



Goede geldvoornemens

Maak je goede (geld)
voornemens waar in 7
praktische stappen



Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting

Goede voornemens: volhouden kan!

Heb je wel eens het gevoel dat je het roer om wil gooien? **Meer sparen, minder shoppen, die schuld aflossen of eindelijk eens in je pensioen duiken...** Het begin van een nieuw jaar is een traditioneel moment om met je goede voornemens aan de slag te gaan. Dat kunnen voornemens zijn op het gebied van geld, maar ook plannen op een heel ander vlak.

Veel mensen ervaren echter dat het -hoe graag ze ook willen- lastig is om nieuwe gewoonten in de praktijk te brengen, en vooral: om ze vol te houden. De eerste sigaret wordt weer opgestoken, het regende te hard om op de fiets naar je werk te gaan en het extra geld van de 13e maand brandde in je zak.

Een goed voornemen is nu eenmaal makkelijker uitgesproken dan gedaan en veranderen is lastiger dan het lijkt. Maar... het kan wel!

Wij bieden je nu handvatten in de vorm van **een stappenplan dat je helpt jouw goede financiële voornemen(s) waar te maken**. Wel zo handig: de technieken en hulpmiddelen zijn ook toe te passen voor gedragsverandering op andere gebieden.

Het stappenplan is uitgewerkt aan de hand van het goede voornemen: Ik wil minder rood staan.

“
Ik wil minder
rood staan.
”

Inhoud

Ons gedrag: hoe zit dat nou precies?

Stap 1: Bewustwording

Stap 2: Benoem je doel

Stap 3: Kies je moment

Stap 4: Verdeel je doel in subdoelen

Stap 5: Een plan van aanpak maken

Stap 6: Omgaan met valkuilen en verleidingen

Stap 7: Belonen en complimenteren

Ons gedrag: hoe zit dat nou precies?

Je gedrag en je gewoontes hangen samen met wie je bent. Ons gedrag wordt bepaald door meerdere persoonlijkheidslagen:

1. **Kennis en vaardigheden:** wat weten we, wat kunnen we?
2. **Denken en voelen:** hoe is ons zelfbeeld wat zijn onze normen en overtuigingen?
3. **Karakter en intelligentie.**

Hoe dieper gedrag verankerd is in onze persoonlijkheid, hoe moeilijker het is om het te veranderen. Er zijn ook grenzen aan de mate waarin gedragsverandering haalbaar is: al zouden we het ons nog zo stellig voornemen, we kunnen niet allemaal tenniskampioen of raketgeleerde worden.

Mensen zijn zich niet altijd bewust van hun gedrag. Het gaat dan vooral om vaste gewoontes. Dit **gewoontegedrag** heb je niet voor niets: het beschermt je tegen de noodzaak om overal over na te moeten denken. Hoe meer we onbewust kunnen doen, hoe meer ruimte we overhouden voor activiteiten die wel onze bewuste aandacht vragen.

Het stappenplan in dit minibook helpt je je goede voornemens te verankeren in je gewoontegedrag. Waardoor jouw gewenste gedrag ook een gewoonte wordt.

1 | Bewustwording



De eerste stap op weg naar verandering is de bewustwording van het feit dat je iets wil veranderen. Bewustwording komt vaak voort uit een sluimerende onvrede met jezelf. Je voelt je niet fit, je hebt het gevoel dat je te veel tijd aan je werk besteedt, of je loopt achter de feiten aan wat je uitgavenpatroon betreft.

Beschrijf voor jezelf wat er nu niet goed gaat. Welk gevoel geeft je dat?
Wat wil je veranderen? Welk gedrag veroorzaakt wat nu fout gaat?
Wanneer vertoon je dit gedrag?



Voorbeeld: Ik sta nu elke maand rood. Het geeft me een onrustig en gestrest gevoel om niet te weten of ik nog kan betalen bij de kassa. Ik voel me schuldig omdat ik een goed inkomen heb, rood staan is voor mijn gevoel niet nodig. En het kost me geld. Het liefst wil ik helemaal niet meer rood staan. Als mijn salaris er is, geeft me dat een euforisch gevoel. De wensen die ik heb uitgesteld, wil ik het liefst direct kopen.

2 | Benoem je doel

Enkele veelgenoemde goede voornemens:

1. Afvallen
2. Sporten, meer bewegen
3. **Meer sparen (voor een bepaald doel of als buffer)**
4. **Aflossen van schulden**
5. Meer tijd doorbrengen met familie en vrienden
6. Stoppen met roken
7. Een nieuwe baan vinden
8. Iets nieuws leren of een nieuwe hobby uitoefenen

Bij een goed voornemen als: 'meer bewegen' is het moeilijk te meten wanneer het doel is bereikt. Het is daarom belangrijk om het doel helder en concreet te benoemen. Dat maakt het ook makkelijker om te bepalen hoe je dat kunt bereiken.

