



De psychologie van gewoonte- gedrag

Dr. Sanne Reijnen



Behaviour & Beyond



**Wat was het
populairste
goede
voornemen
voor 2026?**





#1

**Ik wil meer
bewegen
of sporten**







An abstract, wireframe-like structure resembling a brain or a complex network, composed of numerous interconnected lines forming a dense, irregular mesh. The structure is rendered in shades of purple and blue, with a lighter, semi-transparent version of itself overlaid on the right side. The background is a gradient of light blue and white, with a large, semi-transparent white circle partially covering the right side of the image.

Gewoontegedrag



Mensbeelden

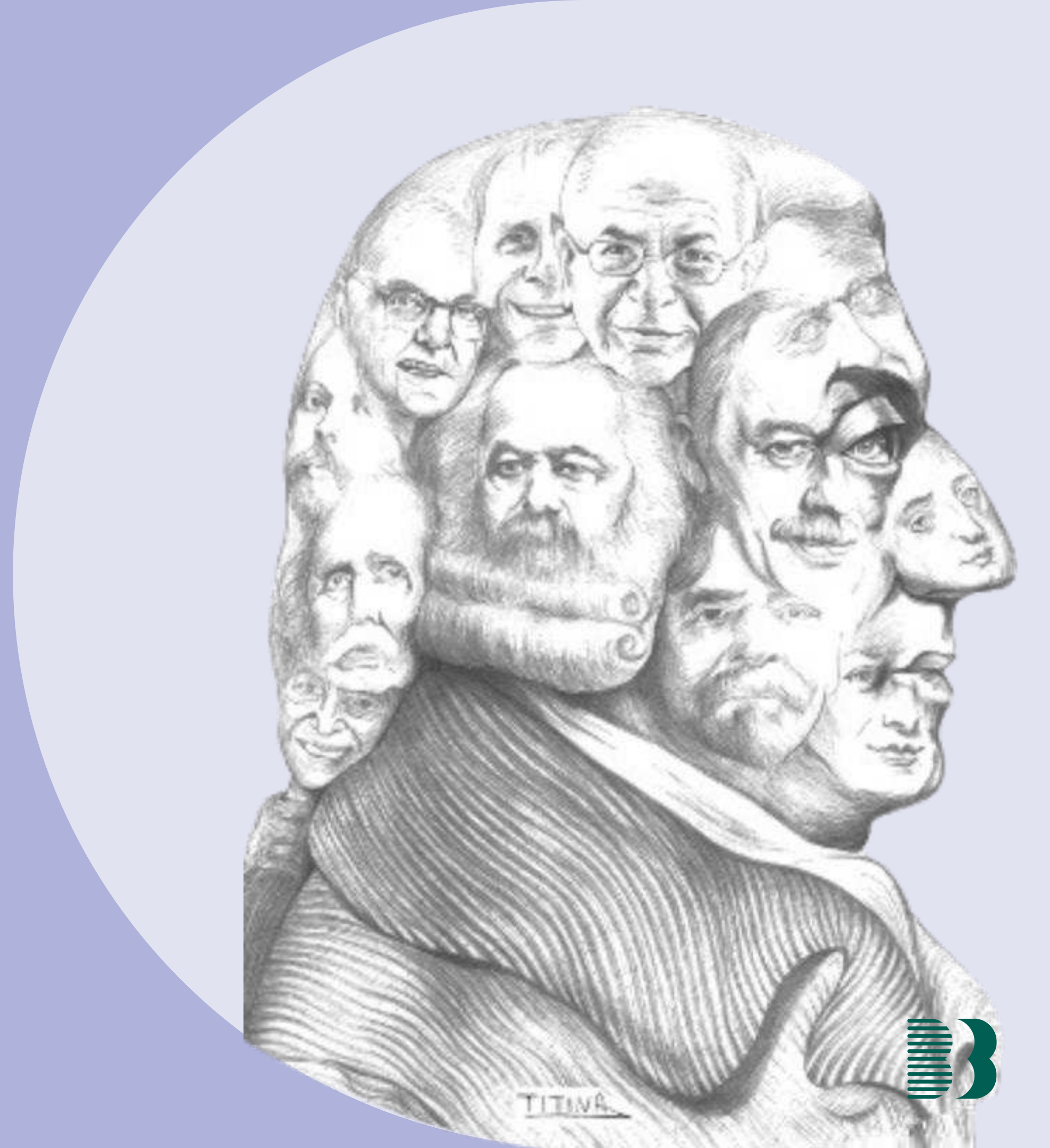
Homo Economicus

Is altijd rationeel

Heeft een enorm geheugen

Kan zichzelf goed beheersen

Wordt **niet** beïnvloed door hoe iets wordt gebracht



Homer Simpson

Handelt automatisch en snel

Heeft een beperkt geheugen

Kan zichzelf **niet** goed beheersen

Wordt **wel** beïnvloed door hoe iets wordt gebracht



Wie stuurt vaker ons gedrag?



Homo
Economicus



Homer
Simpson

“Denken is voor mensen
wat zwemmen is voor
katten:
**we kunnen het als het
moet, maar liever doen we
het niet.”**

