

Werkboek: Krijg Grip op je Geldgedrag

Welkom! Dit werkboek hoort bij de E-health website geldreflectie.nl. Deze oefeningen zijn ontworpen om je te helpen reflecteren op je financiële keuzes met behulp van het **Model of Planned Behaviour**.

Neem rustig de tijd om de vragen in te vullen. Eerlijke reflectie is de eerste stap naar verandering.

Oefening 1: Jouw Gedrag Begrijpen

Gebaseerd op het Model of Planned Behaviour.

Stap 1 – Kies een concreet gedrag

Denk aan een recente situatie waarin je geld uitgaf zonder er goed over na te denken.

Bijvoorbeeld: "Ik kocht een nieuwe trui terwijl ik eigenlijk geld wilde sparen."

Beschrijf kort wat er gebeurde:

.....
.....

Stap 2 – Attitude: Hoe denk en voel je over dit gedrag?

Attitude gaat over je persoonlijke mening en gevoelens tegenover dit gedrag.

- Wat dacht je vóór je deze aankoop deed?

.....
.....

- Wat voelde je op dat moment? (bijv. blijdschap, spanning, schuldgevoel)

.....
.....

- Vind je dit gedrag uiteindelijk positief of negatief voor jezelf? Waarom?

.....
.....

Reflectievraag: Wat zegt dit over jouw overtuigingen rond geld en genieten versus plannen?

.....
.....

Stap 3 – Subjectieve norm: Welke invloed hadden anderen?

Subjectieve norm verwijst naar wat je denkt dat anderen van dit gedrag vinden, of welke sociale druk je voelde.

- Waren er mensen (vrienden, influencers, familie) die jouw keuze beïnvloedden? Hoe?

.....
.....

- Wat denk je dat anderen zouden vinden van jouw aankoop?

.....
.....

- In hoeverre deed je dit om erbij te horen of om indruk te maken?

.....
.....

Reflectievraag: Welke rol speelt sociale goedkeuring in jouw financiële beslissingen?

.....
.....

Stap 4 – Perceived behavioural control: Hoeveel grip had je?

Dit gaat over het *gevoel van controle*: dacht je dat je dit gedrag kon sturen?

- In hoeverre voelde je dat je de keuze kon tegenhouden (geef een cijfer van 0 tot 10)?
..... / 10

- Wat maakte het moeilijk om de verleiding te weerstaan?

.....
.....

- Wat had je kunnen helpen om meer controle te ervaren?

.....
.....

Reflectievraag: Wat kun je doen om in de toekomst meer grip te houden in vergelijkbare situaties?

.....
.....

Stap 5 – Gedragsintentie: Wat wil je voortaan doen?

Formuleer een concreet voornemen dat aansluit bij jouw inzichten.

Mijn gedragsintentie:

“De volgende keer dat ik de neiging voel om iets te kopen dat ik niet nodig heb, zal ik eerst

_____,”

omdat ik geloof dat

_____,”

anderen die belangrijk voor mij zijn

_____,”

en ik weet dat ik

_____.”

Voorbeeld: “De volgende keer dat ik impulsief iets wil kopen, wacht ik 24 uur, omdat ik weet dat ik me dan rustiger voel, mijn vrienden dat begrijpen en ik kan dit volhouden met mijn budgetapp.”

Oefening 2: Budgetplanner & Inzicht

Deze oefening combineert een simpele budgetplanner met reflectievragen.

Stap 1 – Jouw maand in kaart

Noteer je *gemiddelde* inkomsten en uitgaven. Dit helpt je om bewust te worden van waar je geld naartoe gaat.

Categorie	Bedrag per maand (€)	Opmerking
Inkomsten (loon, stufi, bijbaan)		
Huur & vaste lasten		
Boodschappen		
Uitgaan / horeca		
Kleding / verzorging		
Abonnementen / streaming		
Overig (cadeaus, vervoer, etc.)		
Totaal inkomsten		
Totaal uitgaven		
33		

Reflectievraag: Wat valt je op aan de balans tussen inkomsten en uitgaven?

.....
.....

Stap 2 – Attitude: Hoe denk en voel je over geld?

Attitude bepaalt hoe positief of negatief je staat tegenover plannen, sparen of bezuinigen³⁷.

- Hoe voel je je als je geld uitgeeft aan iets wat je eigenlijk niet nodig hebt?

.....
.....

38

- Wat vind je van sparen of plannen van je budget?

.....
.....

39

- Welke overtuiging helpt of belemmert jou bij het omgaan met geld?

.....
.....

40

Reflectievraag: Wat betekent “goed omgaan met geld” voor jou persoonlijk?

.....
.....

Stap 3 – Subjectieve norm: Wat vinden anderen belangrijk?

Sociale invloeden spelen vaak een grote rol bij studenten.

- Denk je dat je vrienden/spiegelgroep sparen belangrijk vinden?

.....
.....

- Heb je ooit iets gekocht om niet “saai” of “zuinig” te lijken?

.....
.....

- Welke verwachtingen voel je vanuit je omgeving over geld uitgeven of sparen?

.....
.....

Reflectievraag: In hoeverre beïnvloeden anderen jouw financiële beslissingen?

.....
.....

Stap 4 – Perceived behavioural control: Hoeveel grip heb jij?

Hier onderzoek je jouw gevoel van controle over geldgedrag.

- Geef aan hoe goed jij vindt dat je controle hebt over je geld (0 = geen grip, 10 = volledig grip):

..... / 10

- Wat maakt het moeilijk om binnen je budget te blijven?

.....
.....

- Welke hulpmiddelen of gewoontes helpen jou al om grip te houden?

.....
.....

- Wat zou je kunnen doen om meer controle te krijgen?

.....
.....

Reflectievraag: Wat is één concrete stap die jouw gevoel van controle vergroot?

.....
.....

Stap 5 – Mijn gedragsintentie: Wat wil ik veranderen?

Formuleer jouw voornemen op basis van wat je nu weet over jezelf.

Mijn gedragsintentie:

“Ik wil deze maand

_____,”

omdat ik geloof dat

(attitude),

mensen die belangrijk voor mij zijn

_____ (subjectieve norm),

en ik weet dat ik dit kan omdat

_____ (perceived control).”

Voorbeeld: “Ik wil deze maand €50 sparen, omdat ik rust krijg van een buffer, mijn vrienden dat ook verstandig vinden en ik weet dat ik dit kan door mijn weekbudget in te stellen.”
