



# ECHTE KANSSEN ZIEN ÉN PAKKEN

# De verrassende psychologie van het (niet) veranderen

Dr. Ben Tiggelaar - AMdag - 6 november 2025

# MENTIMETER

# DE HARDE KANT

BEN TIGGELAAR

**1.**

**Hoe weet je of iets  
écht een kans is?**





Waar valt winst te boeken?



RISICO'S &  
WENSEN

OFFERTES  
AANVRAGEN

ADVIES  
OPSTELLEN

POLIS  
REGELEN

OPLEVERING  
KLANT

100

60

60

70

70

60

60

70

120

60

60

70

60

60

70

70

130

60

60

70

**2.**

**Hoeveel tijd mag de  
toekomst kosten?**

**1. VANDAAG**

**2. MORGEN**

**3. OVERMORGEN**



- |                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>1. VANDAAG</b>    | <b>70%</b> |
| <b>2. MORGEN</b>     | <b>20%</b> |
| <b>3. OVERMORGEN</b> | <b>10%</b> |

**1. VANDAAG**

**75%**

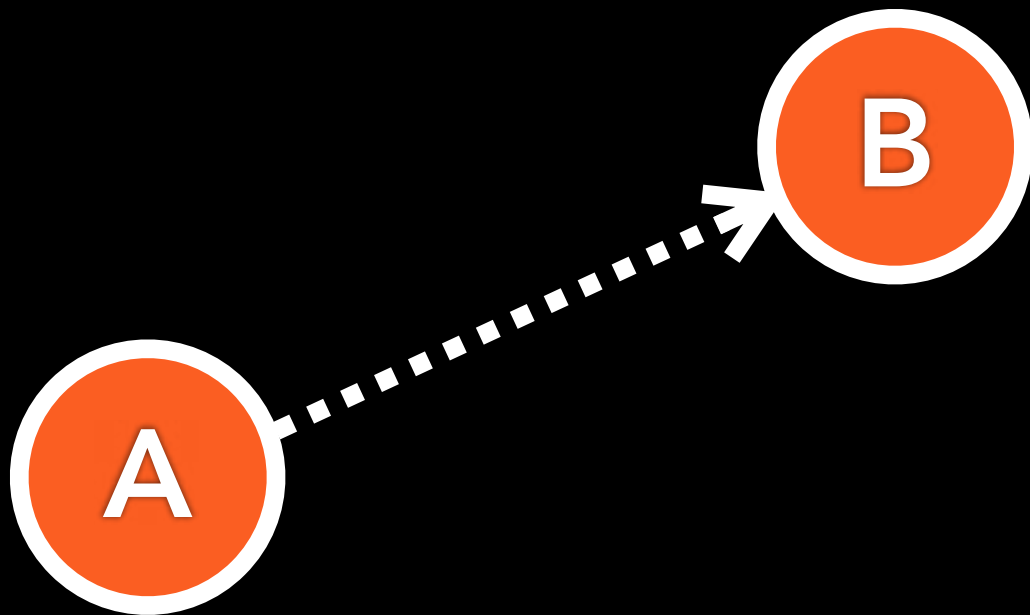
**2. MORGEN**

**25%**

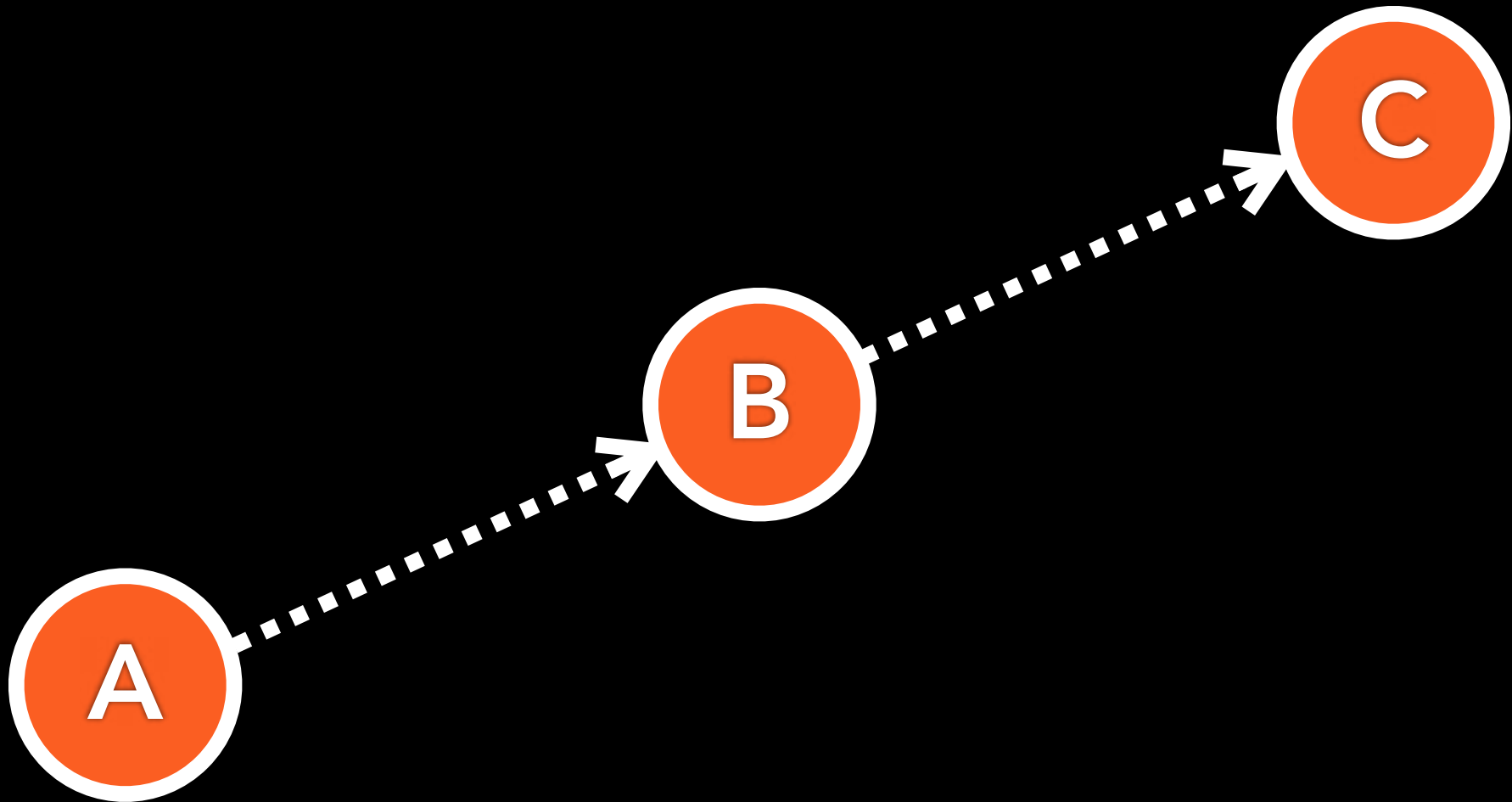
**3.**

**Waarom zou je dan  
tóch experimenteren?**









# DE ZACHTE KANT

BEN TIGGELAAR

# HENK VOLBERDA



"Slechts 25% van het succes van innovaties wordt bepaald door investeringen in technologie. De overige 75% wordt bepaald door menselijke factoren."

1.