Prof. Daniel Kahneman



Systeem 1

Snel

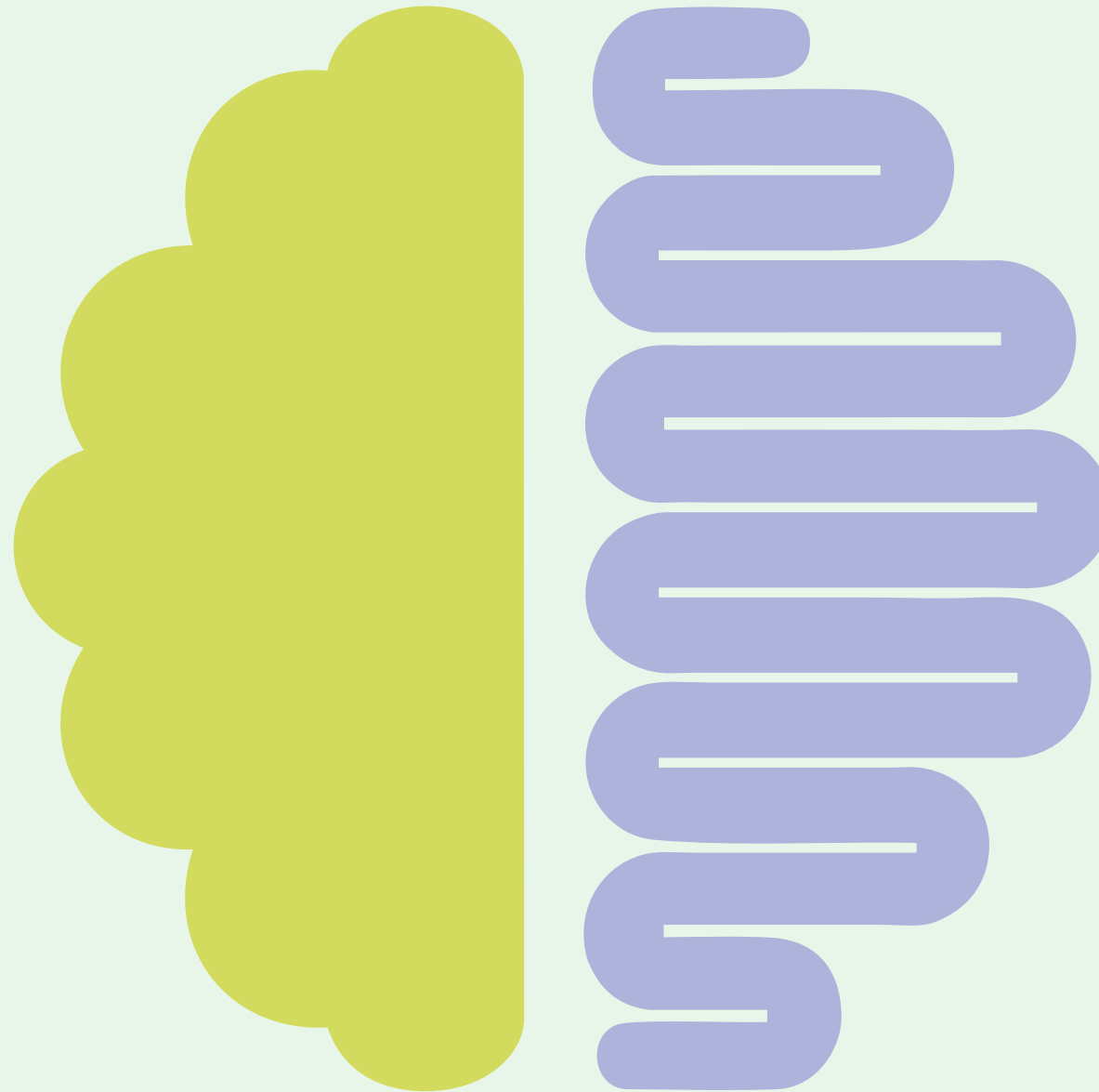
Automatisch

Onbewust

Intuïtief

Kost weinig energie

$1 + 1 = 2$



Systeem 2

Langzaam

Gecontroleerd

Bewust

Analytisch

Kost veel energie

$94 : 8 = ?$

**Hoeveel
beslissingen
maken we op één
dag?**

35.000



Hoe we grotendeels werken

