



Nudging voor geluk

Lunch-webinar



UNRAVEL



U N R A V E L

10 jaar neuromarketing

Unravel Research

Onderzoek

Meet wat je klant echt vindt met neuromarketing-methoden als Eye Tracking en EEG.



Unravel Academy

Training

Ontdek de laatste neuromarketing-inzichten over jouw vakgebied.



Unravel Behavior

Advies

Advies over gedragsbeïnvloeding in marketing en maatschappij.



A NEW YORK TIMES Bestseller



Nudge

Improving Decisions About
Health, Wealth, and Happiness

Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein

Revised and Expanded Edition

"One of the few books I've read recently that fundamentally changes the way I think about the world." —Steven D. Levitt, coauthor of *Freakonomics*



Een simpele nudge voor geluk



+22%
Happiness

Twée visies op geluk





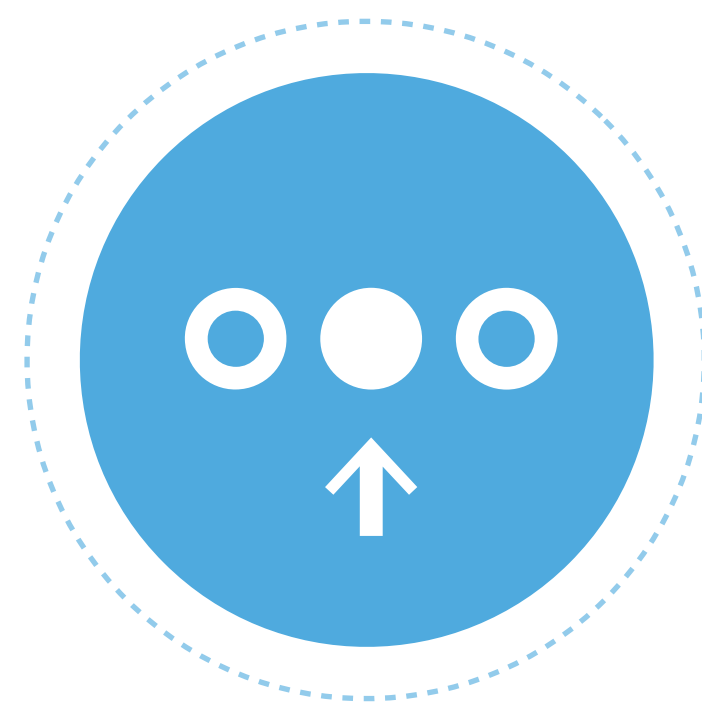
Webinar Psychologie, Nudging voor Geluk & Welzijn

Topics van vandaag



Geluk

Wat zijn de effecten ervan?
En hoe kun je het meten?



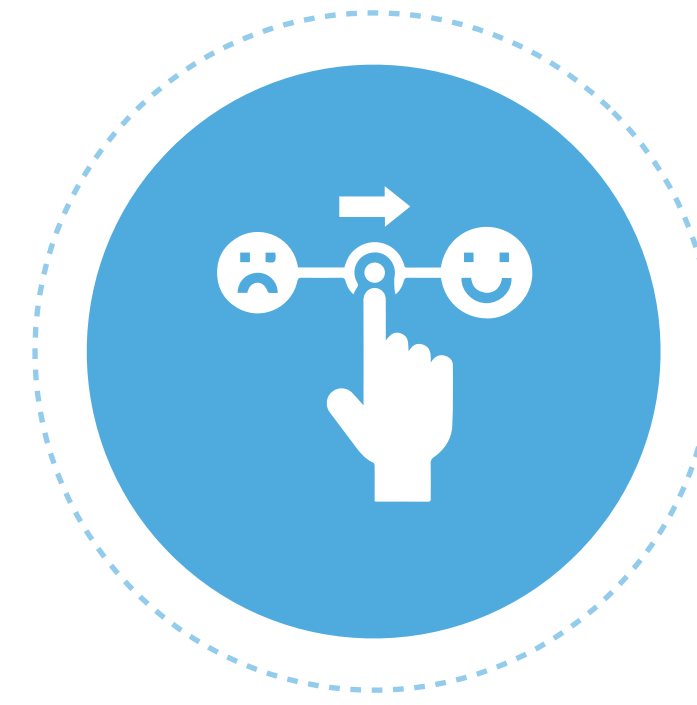
Keuze-architectuur en geluk

Subtiele nudges die geluk
maximaliseren en frustratie
verminderen



Geluk & Consumptie

Wat is de invloed van geld
en consumptie op
levensgeluk?



Nudge naar geluk

Welke nudges laten mensen
automatisch hun geluk
maximaliseren?