Een doel benoemen helpt je ook om vasthoudender te zijn. Als je gaat hardlopen zonder doel, stop je bijvoorbeeld als je steken in je zij krijgt. Maar als je streeft naar 10 kilometer rennen, houd je het vaak nog even langer vol.

Een doel wordt haalbaarder als het voldoet aan onderstaande punten:

1. Maak je doel **uitdagerend**, maar niet te moeilijk. Heb je de juiste kennis en vaardigheden in huis?
2. Beschrijf je doel via het **SMART-principe**: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Een hulpmiddel hiervoor is het beantwoorden van de vragen Waar, Wat, Hoe, Wanneer.
3. **Motivatie**: een belangrijke voorwaarde voor het slagen is dat je het zelf echt wil, de behoefte komt uit jezelf. Dus niet omdat een ander wil dat je verandert, of omdat het 'nu eenmaal zo hoort'. Je moet het ook belangrijk vinden en geloven in jezelf: ik kan dit!



Beschrijf je doel. Is het haalbaar en realistisch? wat levert het je op?



Kijk ook nog eens naar de persoonlijkheidslagen. Hoe moeilijker je doel, hoe meer kennis en vaardigheden je ervoor nodig hebt. En hoe verder het bij je persoonlijkheid vandaan ligt, hoe meer je jezelf zal moeten motiveren.



Voorbeeld: Aan het eind van het jaar wil ik niet meer rood staan. Ik ga het rood staan stapsgewijs afbouwen. Ik ga na op welke datum de roodstand begint. En ik wil aan het eind van het jaar 1000 euro hebben gespaard, zodat ik mijn saldo altijd aan kan vullen als dat nodig is. Ik ervaar dan meer financiële rust en betaal geen rente meer aan de bank.

Tip: Formuleer je doel positief. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik mag per maand 100 euro aan kleding uitgeven', in plaats van: 'Ik moet per maand 50 euro minder aan kleding uitgeven'. Een positief doel stimuleert meer.

3 | Kies het moment



Een nieuw jaar is een traditioneel moment om met je goede voornemens aan de slag te gaan. Het helpt ook dat mensen er dan over praten, ze vragen elkaar naar hun nieuwe plannen en ambities. Dat kan je helpen. Maar besef ook dat veranderen meestal niet aan een moment is gebonden: **elke dag kan een goed moment zijn.**

wat zijn je excuses om het uit te stellen? waarom is het eerder niet gelukt?

Tip: Benoem een startdatum, dat maakt het makkelijker om ook echt te beginnen.



Voorbeeld: Op 22 december begin ik. Want op de 22e wordt mijn salaris gestort en dat is het begin van een nieuwe financiële maand. Vorig jaar wilde ik dit ook maar ik wist niet hoe ik het aan moest pakken. Daarom ben ik het afgelopen jaar alleen maar meer rood gaan staan. Ik heb zelfs mijn limiet verhoogd. 😞

4 | Verdeel je doel in subdoelen

Het helpt om je doel op te knippen in **tussenstappen**: zogenaamde subdoelen. Het behalen van subdoelen geeft je inzicht in je vorderingen en versterkt het geloof in jezelf; je krijgt meer zelfvertrouwen. Je boekt immers steeds een tussentijds, klein succes.

Het doel om in één jaar de limiet van 1000 euro rood staan weg te werken, klinkt niet gemakkelijk. Het is een hoog bedrag en het is ook nog eens ver weg. Het voornemen om per maand 100 euro minder rood te staan, lijkt een stuk beter te realiseren. En dat motiveert.

Beschrijf je doel in subdoelen, met een tijdspad.



Voorbeeld: Per maand sta ik 100 euro minder rood. Ik pas elke maand (op de eerste) de limiet aan. Daarnaast spaar ik elke maand 80 euro als mijn salaris binnenkomt.

Voortgang meten

Je kunt jezelf motiveren door je voortgang zichtbaar te maken. Maak je vorderingen, zit je op het juiste spoor? Check bijvoorbeeld wekelijks je saldo of weeg jezelf elke maandagochtend. De resultaten noteer je bijvoorbeeld op je telefoon of in een schriftje. Of zet een spaarpotje neer.



Voorbeeld: Ik maak een lijstje met de doelen die ik voor mezelf gesteld had en schrijf iedere maand op hoeveel ik daarvan al behaald heb. En ik schrijf op hoeveel ik vorig jaar aan rente betaalde in die maand en hoeveel dat nu is.