Systeem 1

Snel

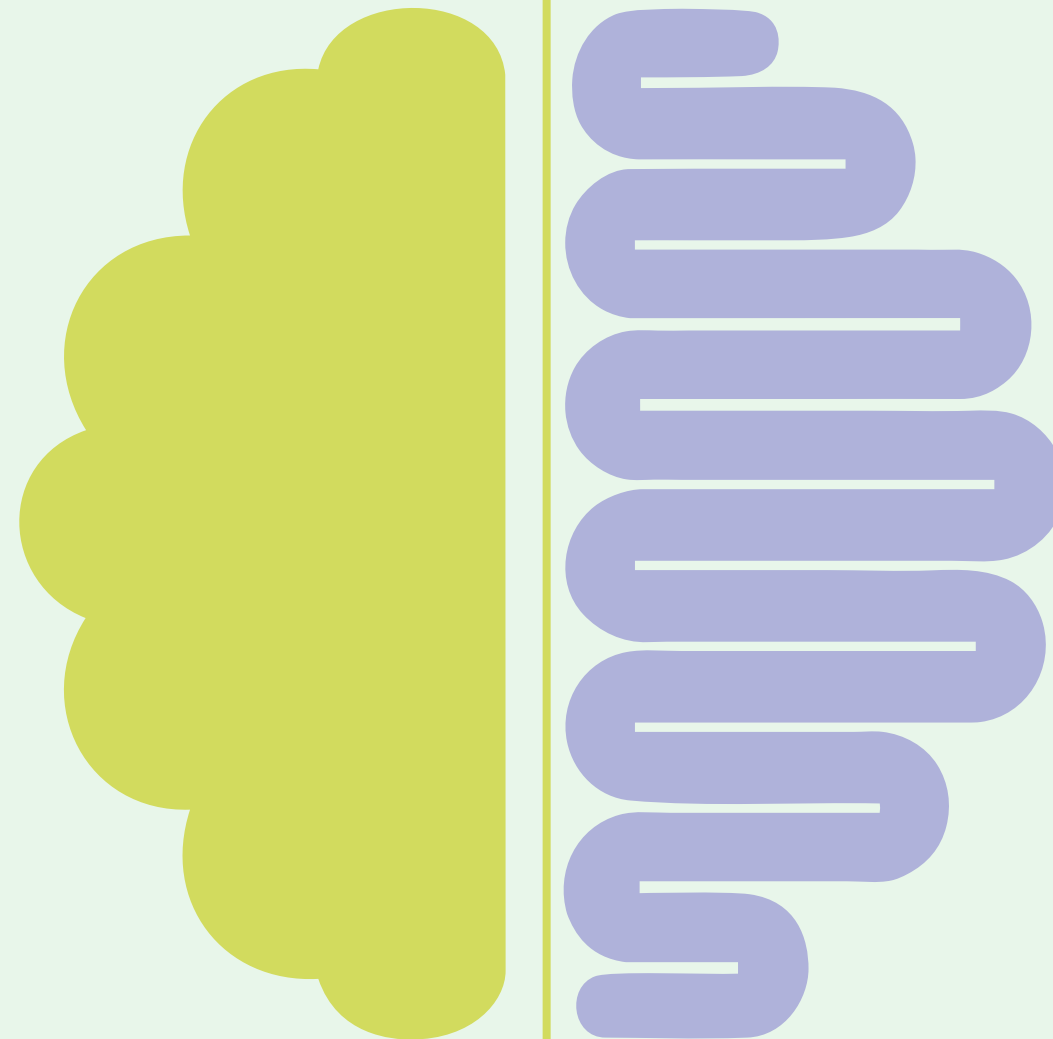
Automatisch

Onbewust

Intuïtief

Kost weinig energie

$1 + 1 = 2$



Systeem 2

Langzaam

Gecontroleerd

Bewust

Analytisch

Kost veel energie

$94 : 8 = ?$



**Automatische
patronen
winnen het van
plannen**

Psychologie van gewoontegedrag

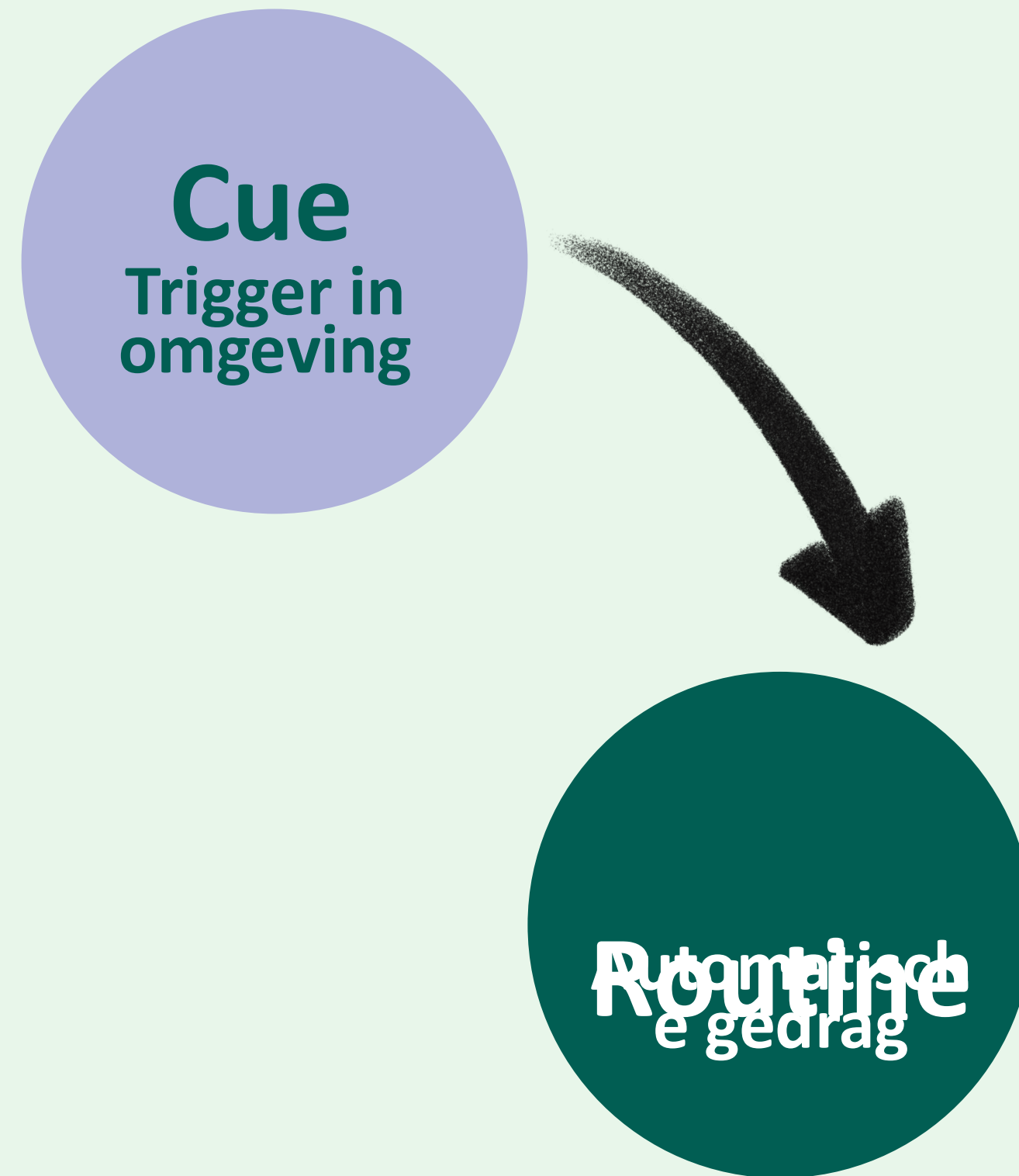
