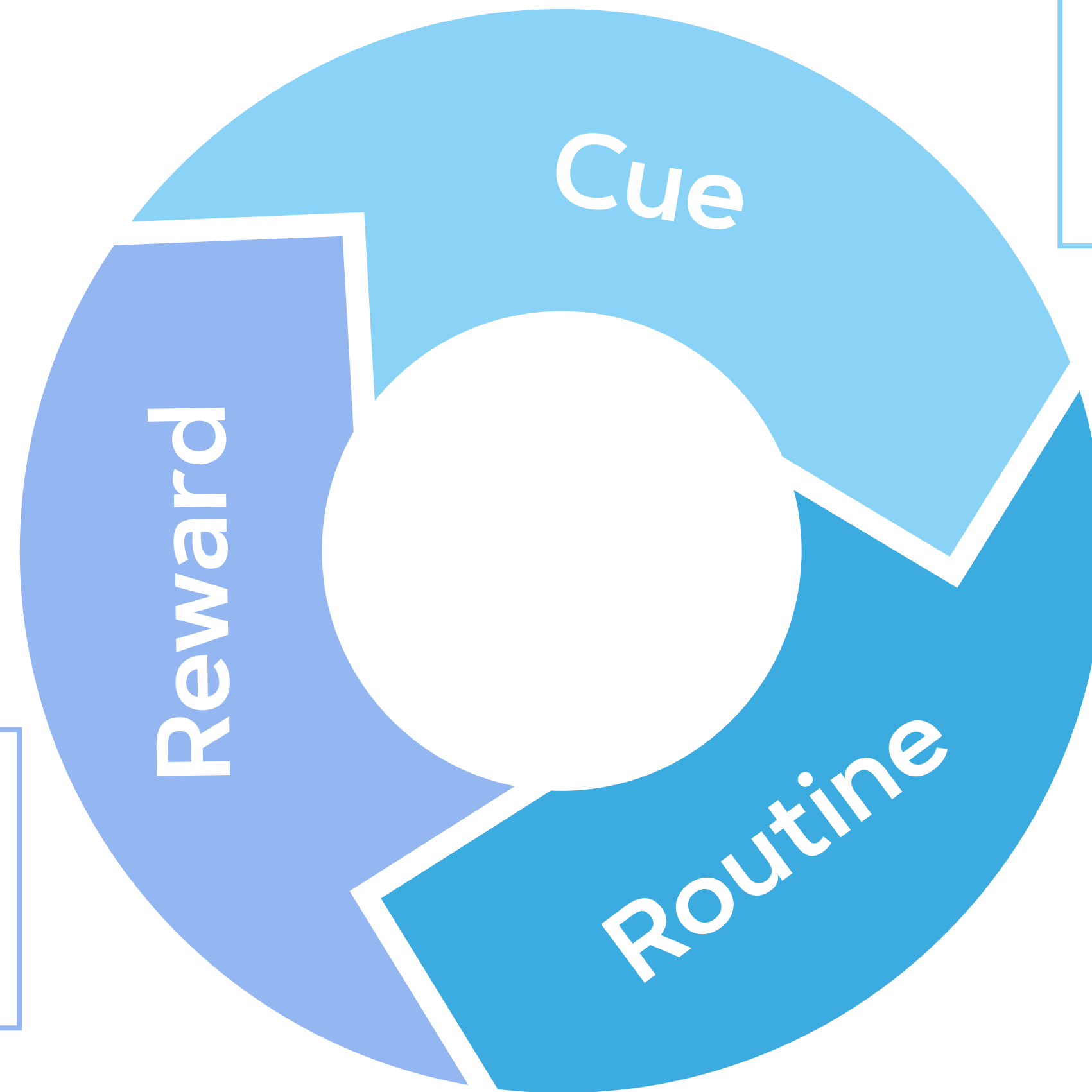
---

- **Cue**, Dit is een trigger of herinnering die je hersenen vertelt welke en wanneer je de gewoonte moet uitvoeren.
- **Routine**, Dit zijn handelingen, emoties of gedrag dat volgt na de Cue.
- **Reward**, dit is de beloning die je ervaart na afloop van een bepaalde handeling.



# Hoe vormen we nieuwe gewoontes?

## Habit loop



- ▶ Dit is een trigger of herinnering die je hersenen vertelt welke actie je moet uitvoeren en wanneer.

- ▶ Dit is de beloning die je ervaart na afloop van een bepaalde handeling.

- ▶ Dit zijn handelingen, emoties of gedrag dat volgt na de Cue.



