

Transtheoretisch model voor gedragsverandering

Zelfcontroletechnieken: meer grip op je gedrag

Gedrag veranderen vraagt niet alleen motivatie, maar ook veel energie. Het nieuwe gedrag moet bewust vertoond worden en het oude gedrag moet bewust vermeden worden. Dat vraagt veel inspanningen waardoor het nieuwe gedrag niet altijd vol te houden is. Denk maar terug aan pogingen die je zelf ondernam om te stoppen met roken, minder te snoepen, meer te sporten, elke dag je uitgaven op te schrijven in een budgetagenda, ...

Wat kan helpen, zijn zelfcontroletechnieken. We bespreken er drie.

1. Vooreerst zijn er *intenties*. Er zijn twee soorten voornemens of intenties: doelintenties en implementatie-intenties. Doelintenties kunnen we definiëren als een bepaalde toestand die iemand wil bereiken, bijvoorbeeld 500 euro sparen. Let hier op het woord 'wil': doelen hebben het meest kans op slagen wanneer ze aansluiten bij de wensen en behoeften van degene die het doel moet realiseren. In hulpverlening leg je dus best niet zelf een doelintentie aan cliënten op (zie ook [Doelgericht werken: Van Voornemen tot Resultaat](#)). Samen met een doelintentie kan je ook implementatie-intenties formuleren. Deze ondersteunen de realisatie van de doelintentie door te specificeren wanneer, hoe en welke doelgerichte responsen moeten worden ingezet. Implementatie-intenties hebben een 'als-dan'-formaat, bijvoorbeeld: 'Als ik ga winkelen, dan neem ik steeds een boodschappenlijstje mee' of 'Als ik op een feestje ben, dan eet ik maar één stukje taart'. Onderzoek bevestigde al dat doelintenties beter worden gerealiseerd wanneer er implementatie-intenties aan worden gekoppeld.
2. Ondanks goede doel- en implementatie-intenties zien we dat mensen niet tot zelfcontrole komen omdat ze bepaalde concrete stappen blijven uitstellen. Onderzoek toonde aan dat dit uitstelgedrag aangepakt kan worden door te werken met *deadlines*. Hoewel zelfopgelegde deadlines effectief zijn in het tegengaan van het uitstelgedrag, lijken soms deadlines die door anderen worden bepaald betere resultaten opleveren. De reden hiervoor is dat deze externe deadlines beter aangepast zijn aan de te verwachten uitdagingen.
3. Een derde zelfcontroletechniek is specifiek van toepassing op geldgedrag en betreft *mentale rekeningen*. De techniek bestaat erin dat individuen in hun hoofd verschillende rekeningen aanmaken, hieraan een label geven dat het doel van de rekening uitdrukt en aan elke rekening bepaalde financiële middelen verbinden. Zo kan iemand zijn budget mentaal opdelen in '100 euro voor kledij', '100 euro om te sparen', '300 euro voor boodschappen', enzovoort.

Een **voorbeeld** kan verduidelijken hoe je deze drie zelfcontroletechnieken kan gebruiken om tien euro per maand te sparen.

Ik doe mijn boodschappen elke maandag bij Colruyt, aan de hand van een gedetailleerd boodschappenlijstje. Deze lijst maak ik op zondagmiddag. Op deze lijst noteer ik enkel de voedingswaren die ik de komende week nodig heb. Tijdens het opstellen van mijn boodschappenlijst bekijk ik daarom welke voedingswaren ik nog in voorraad heb. Ik beperk mijn boodschappen tot 50 euro. Om dit te bereiken, probeer ik om de prijs van mijn boodschappen op mijn lijstje correct in te schatten. In de supermarkt noteer ik vervolgens de juiste prijs van mijn producten op mijn boodschappenlijstje zodat ik de reële prijzen kan vergelijken met mijn inschattingen. Op maandag neem ik een rekenmachine mee tijdens het winkelen want ik kan moeilijk uit het hoofd rekenen. Als ik in de Colruyt tussen twee producten moet kiezen, neem ik het goedkoopste. Om dat te berekenen, bestudeer ik de prijs op het etiket, en de prijs van het product per eenheid (bijvoorbeeld per kilogram of liter).