De Habit Loop



De Habit Loop



De Habit Loop



De Habit Loop



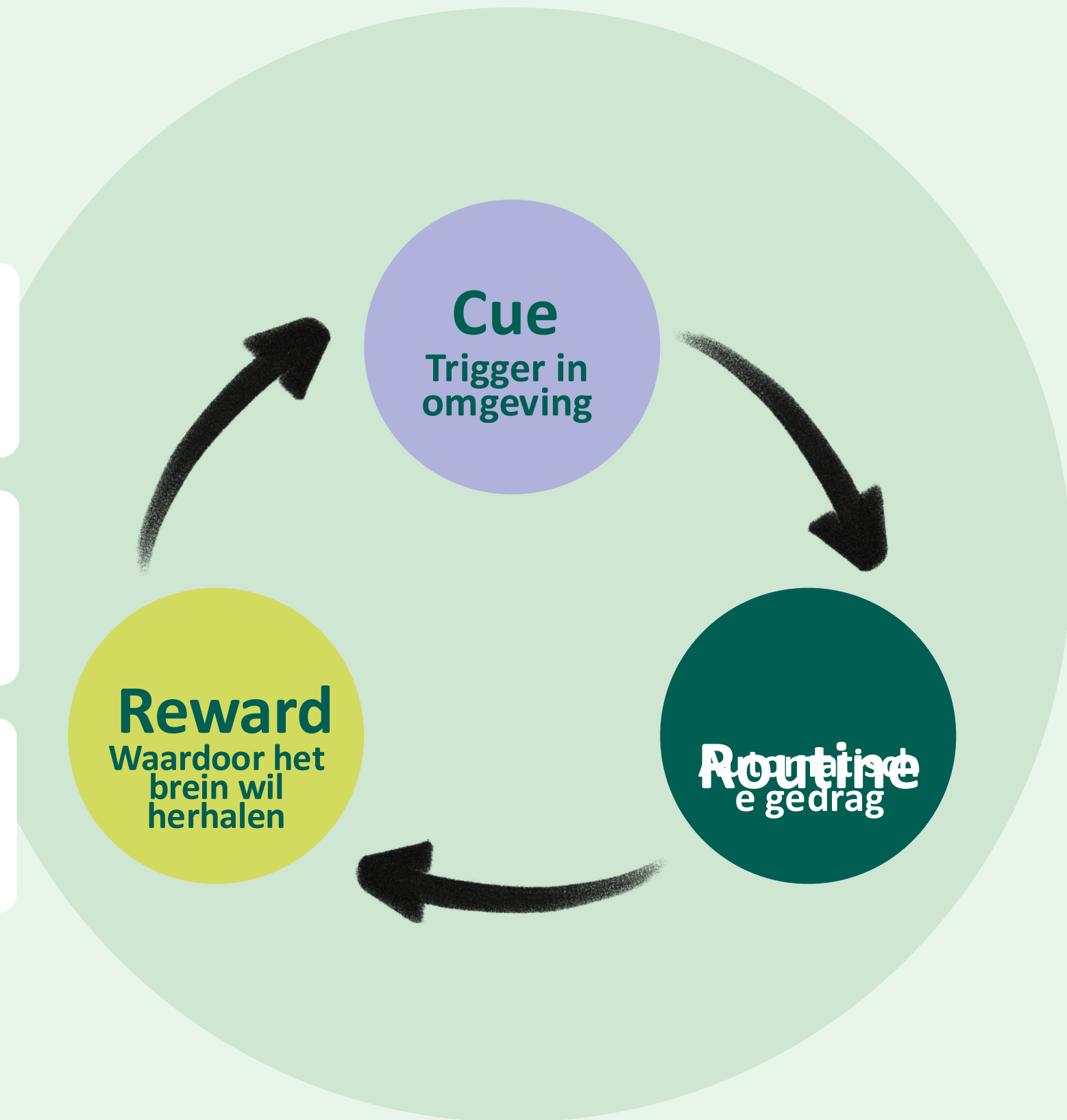
De Habit Loop



Gewoontes worden 'aangewakkerd'
door de context

Gewoontes starten vaak op zonder
bewuste keuze

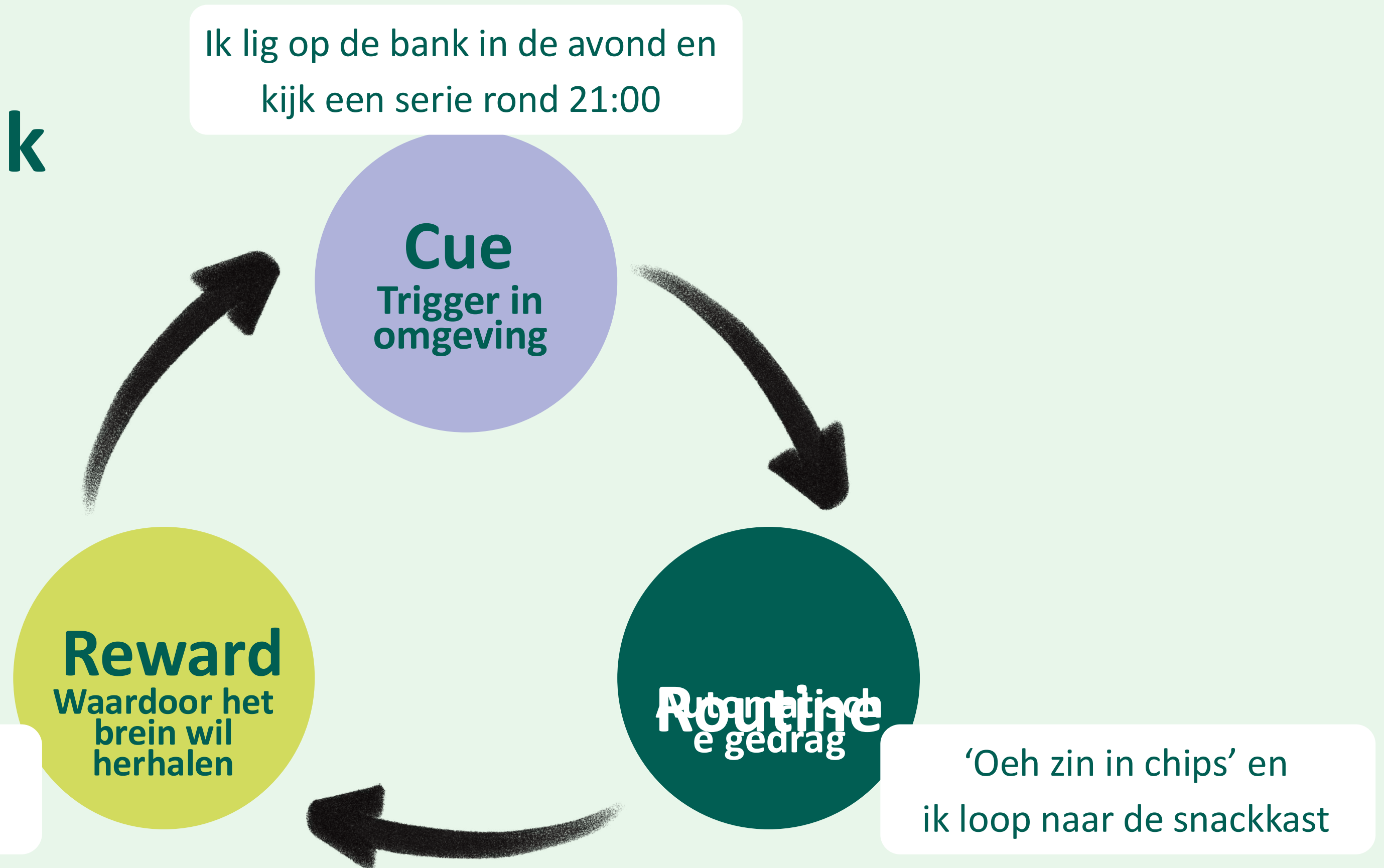
Gewoontes vallen vaak op als ze al
 bezig of voorbij zijn