Levensgeluk als keystone habit

- ▶ Gelukkige mensen:
 - ▶ Sporten meer
 - ▶ Eten gezonder
 - ▶ Ervaren minder stress
 - ▶ Krijgen meer betaald
 - ▶ Gebruiken minder tabak, alcohol en drugs
 - ▶ Hebben minder fysieke kwaaltjes

Worden we gelukkiger?

- ▶ "Iedereen lijkt steeds ongelukkiger"
- ▶ De *Optimism Gap* ("met mij gaat het goed, maar met de rest niet")

Worden we gelukkiger?

- ▶ Rijke mensen binnen een land zijn gelukkiger, maar de correlatie is subtiel (Diener & Biswas, 2002)
- ▶ Rijkere landen zijn gelukkiger dan armere landen
- ▶ Als een land rijker wordt, wordt het gelukkiger

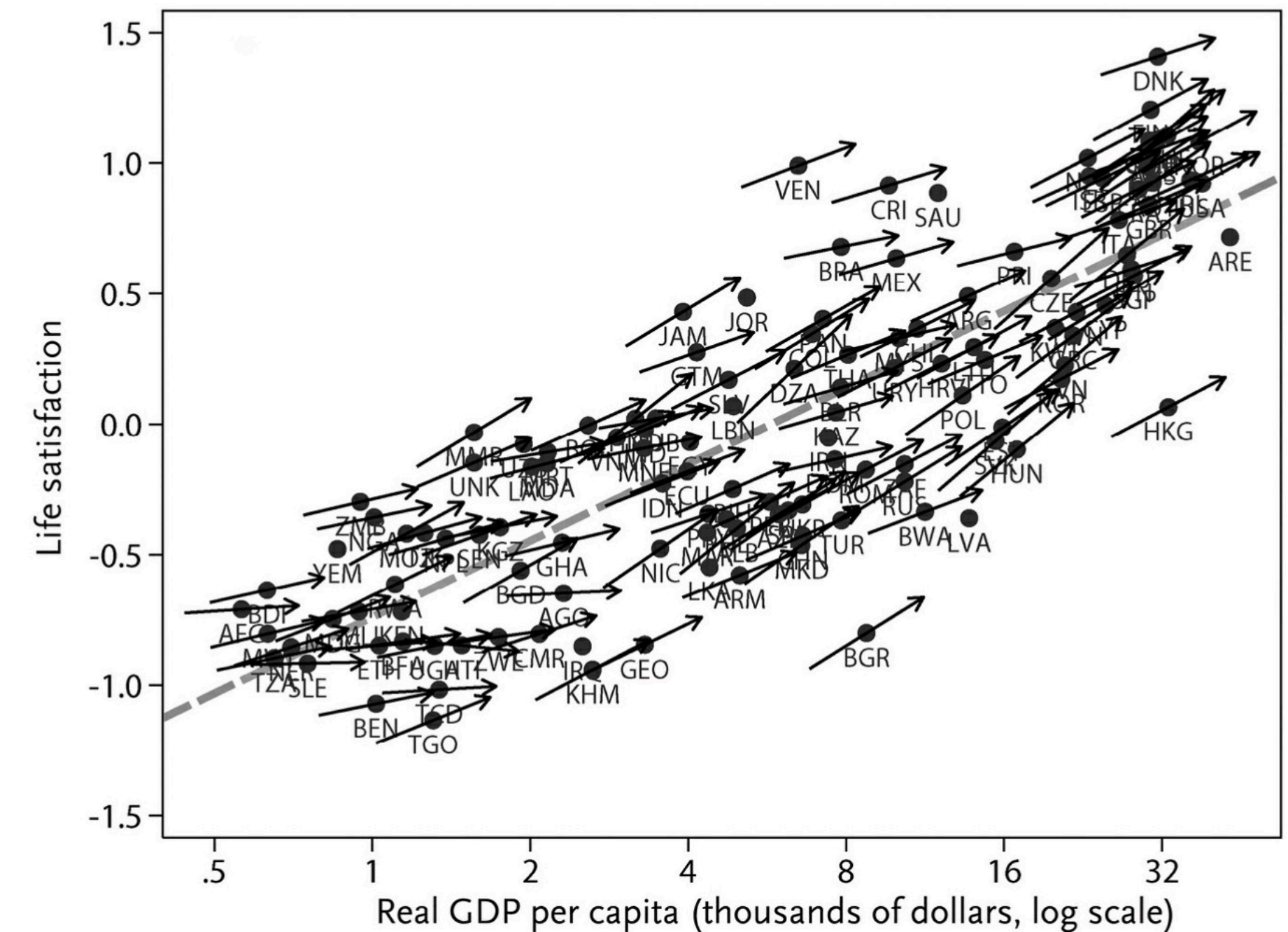


Figure 18-1: Life satisfaction and income, 2006

Source: Stevenson & Wolfers 2008a, fig. 11, based on data from the Gallup World Poll 2006. Credit: Betsey Stevenson and Justin Wolfers.

