Motivatie & Beloning

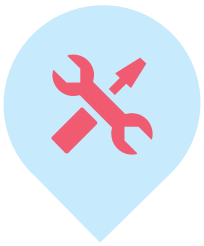
Als je iets in je gedrag wil veranderen, voel je vaak weerstand. Je wil graag vooruit gaan, maar het is vaak lastig om oude gewoontes los te laten. Dat kan dubbel voelen: je wil wel veranderen, maar je wil ook vasthouden aan wat je gewend bent.

Motivatie en beloning helpen om deze weerstand te doorbreken. Als je begrijpt waarom je wil veranderen en jezelf beloont als het goed gaat, wordt het makkelijker om nieuwe gewoontes vol te houden. Een beloning geeft je meer motivatie en maakt de verandering positief en haalbaar. Vandaag leer je hoe jij jezelf kan motiveren en belonen om je doel te bereiken.

Na vandaag weet je meer over motivatie en beloning

Je weet
wat het verschil is tussen motivatie van binnenuit en van buitenaf.

Je begrijpt
waarom belonen helpt om een nieuwe gewoonte vol te houden.



Je kan
een manier bedenken om jezelf te belonen voor kleine stappen.

Opdracht **1**

Weerstand ervaren

Bedenk een situatie waarin je weerstand voelde bij een verandering. Was je in deze situatie niet gemotiveerd, of juist wel?

Opdracht **2**

Gemotiveerd blijven

Schrijf op wat jij nodig hebt om gemotiveerd te blijven. Wat kan je zelf doen om dit te bereiken?

Wat is hunkering?

Hunkering is het verlangen dat ontstaat wanneer je hersenen beloond zijn voor bepaald gedrag . Als je bijvoorbeeld chocolade ruikt, of aan chocolade denkt, kan je brein al een signaal geven dat je chocola wil eten. Dit signaal komt vaak al vóór de beloning. Als je een hunkering langere tijd negeert, neemt deze uiteindelijk af, zoals bijvoorbeeld bij stoppen met roken. Beloningen – zoals een goed gevoel of trots – zorgen ervoor dat je brein je gedrag ziet als iets goeds. Denk aan het gevoel van voldoening na het hardlopen. Hierdoor wordt het gedrag vaker herhaald en kunnen nieuwe gewoontes ontstaan.

Opdracht **3**

Hunkering en beloning

Heb jij voorbeelden van hunkering bij jezelf? Welke signalen (zoals een geur of gedachte) zorgen ervoor dat jij direct ergens zin in krijgt?

Heb jij voorbeelden van beloning bij jezelf?

Notities

Dit ging goed

Dit kan beter

Waar we volgende keer op terugkijken

Gebruik beloningen om jezelf te motiveren voor je veranderdoel. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?