Een habit loop waar ik blij mee ben



Een habit loop waar ik minder blij mee ben

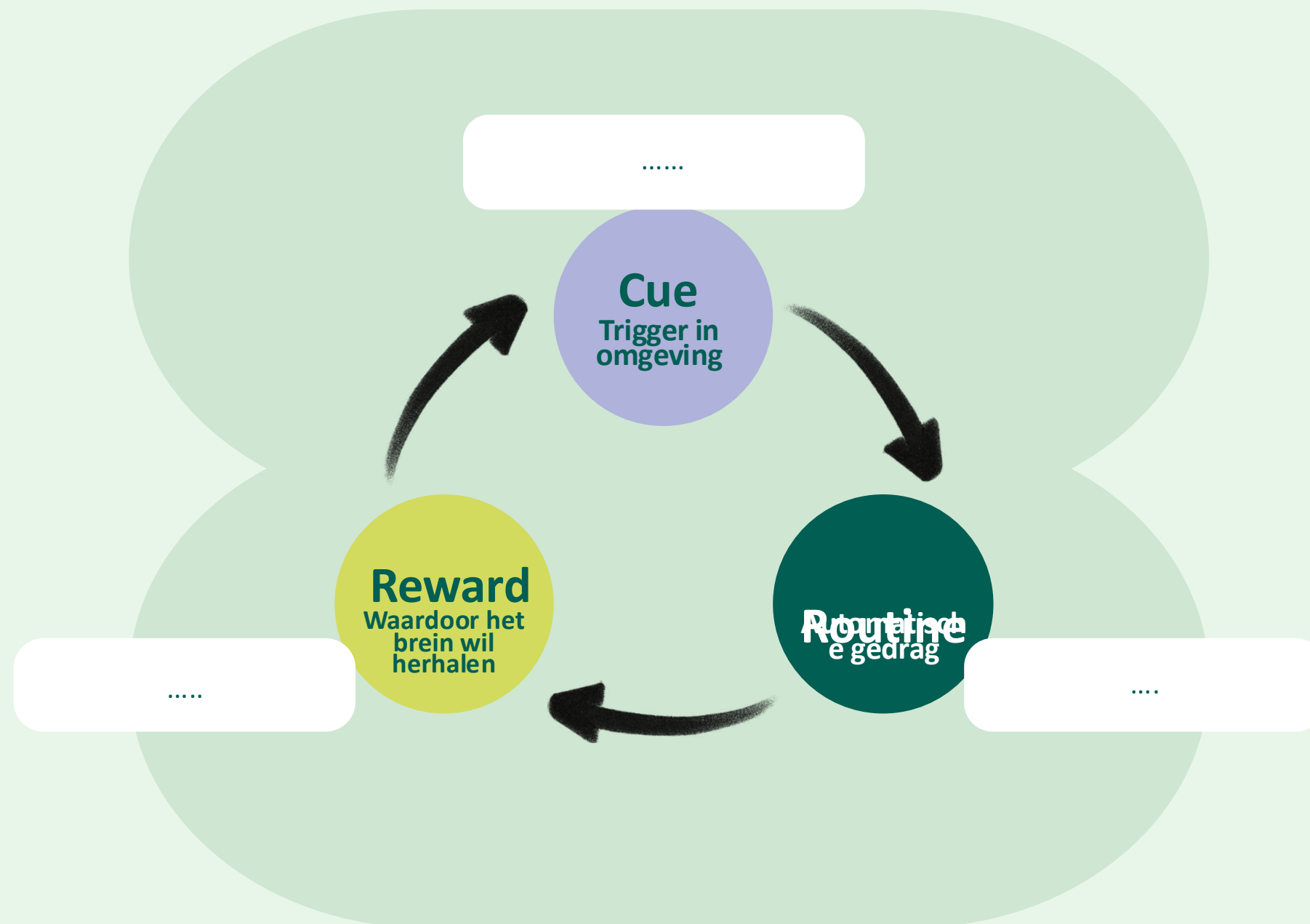


Jouw habit

loop

Hoe ziet één habit
loop van jou eruit?

Bespreek kort met je
buur.



A photograph of a child's hands playing with wooden blocks on a light-colored surface. A large teal circle is superimposed over the center of the image, containing the text 'Nieuwe gewoontes bouwen' in white. The background is slightly blurred, showing more blocks and the child's arm.