**Wat is de bottleneck  
aan de zachte kant?**

# OEFFENING

**De maanden van het jaar, in de juiste volgorde.**

**De maanden van het jaar, in een 'andere' juiste volgorde.**

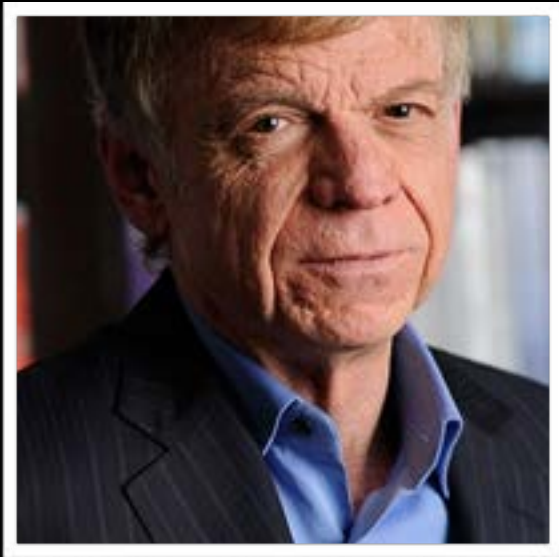
april, augustus, december

februari, januari, juli

juni, maart, mei,

november, oktober, september

# JOHN KOTTER

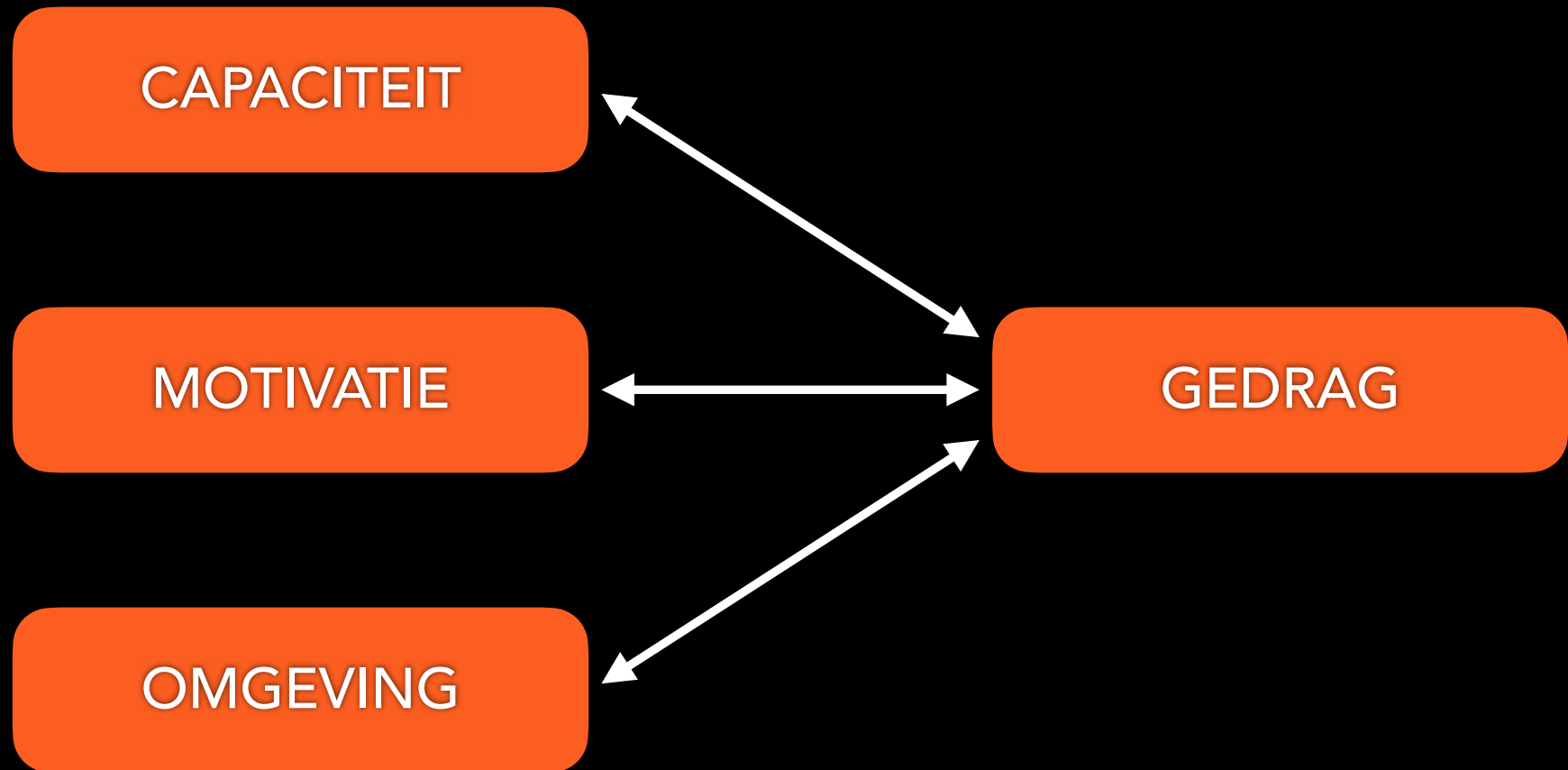


"Het draait uiteindelijk niet om strategie, structuur, cultuur of systemen. De kern van de zaak is altijd het veranderen van het gedrag van mensen."