## Hoe vormen we nieuwe gewoontes?

---

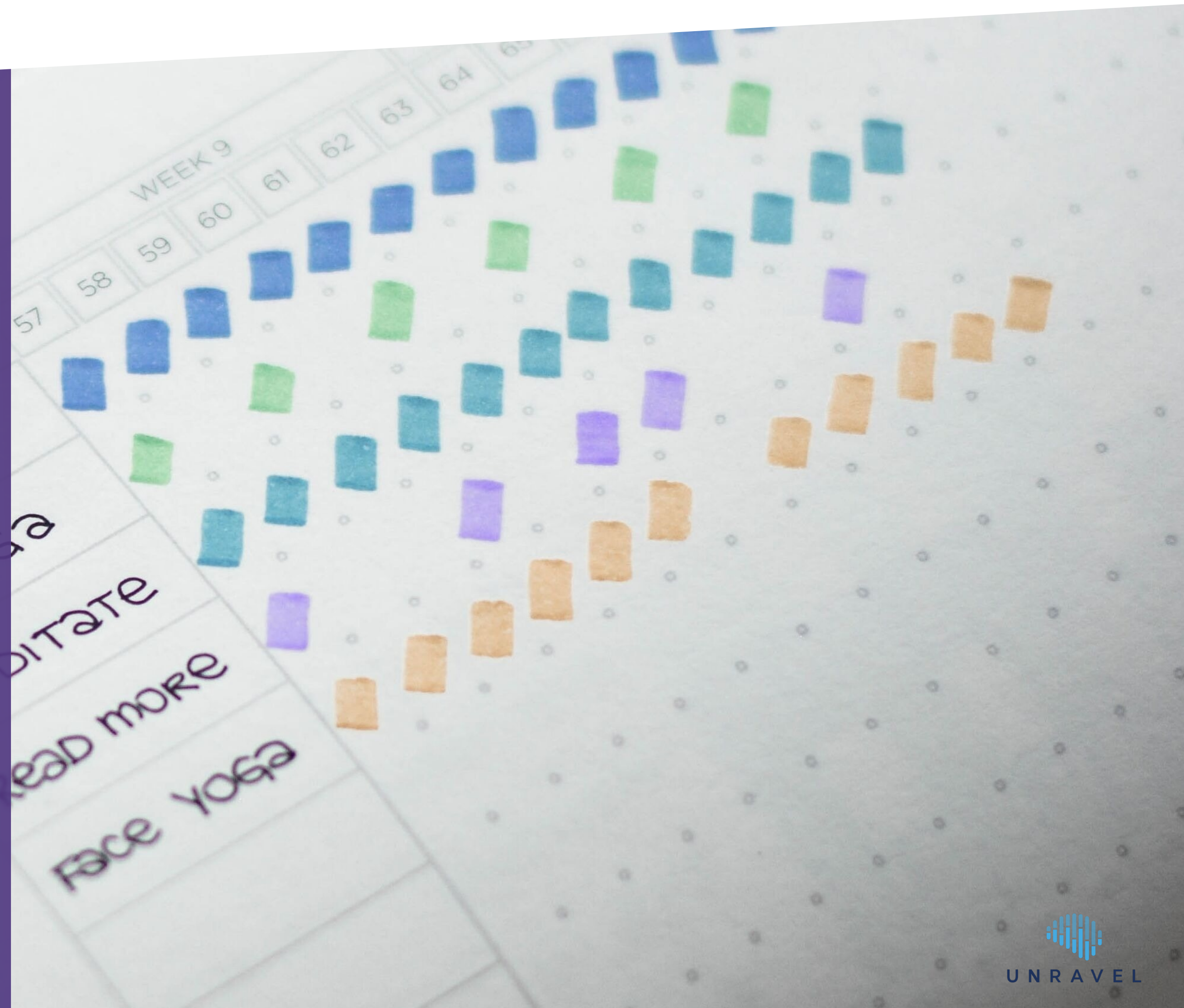
- **Cue:** De stekker die uit de TV hangt
- **Routine:** Een andere activiteit uitvoeren in plaats van TV kijken. Bijvoorbeeld een wandeling maken.
- **Reward:** Het voldane gevoel achteraf en een verbeterde conditie op lange termijn.