5 | Een plan van aanpak maken

We zijn nu bij het belangrijkste onderdeel van verandering aangekomen: **plannen omzetten in daden**. Daarvoor werken we het omschreven doel en de subdoelen uit in concrete gedragingen. Dat doen we met een plan van aanpak. Hierin beschrijf je hoe je je doel bereikt.



Voorbeeld: Om minder rood te staan, moet ik minder uitgeven. Daarvoor maak ik eerst een overzicht van hoe ik nu mijn geld uitgeef: een begroting. Waarop kan en wil ik bezuinigen? Wanneer geef ik die bedragen uit?

Het [Persoonlijk Budgetadvies](#) (een gratis online tool van het Nibud) kan je helpen om te zien waar je relatief veel of weinig geld aan uitgeeft. Ook als je weet wat je per dag te besteden hebt en je uitgaven bijhoudt in een [kasboekje](#) (bijvoorbeeld van het Nibud), merk je al snel op welke uitgaven je kunt besparen. Wil je eerst meer grip op je administratie? Gebruik dan de [Nibud Tabbladenset](#) om belangrijke papieren nooit meer kwijt te zijn.

Tip: Kleine veranderingen kunnen ook een groot verschil maken. Neem bijvoorbeeld elke dag je lunch mee in plaats van een broodje in de kantine te kopen. Per dag bespaar je zo bijvoorbeeld 2 euro. Dat is een tientje per week, ruim 40 euro per maand en ruim 500 euro per jaar. Zo wordt een groot en schijnbaar onhaalbaar doel klein en behapbaar!

Als-dan-gedragingen

Gewoontegedrag vertonen we vaak als reactie ergens op. Bijvoorbeeld:

- Als ik moe ben, heb ik zin om te snoepen.
- Als ik folders met aanbiedingen ontvang, heb ik zin om te shoppen.
- Als ik in een tankstation ben, koop ik altijd wat lekkers.
- Als ik naar mijn werk ga, pak ik de auto.



Benoem in plaats daarvan het nieuwe gewenste nieuwe gedrag. Wat wil je in welke situatie doen? Bijvoorbeeld:

- Als ik moe bent, neem ik een douche.
- Als ik folders ontvang, leg ik ze meteen bij het oud papier.
- Als ik in een tankstation ben, koop ik kauwgom.
- Als ik naar mijn werk ga, pak ik de fiets.

Als je dit nieuwe gedrag een tijdje bewust in de praktijk brengt, hoef je niet steeds actief een keuze te maken. Je voert uit wat je hebt bedacht. Als-dan-plannen helpen je om oude gewoontes te doorbreken en nieuwe gewoonten (reacties) aan te leren. Je zet je goede voornemens om in gedrag.

Bij het formuleren van je doel denk je aan het resultaat. Bij 'als-dan'-plannen gaat het om hoe je dat resultaat kunt bereiken.

Maak je plan van aanpak. Op welke momenten moet je je anders gedragen om je doel te bereiken? Formuleer ook je als-dan-plannen.



Voorbeeld:

- Als ik mijn salaris ontvang, dan zet ik meteen automatisch 80 euro op mijn spaarrekening.
- Als ik aan mijn salaris ontvang, mag ik 100 euro besteden aan iets leuks, maar niet meer dan dat.

Let op: nieuwe situaties zijn een kans om onbewust gedrag weer bewust te maken. Je staat dan weer stil bij waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Als je bijvoorbeeld een nieuwe baan hebt, sta je weer stil bij je lunchgewoontes. En je kunt opnieuw beslissen hoe je naar je werk gaat (fiets, OV of auto).

6 | Omgaan met valkuilen

en verleidingen

In het begin gaat het toepassen van je plan van aanpak vaak redelijk goed. Maar vroeg of laat komt er een moment dat het moeilijk wordt. **Je wordt in de verleiding gebracht** om terug te vallen in je oude gedrag. Het is geen ramp als dat een keertje gebeurt.

Door al vooraf na te denken over jouw zwakke plekken en de omstandigheden waarin jij het moeilijk vindt om je aan je nieuwe gedrag vast te houden, kun je je er wel tegen wapenen. Je herkent de situatie sneller en je neemt je voor er op een andere manier mee om te gaan.

Voorbeelden van moeilijke momenten:

- Je hebt ruzie gehad met je partner.
- Je hebt een uitje met vriendinnen die meer te besteden hebben dan jij.
- Je krijgt een nieuwsbrief met een speciale kortingscode.