**2.**

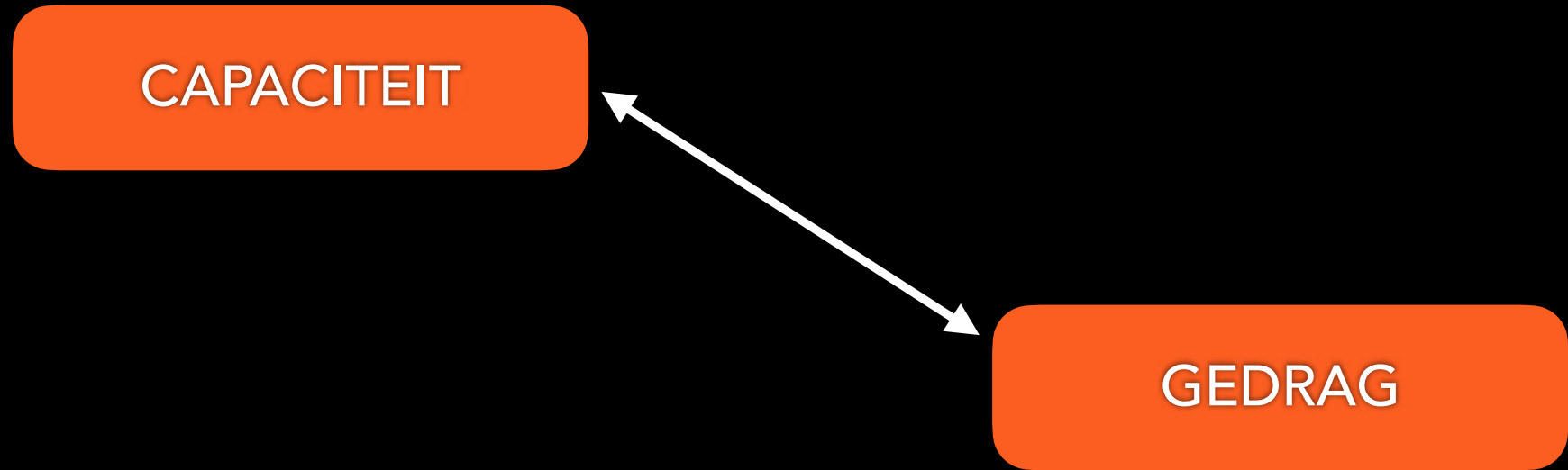
**Op welke knoppen  
moet je drukken?**

# 3 FACTOR-MODEL





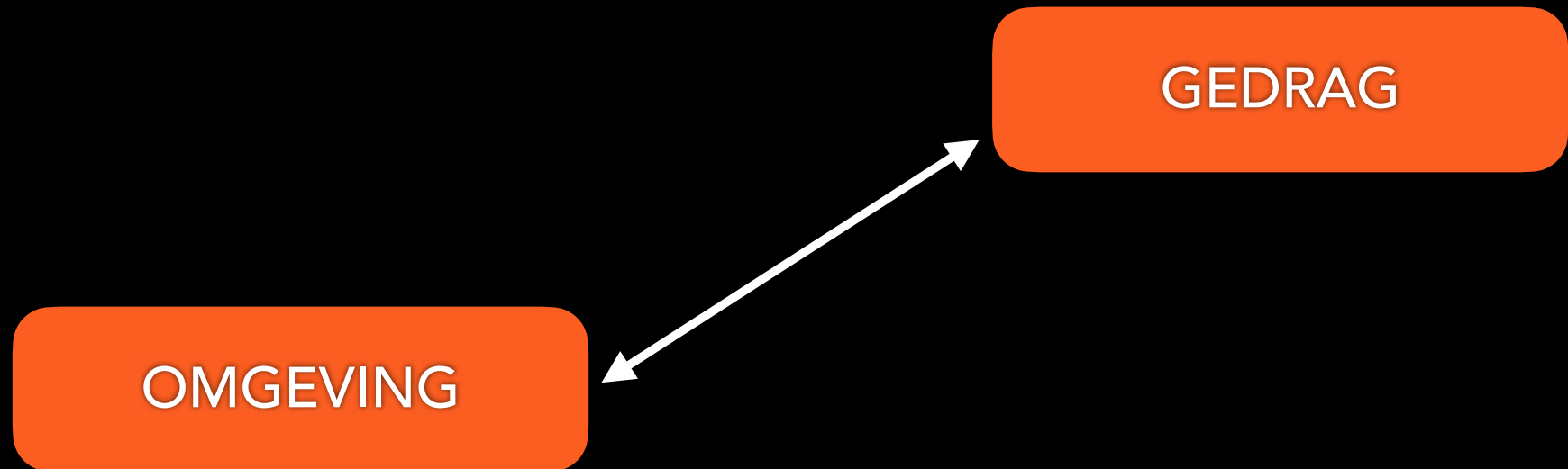
# 3 FACTOR-MODEL



# 3 FACTOR-MODEL



# 3 FACTOR-MODEL



*(Gebaseerd op: Michie, S., Atkins, L., West, R. (2014). The behaviour change wheel: a guide to designing interventions. London: Silverback Publishing.)*

BEN TIGGELAAR

**3.**

**Waar moet je beginnen?**

# OEFENING

# DANIEL KAHNEMAN: *BEST IDEA EVER...*



*"The best idea I ever heard in psychology...  
Als je een verandering wilt in gedrag, dan is er  
een goede en een slechte manier.  
De goede manier is het verminderen van de  
remmende krachten. Niet het vergroten van  
de drijvende krachten."*