# Tips voor het vormen van een nieuwe gewoonte

---

- ▶ Begin bij het creëren van een andere context
- ▶ Zorg dat je consistent bent
- ▶ Zorg voor terugkerende cues en maak deze makkelijk





# Nudging: Effectieve Gedragsverandering met Psychologie

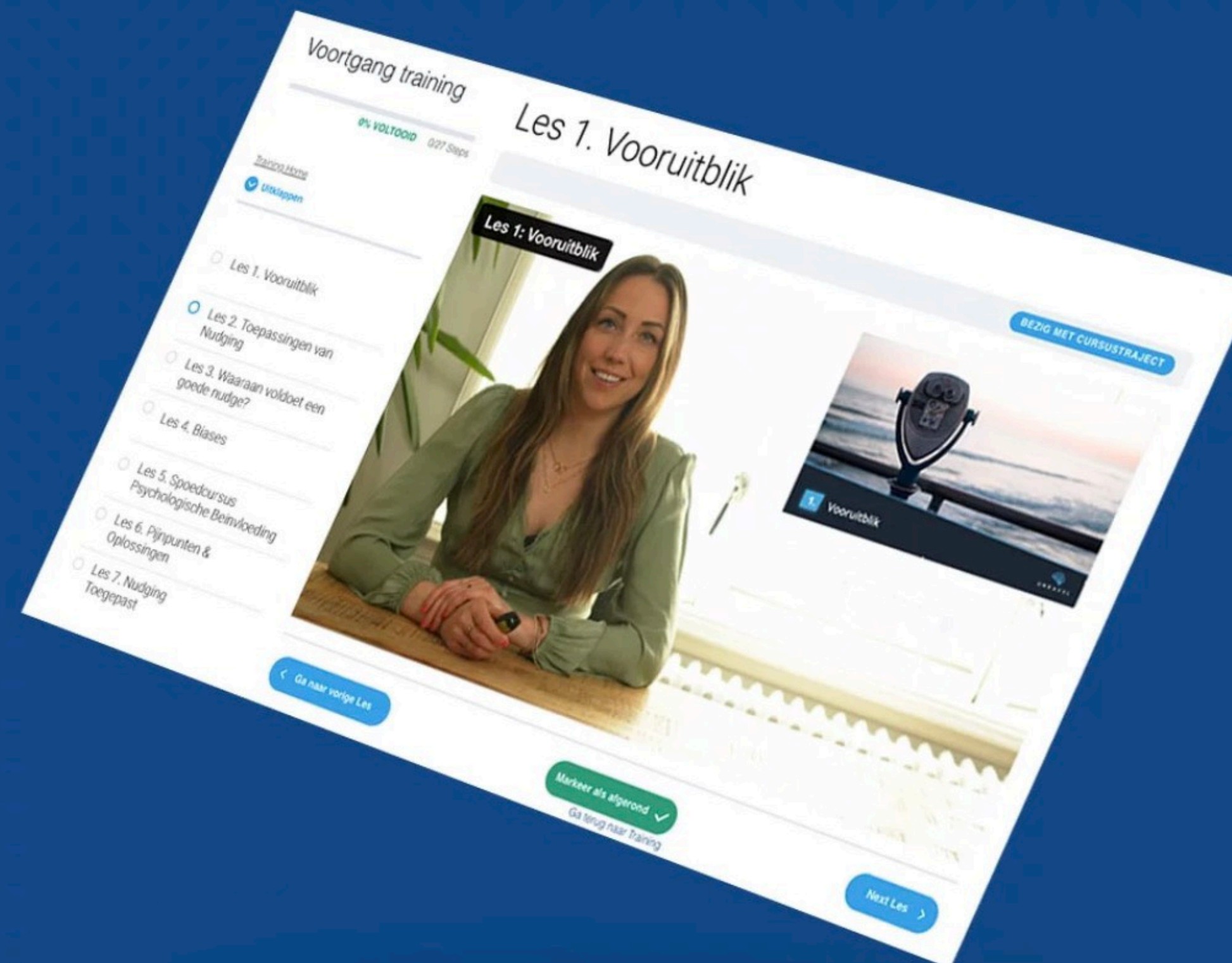
👉 Nu voor maar ~~€497~~ (excl. BTW) €149 (incl. BTW)

- ✓ Ruim 6 uur video
- ✓ Levenslang onbeperkte toegang
- ✓ Certificaat
- ✓ Samenvatting alle lessen (PDF)

✓ **Krijg direct toegang**

100 dagen vrijblijvend proberen.  
Niet goed? Geld terug!