Je kunt natuurlijk situaties die je moeilijk vindt zo veel mogelijk uit de weg gaan. Je laat je partner bijvoorbeeld tanken, zodat je minder snoep koopt. Of je gaat niet mee naar die nieuwe outlet met je vriendin. Maar situaties uit de weg gaan kan niet altijd en dat wil je misschien ook niet. Ermee leren omgaan helpt je op de lange termijn vaak meer.

Handige hulpmiddelen om met deze situaties om te gaan zijn zogenaamde **bindingstechnieken**. Bindingstechnieken helpen je om afspraken die je met jezelf maakt, daadwerkelijk uit te voeren. Ze werken als een stok achter de deur. Je bouwt als het ware voorwaarden in die het moeilijker maken om terug te vallen in ongewenst gedrag.

Voorbeelden:

- Als ik naar de stad ga, neem ik contant geld mee en laat mijn pinpas thuis.
- Ik meld me af voor de nieuwsbrieven van mijn favoriete merken.
- Ik plak een Ja/Nee sticker op mijn brievenbus.
- Ik maak een boodschappenlijstje en koop alleen wat erop staat.
- Ik neem een abonnement bij de sportschool, samen met mijn zus.
- Als ik een webshop bezoek, reken ik mijn winkelmandje pas de volgende dag af.



Voorbeeld: ik stel automatisch sparen in op de 24e van de maand. En elke maand stel ik mijn roodstandlimiet bij de bank 100 euro lager in. Als ik mijn salaris heb, pin ik 100 euro om iets leuks te kopen. Ik laat mijn pinpas thuis als ik naar de stad ga.

Tip: Informeer ook je omgeving over je goede voornemens. Ze kunnen je op moeilijke momenten een steuntje in de rug geven.

Benoem je valkuilen en verleidingen en oude en nieuwe manier om hiermee om te gaan. Benoem hierbij de momenten, de plekken en je gemoedstoestand (bijvoorbeeld euforisch, moe of gestrest).
welke bindingstechnieken kun je gebruiken?

Een terugval is geen mislukking

Een keer terugvallen hoort bij verandering. Je kunt de moed opgeven en denken: 'zie je wel, het lukt me nooit'. Maar je kunt ook dat dure truitje terugbrengen naar de winkel of bedenken waar je op kunt bezuinigen om die maand toch rond te komen.

7 | Belonen en complimenteren

Je bent misschien vooral gericht op je einddoel. Maar het helpt heel erg om jezelf ook tussendoor te motiveren. Geef jezelf daarom steeds een **kleine beloning als je een subdoel hebt bereikt**. Kies niet voor een beloning die je oude gedrag weer oproept, maar voor iets heel anders. Een bos bloemen bijvoorbeeld!

Bedenk hoe je jezelf gaat belonen en bij welk resultaat je een beloning verdient. waar word jij blij van? neem daar dan de tijd voor.



Voorbeeld: Elke maand dat het me gelukt is om mijn limiet bij te stellen en mijn spaardoel te halen, nodig ik vriendinnen uit om bij mij te komen eten.

Tip: Als het heel goed gaat, kun je je doel ook tussentijds bijstellen

Succes!

Je hebt je goede voornemen nu vertaald naar een concreet plan en een concreet doel. Je hoeft het nu alleen nog maar uit te voeren.

Het is slim om dit plan op een plek te leggen waar je er steeds aan herinnerd wordt. Op je prikbord of op je nachtkastje bijvoorbeeld. Je kunt ook een kaartje met een reminder in je portemonnee stoppen.

Echt: het went! Je zult zien dat het nieuwe gedrag steeds minder tijd, energie en aandacht kost. **Het nieuwe gedrag wordt je gewoontegedrag.** Je behaalt op die manier niet alleen je doel, maar je ontwikkelt ook vertrouwen in jezelf: je kunt meer dan je misschien dacht. Dubbel winst dus!

Extra hulp nodig? Ga dan naar het Nibud op Facebook (www.facebook.com/Nibud) en volg onze extra tips via #geldvoornemens. En je kunt je ook op onze [nieuwsbrief](#) abonneren.



Colofon

Aan deze uitgave hebben meegewerkt:

- Christa Gravemaker
- Annemarie Koop
- Rita Zeelenberg

1e elektronische uitgave, januari 2017

© Nibud | Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting | Utrecht

Concept en ontwerp: Initium next | www.initiumnext.nl



Dit minibook hebben we zeer zorgvuldig samengesteld. Toch kunnen er eventuele fouten of onvolledigheden in voorkomen. Hiervoor neemt het Nibud geen aansprakelijkheid. Niets uit deze uitgave mag u reproduceren zonder schriftelijke toestemming van het Nibud. Het gaat hierbij om druk, film, fotokopie of op andere manieren.