# FORCE FIELD THEORY

Drijvende krachten

Remmende krachten



# SUGGESTIE...

Drijvende krachten

Remmende krachten

Capaciteit  
Motivatie  
Omgeving



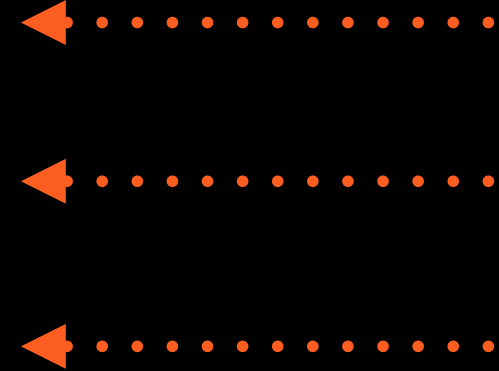


# WAAR BEGIN JE?

Drijvende krachten

Remmende krachten

Capaciteit  
Motivatie  
Omgeving



# MINDER MUREN



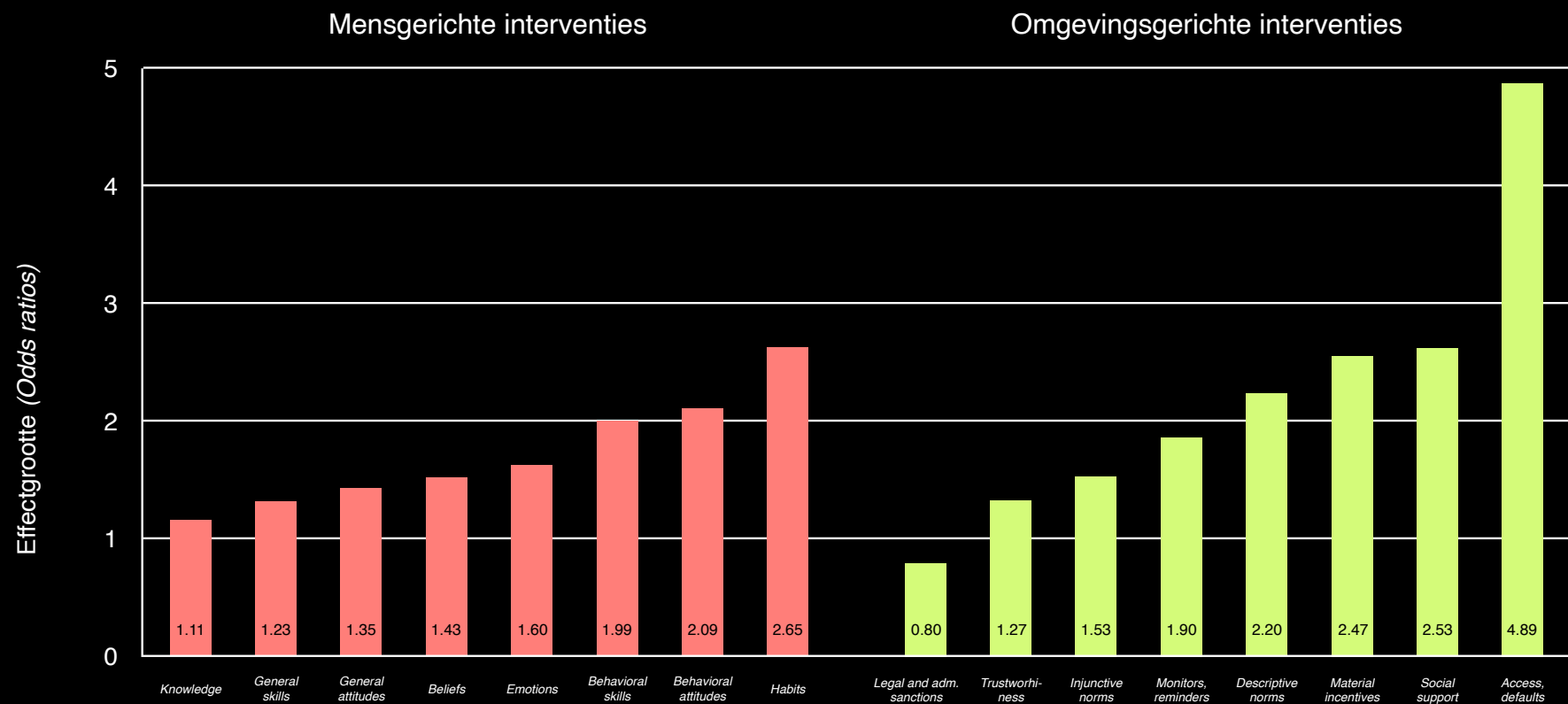
BEN TIGELAAR



A person wearing a blue long-sleeved shirt is sitting at a white desk. They are holding a tablet with both hands, displaying a calendar app. The calendar shows a weekly view from Sunday to Friday. The person's right index finger is pointing at a specific event on the calendar. In the background, there is a white keyboard, a white cup, and some papers on the desk. The text "MINDER AFLEIDING" is overlaid in the center of the image.

**MINDER AFLEIDING**

# WERKT DAT ECHT?



Albarracín, D., Fayaz-Farkhad, B. & Granados Samayoa, J. (2024). Determinants of behaviour and their efficacy as targets of behavioural change interventions. In: Nature Reviews Psychology.

BEN TIGGELAAR

# DUS...

Drijvende krachten

Remmende krachten

Capaciteit

Motivatie

Omgeving



**Dus...?**

# ULTRAKORTE SAMENVATTING

## DE HARDE KANT

Zoek de bottleneck in je bedrijf of in de markt.  
Experimenteer en leer.

## DE ZACHTE KANT

Bepaal welk gedrag je wilt zien. Check de 3 factoren.  
Haal de rem eraf.



# ECHTE KANSSEN ZIEN ÉN PAKKEN

*De verrassende psychologie van het (niet) veranderen*

Dr. Ben Tiggelaar - AMdag - 6 november 2025