🔒 Veilig afrekenen met iDeal, Paypal of Creditcard







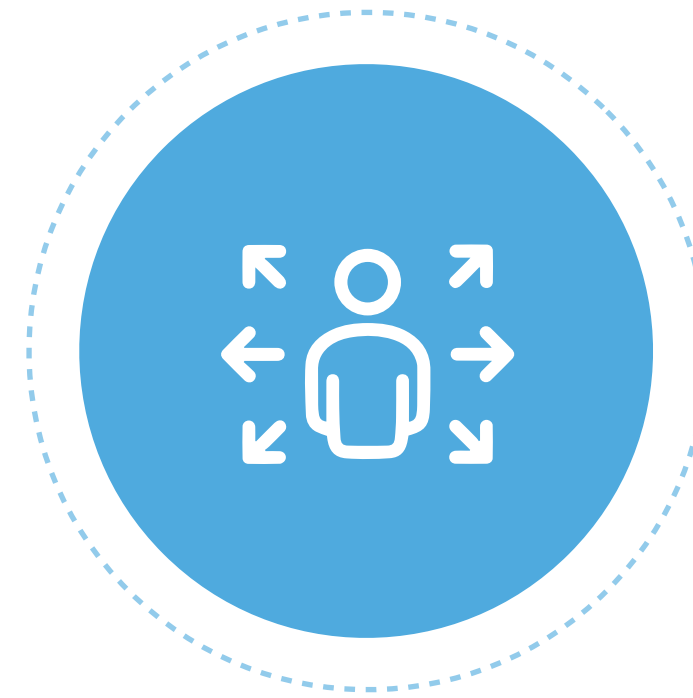
Webinar Psychologie van Gewoontegedrag

# Topics van vandaag



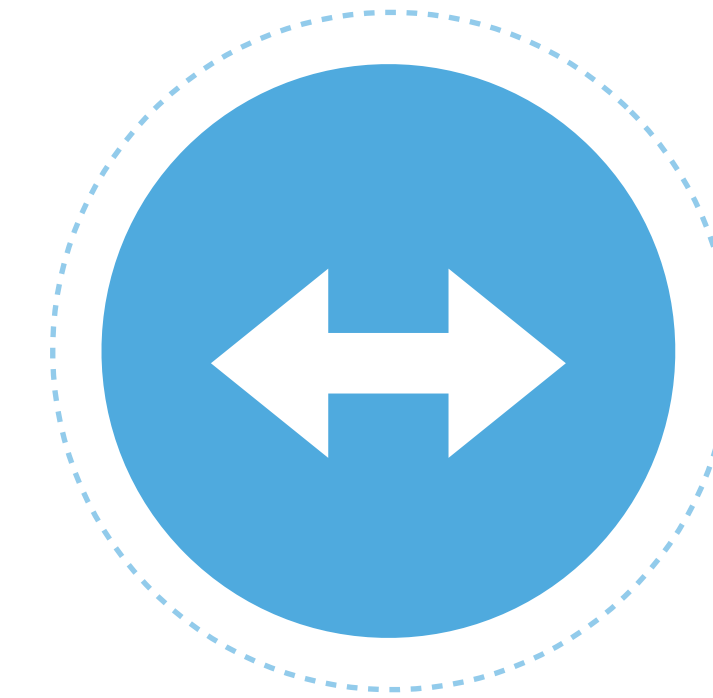
## Nudging tegen gewoontes

Hoe kun je gewoontegedrag effectief ombuigen?



## Nieuwe gewoontes aanleren

Hoe je nieuwe gewoontes kunt implanteren



## De drivers van een gewoonte ontleden

Hoe je doelgericht interventies ontwikkelt op de drivers van gedrag



# Driver Analyse. Totaaloverzicht

++

## Wat activeert gewenst gedrag?

- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Zichtbaarheid scheidingsbakken



Afval  
scheiden

Gewenst Gedrag

--

## Wat blokkeert gewenst gedrag?

- Onduidelijkheid wat in welke bak hoort
- Gewoonte (ik gooi het al jaren zo weg)

++

## Wat activeert ongewenst gedrag?

- Gemak

Afval  
gecombineerd in  
een zak  
weggoien

Ongewenst gedrag

--

## Wat blokkeert ongewenst gedrag?

- Zichtbaarheid
- Sociale afkeuring
- Verbod



# Het effect van subtielere schaamte

---

- ▶ Canada introduceerde de Clean Bag Policy
- ▶ Dit maakt recyclebare objecten zichtbaar voor burens en vuilnisophalers > schaamte
- ▶ **+15% recycling**
- ▶ **-27% afval**





# Take-Aways: Nudging & Gewoontes

---

- ✓ **Gewoonte veranderen?** Tijdelijke beloningen/straffen werken niet. Veranderen van context en cues wel!
- ✓ **Nieuwe gewoontes?** Nieuwe routines belonend maken, bijvoorbeeld door koppelen aan (variabele) beloning die structureel is.
- ✓ **Start altijd met een driver analyse.** De driver analyse onderzoekt wat het gewenste en ongewenste gedrag stuurt. Dit is een essentieel startpunt voor doelgerichte interventies.