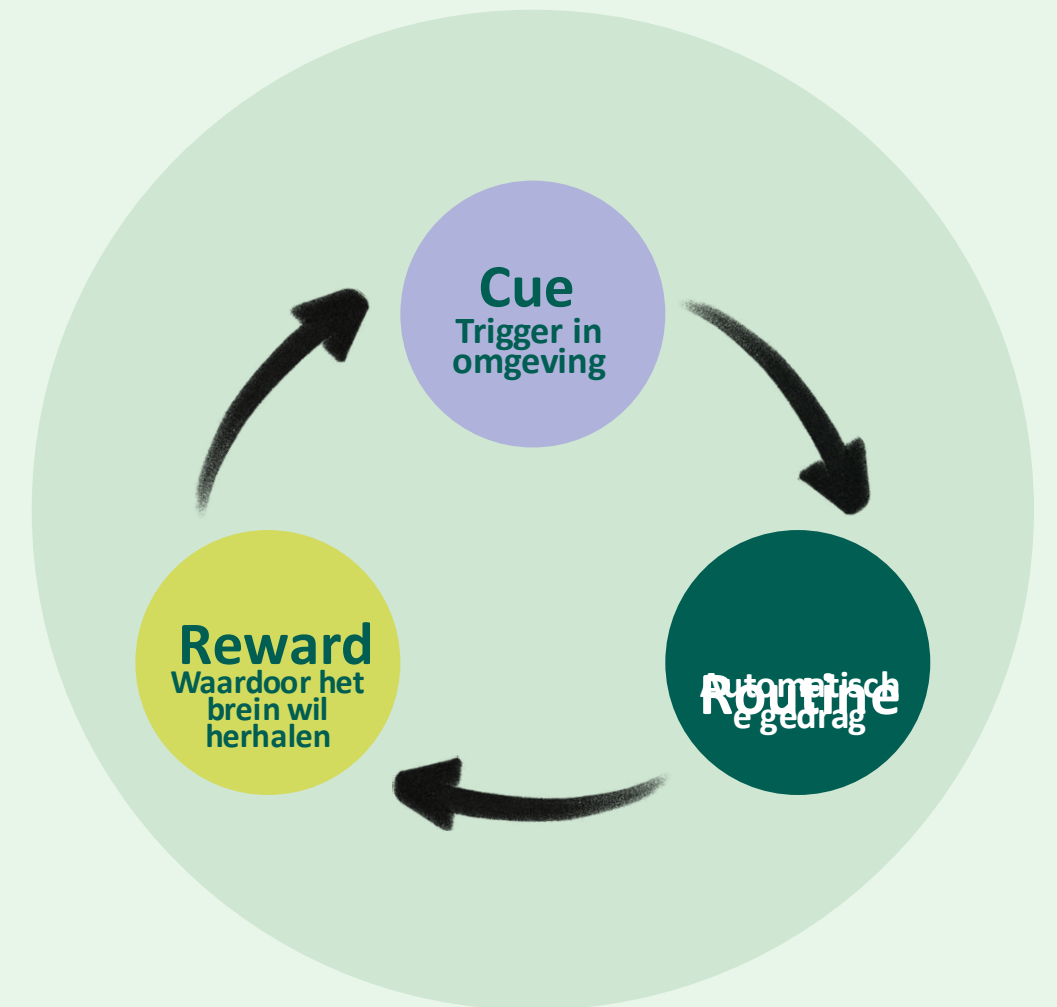
Nieuwe gewoontes bouwen

Hoe bouw je nieuwe gewoontes?

Stap 1: Kies 1 micro-gewoonte

Hoe kleiner & concreter, hoe beter!

5x op je tenen staan en terug, 1 ommetje maken



Hoe bouw je nieuwe gewoontes?

Stap 1: Kies 1 micro-gewoonte

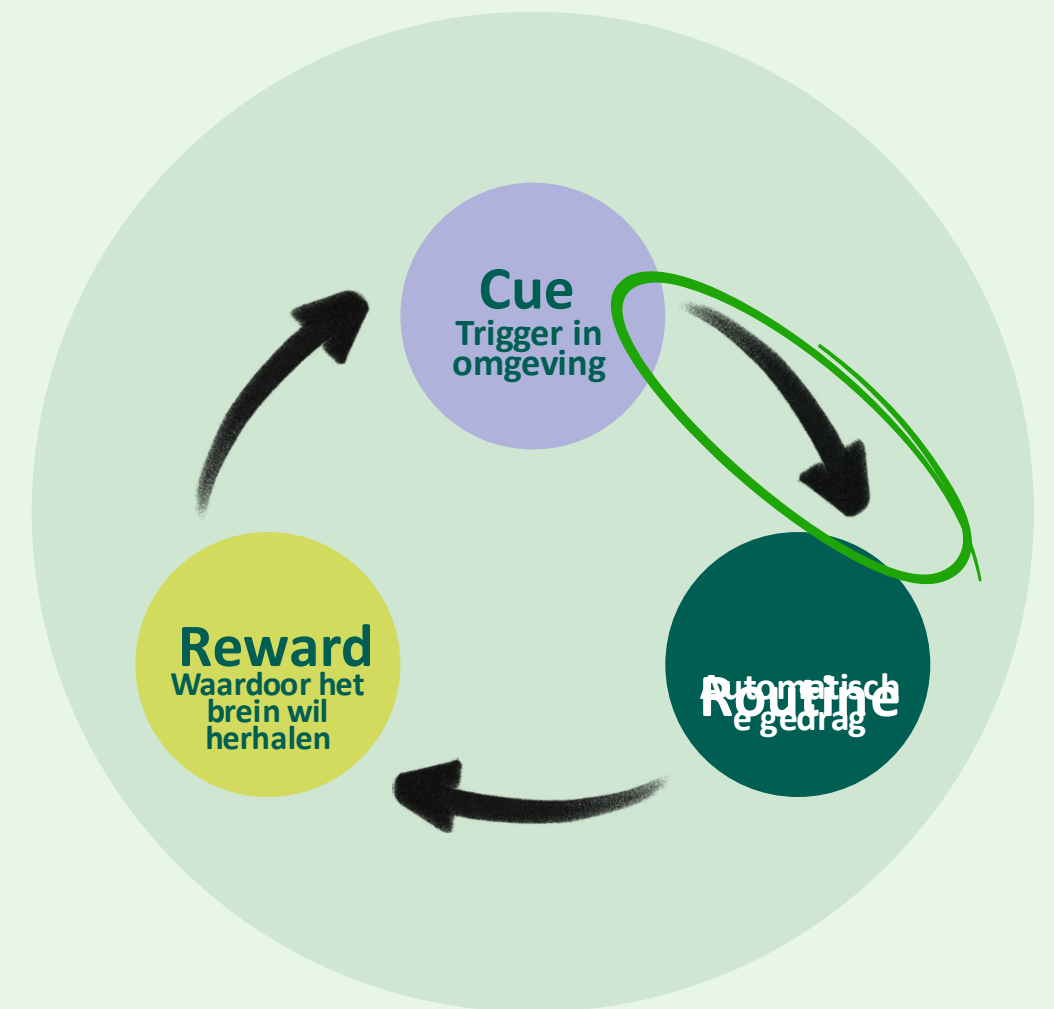
Hoe kleiner & concreter, hoe beter!

5x op je tenen staan en terug, 1 ommetje maken

Stap 2: Koppel de micro-gewoonte aan bestaande cue of routine

Nieuwe gewoontes plakken beter aan oude cue of routines.

Na uit bed stappen 1 minuut rekken, tijdens tandenpoetsen 10x squaten



Hoe bouw je nieuwe gewoontes?

Stap 1: Kies 1 micro-gewoonte

Hoe kleiner & concreter, hoe beter!

