

WAT?

Mensen motiveren om concrete als-dan plannen te maken die specifieke situaties (als) verbinden met doelgerichte reacties (dan) in het kader van het vooropgestelde gedrag.

VOORBEELD

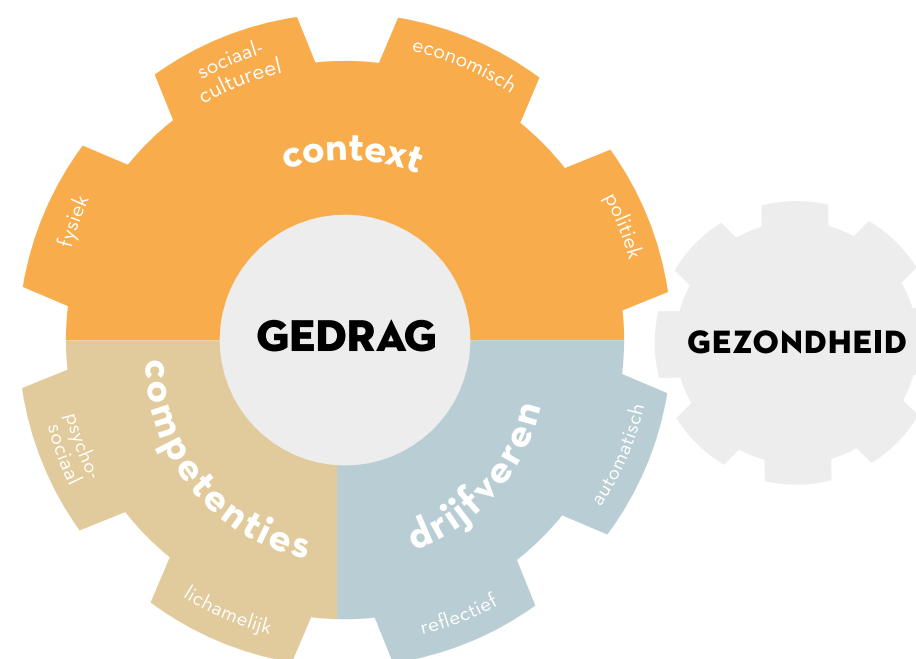
Je kan de slaap niet vatten en begint te scrollen op je gsm. Daardoor blijf je nog langer wakker. Je stelt een als-dan plan op: **als** ik naar bed ga tijdens de werkweek (om 22u), **dan** leg ik mijn gsm in de woonkamer en laat die daar de hele nacht liggen.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

psychosociale **competenties** automatische **drijfveren**

Bepaalde acties, objecten of momenten worden een aan knooppunt om nieuw gedrag aan te koppelen. Het is een vorm van **gedragsregulatie**: je gaat op deze manier impulsen leren controleren en oude gewoontes doorbreken.

Als-dan plannen vergroten de kans dat je het beoogde gedrag vaker zal uitvoeren. Zo vorm je een nieuwe **gewoonte** omdat die een oplossing biedt voor mogelijke barrières.



WANNEER WERKT HET?

Er moet al een positieve intentie zijn om het gewenste gedrag te stellen. Indien de persoon in kwestie het gedrag op zich niet belangrijk vindt, zal een als-dan plan niet effectief zijn.

Daarnaast is ook de kwaliteit van het plan belangrijk: het moet bruikbaar en specifiek zijn, zowel inhoudelijk als op vlak van plaats en tijd.