

WAT?

Zich engageren om het gewenste gedrag uit te voeren en daarmee te kiezen voor een (grotere) uitgestelde beloning/(gezondheids) effect.

VOORBEELD

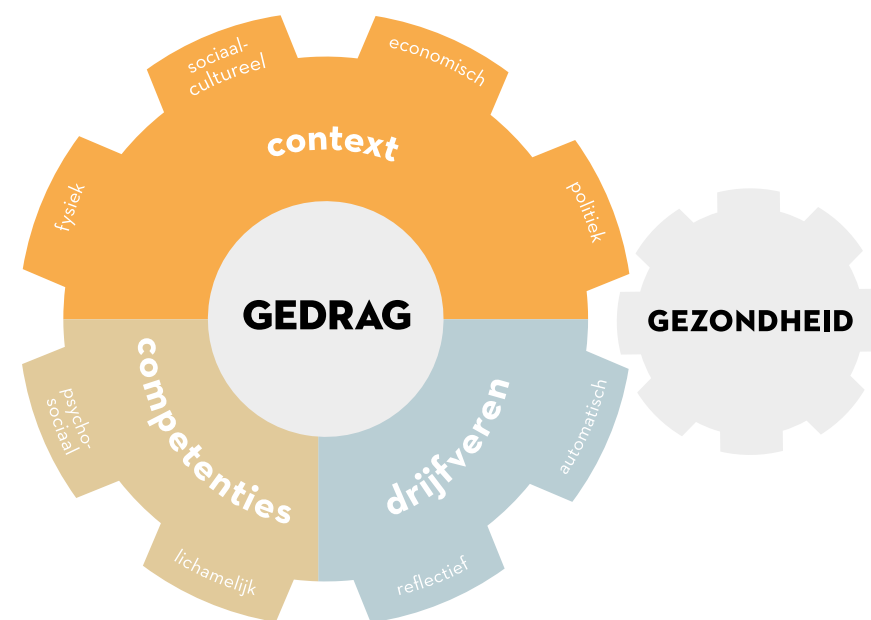
Als BOB van dienst engageert Ivan zich om z'n vrienden veilig thuis te brengen. Zo voelt hij zich een goeie, verantwoordelijke vriend. Ivan heeft op dat moment niet de korte, snelle roes van alcohol, maar hij krijgt er wel een gerust gevoel voor in de plaats.

Je laat mensen zich op voorhand engageren om een uur voor ze gaan slapen niet meer op schermen te kijken. Zo zullen ze beter slapen en zich uitgeruster voelen. Dat komt dan in de plaats van het plezier dat ze zouden beleven aan het bekijken van bijvoorbeeld een volgende aflevering van hun favoriete serie.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

automatische **drijfveren** reflectieve **drijfveren**

Kiezen voor een uitgestelde beloning/effect, is inspelen op automatische drijfveren, meer bepaald op de **behoeften en verlangens**: net door het verlangen voor de uitgestelde beloning groter te maken dan de huidige beloning, kan je ervoor zorgen dat iemand het gewenste gedrag stelt. Nadenken over de uitgestelde beloning, activeert ook het reflectieve vermogen: er moet een duidelijk **doel of intentie** zijn.



WANNEER WERKT HET?

Om een vroeg engagement aan te gaan moet er keuzevrijheid zijn. Iemand kan je wel pushen om een keuze te maken, maar het feit dat je dan ook effectief kiest voor de uitgestelde beloning, moet vrijwillig zijn. Daarnaast helpt het als het uitgestelde effect ook groter is dan het initiële effect.