5x op je tenen staan en terug, 1 ommetje maken

Stap 2: Koppel de micro-gewoonte aan bestaande cue of routine

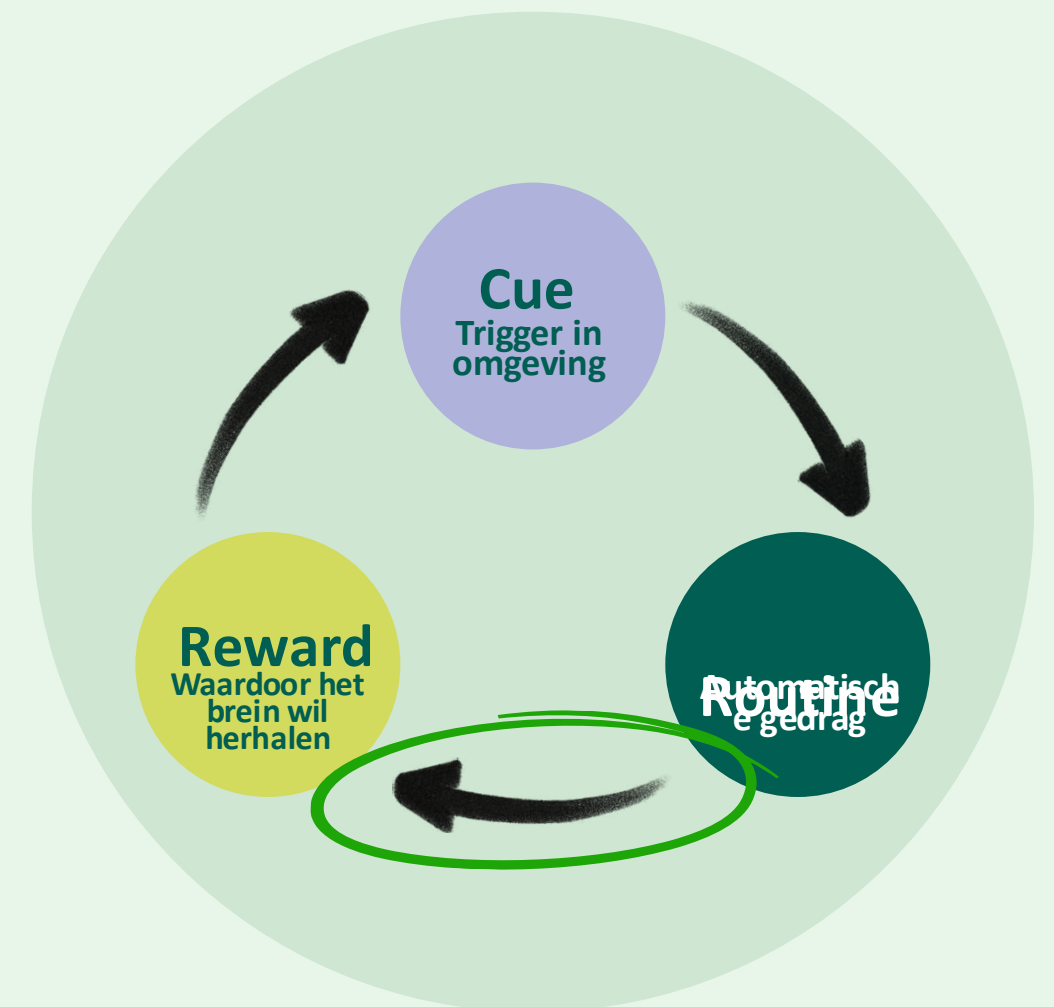
Nieuwe gewoontes plakken beter aan oude cue of routines.

Na uit bed stappen 1 minuut rekken, tijdens tandenpoetsen 10x squaten

Stap 3: Directe beloning

Het brein moet er iets aan hebben. Hoeft niet groot te zijn.

Afvinken, compliment van een ander of jezelf, meetbare progressie



Hoe bouw je nieuwe gewoontes?

Stap 1: Kies 1 micro-gewoonte

Hoe kleiner & concreter, hoe beter!

5x op je tenen staan en terug, 1 ommetje maken

Stap 2: Koppel de micro-gewoonte aan bestaande cue of routine

Nieuwe gewoontes plakken beter aan oude cue of routines.

Na uit bed stappen 1 minuut rekken, tijdens tandenpoetsen 10x squaten

Stap 3: Directe beloning

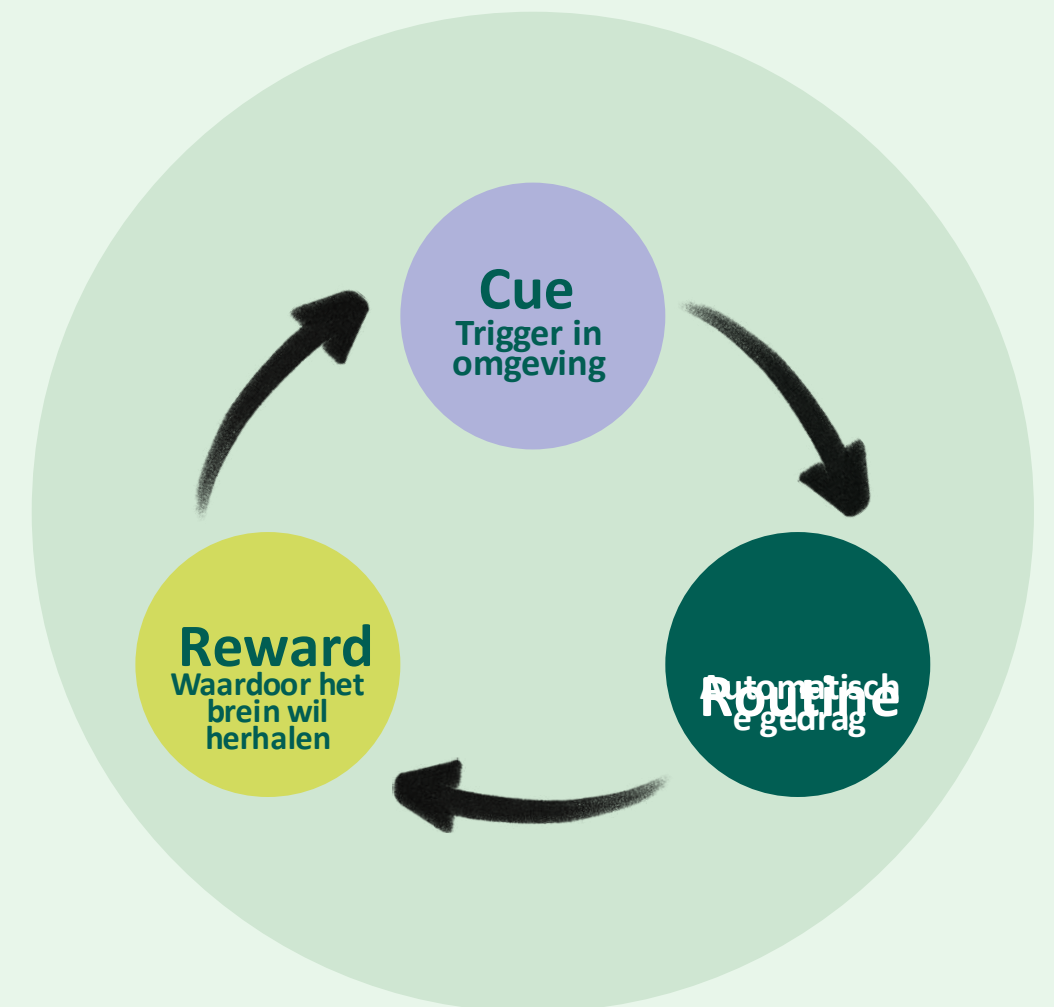
Het brein moet er iets aan hebben. Hoeft niet groot te zijn.

