



**GEDRAGSVERANDERING:
OMGAAN MET WEERSTAND**





**OM MENSELIJK GEDRAG TE
VERANDEREN MOET JE HET
EERST BEGRIJPEN**

The background of the slide is a photograph of a residential street. It shows several houses with red-tiled roofs and white walls. A large tree with green leaves is on the right side. The image is slightly blurred and has a dark overlay to make the text stand out.

D&B

**VOORUITGANG DOOR
GEDRAGSVERANDERING**



Prof. dr. Ap Dijksterhuis



Prof. dr. Rick van Baaren



MOETEN...



- Een verplichting betekent dat je iets moet doen
- Je vrijheid wordt beperkt: je kan niet meer kiezen, maar je moet dit doen

... ROEPT WEERSTAND OP



- Negatieve emotionele reactie op de bedreiging van vrijheid
- Motiveert om ontnomen vrijheid te herstellen

REACTANCE

IS WEERSTAND TEGEN VRIJHEIDSBEROEVING
EN IS GERICHT TEGEN DE BOODSCHAPPER



- Herken je aan
“Dat bepaal ik zelf wel”
- Hakken in het zand
- Behoefte: autonomie
- Reactie: boosheid

SKEPTICISME

IS WEERSTAND TEGEN DE BOODSCHAP
EN UIT ZICH IN TEGENSPRAAK EN TWIJFEL



- Herken je aan:
“Dat zeg je nu wel, maar...”
“Mij overtuig je niet zo makkelijk”
- Behoefte: zekerheid
- Reactie: onzekerheid/twijfel

INERTIA

IS WEERSTAND TEGEN VERANDERING. WEL WILLEN,
NIET DOEN.



- Herken je aan:
”Doen we al 25 jaar zo”
“Het lukt me niet om te veranderen”
- Behoefte: energiebehoud
- Reactie: gewoontegedrag

HERKEN DE WEERSTAND

REACTANCE

- ☐ Autonomie
- ☐ Boosheid
- ☐ Gericht tegen boodschapper

SKEPTICISME

- ☐ Zekerheid
- ☐ Twijfel
- ☐ Gericht tegen de boodschap

INERTIA

- ☐ Energiebehoud
- ☐ Passiviteit
- ☐ Gericht tegen verandering

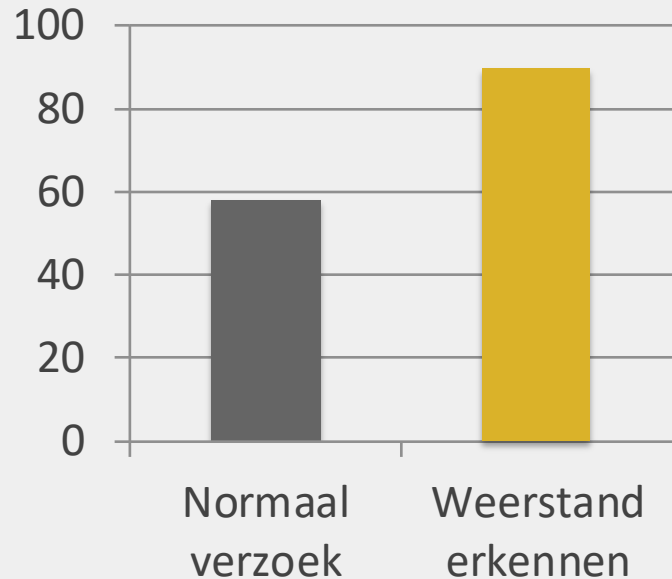
PROBEER EENS...
DE WEERSTAND TE
HERKENNEN

- Probeer volgende week de 3 weerstanden te herkennen
- Tijdens je werk of in privésituaties

A woman with short, wavy white hair is looking directly at the camera. She is wearing a light-colored, button-down shirt. She is holding a white smartphone with both hands in front of her chest. The background is a solid, light gray. The text 'OMGAAN MET REACTANCE' is overlaid on the image, with 'OMGAAN MET' in white and 'REACTANCE' in yellow.

OMGAAN MET REACTANCE

ERKEN WEERSTAND



- “Heb je wat parkeergeld voor mij?”
- “Ik snap dat je het misschien niet wilt, maar heb je wat parkeergeld voor mij?”

GEEF KEUZES



- Laat mensen zelf dingen bepalen
- Zo herstel je het gevoel van vrijheid



OMGAAN MET SKEPTICISME

GEEF GARANTIES



- Kan inhoudelijke twijfels wegnemen

PLAATS JE VERZOEK IN DE TOEKOMST



- We denken anders over de toekomst dan over het hier en nu
- We zien dan vaak minder obstakels

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the chest up. She is resting her head on her right hand, with her fingers gently touching her face. She is looking directly at the camera with a calm, contemplative expression. She is wearing a light-colored, possibly white, short-sleeved top. The background is a solid, muted grey. Overlaid on the image is the text 'OMGAAN MET INERTIA' in a bold, sans-serif font. 'OMGAAN MET' is in white, and 'INERTIA' is in a bright yellow color.

OMGAAN MET INERTIA

MAAK HET MAKKELIJK



- De makkelijkste weg kost de minste energie
- Haal obstakels weg

LAAT ZE KLEINE STAPJES NEMEN



- We gaan vaak meteen voor een grote verandering
- Kleine stapjes vergroten de slagingskans

DRIE SOORTEN WEERSTAND



Reactance



Skepticisme



Inertia



CHECK OOK ONZE BLOG:
WWW.DBGEDRAG.NL/BLOG

Als je zelf wilt natuurlijk...



Weerstand techniekje

D&B



WWW.DBGEDRAG.NL

Kaj@dbgedrag.nl

D&B