Afvinken, compliment van een ander of jezelf, meetbare progressie

Praktijktip: Maak gebruik van momenten van verandering

Grote veranderingen maken het makkelijker om nieuwe gewoontes te bouwen.

Wisseling school of werk, verhuizing, start van sportseizoen of programma



Reflectie



Welke kleine actie van jou helpt iemand met diabetes type 1 een nieuwe beweeggewoonte te bouwen?



Op deze slide een Mentimeter invoegen met vraag:

Welke kleine actie van jou helpt iemand met diabetes type 1 een nieuwe beweeggewoonte te bouwen?

Antwoordopties: Open Ended

Hoe bouw je nieuwe gewoontes?

Stap 1: Kies 1 micro-gewoonte

Hoe kleiner & concreter, hoe beter!

5x op je tenen staan en terug, 1 ommetje maken

Stap 2: Koppel de micro-gewoonte aan bestaande cue of routine

Nieuwe gewoontes plakken beter aan oude cue of routines.

Na uit bed stappen 1 minuut rekken, tijdens tandenpoetsen 10x squaten

Stap 3: Directe beloning

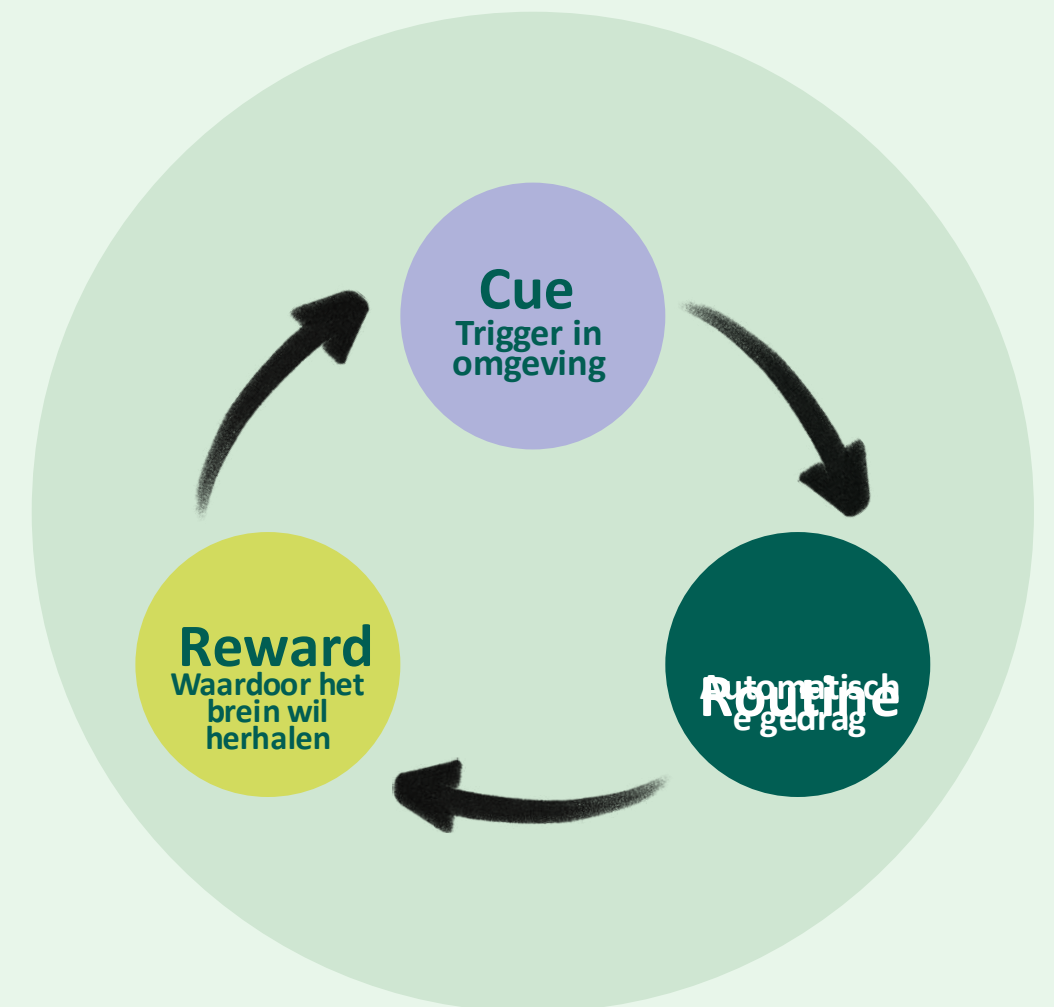
Het brein moet er iets aan hebben. Hoeft niet groot te zijn.

Afvinken, compliment van een ander of jezelf, meetbare progressie

Praktijktip: Maak gebruik van momenten van verandering

Grote veranderingen maken het makkelijker om nieuwe gewoontes te bouwen.

Wisseling school of werk, verhuizing, start van sportseizoen of programma



Samengevat in 4 punten:

Gedrag is meestal automatisch, niet bewust gestuurd.

Maak verandering klein en concreet.

De omgeving stuurt gewoontegedrag.

Jij kunt gewoontes helpen bouwen!





Bedankt voor jullie aandacht!



behaviourandbeyond.com



[@behaviourandbeyond](https://www.linkedin.com/company/behaviourandbeyond)



Drs. Sanne Reijnen

sanne@behaviourandbeyond.com