Waarom zoeken we geluk niet op?

- ▶ We kunnen slecht onze emotie voorspellen
 - ▶ **Impact bias:** we overschatten emotionele impact, maar wennen in werkelijkheid snel
 - ▶ **Projection bias:** huidige staat verhindert accurate inschatting (shoppen als je honger hebt)
- ▶ We kiezen niet voor ons geluk
 - ▶ **Rule based choice:** variatie of consistentie?



Hoe kun je geluk meten?

▶ **Direct**

- ▶ Experience sampling
- ▶ Periodiek uitvragen (World Happiness Report)

▶ **Indirect**

- ▶ Hersenactiviteit
- ▶ Aflezen aan gedrag (de glimlach-index)



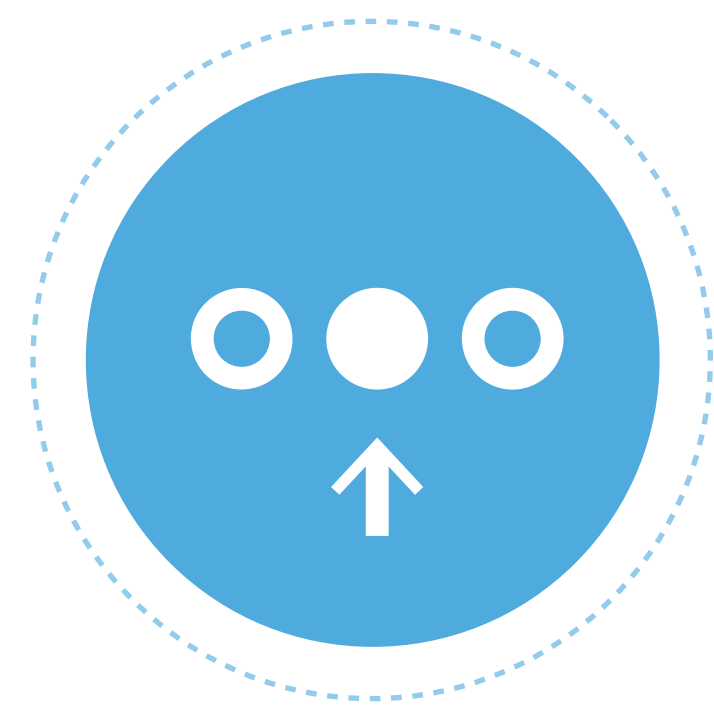
Webinar Psychologie, Nudging voor Geluk & Welzijn

Topics van vandaag



Geluk

Wat zijn de effecten ervan?
En hoe kun je het meten?



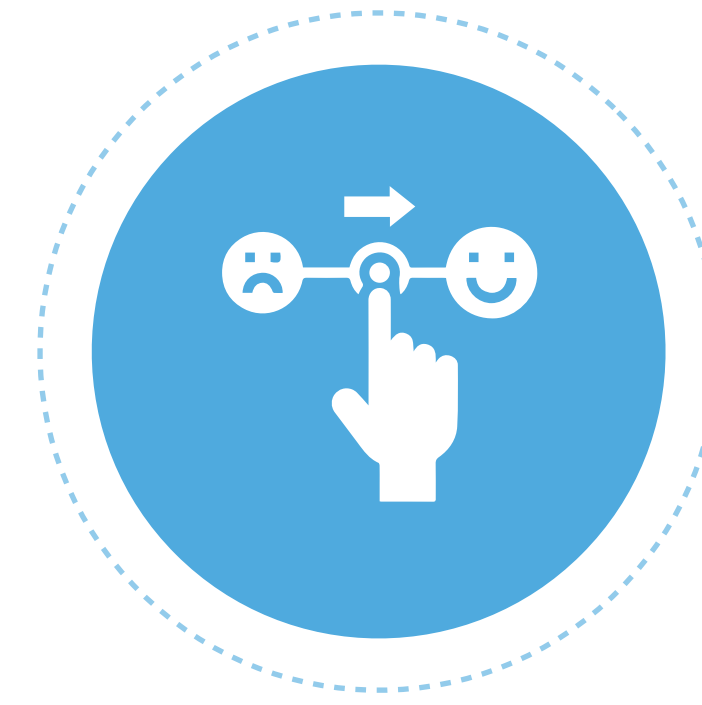
Keuze-architectuur en geluk

Subtiele nudges die geluk
maximaliseren en frustratie
verminderen



Geluk & Consumptie

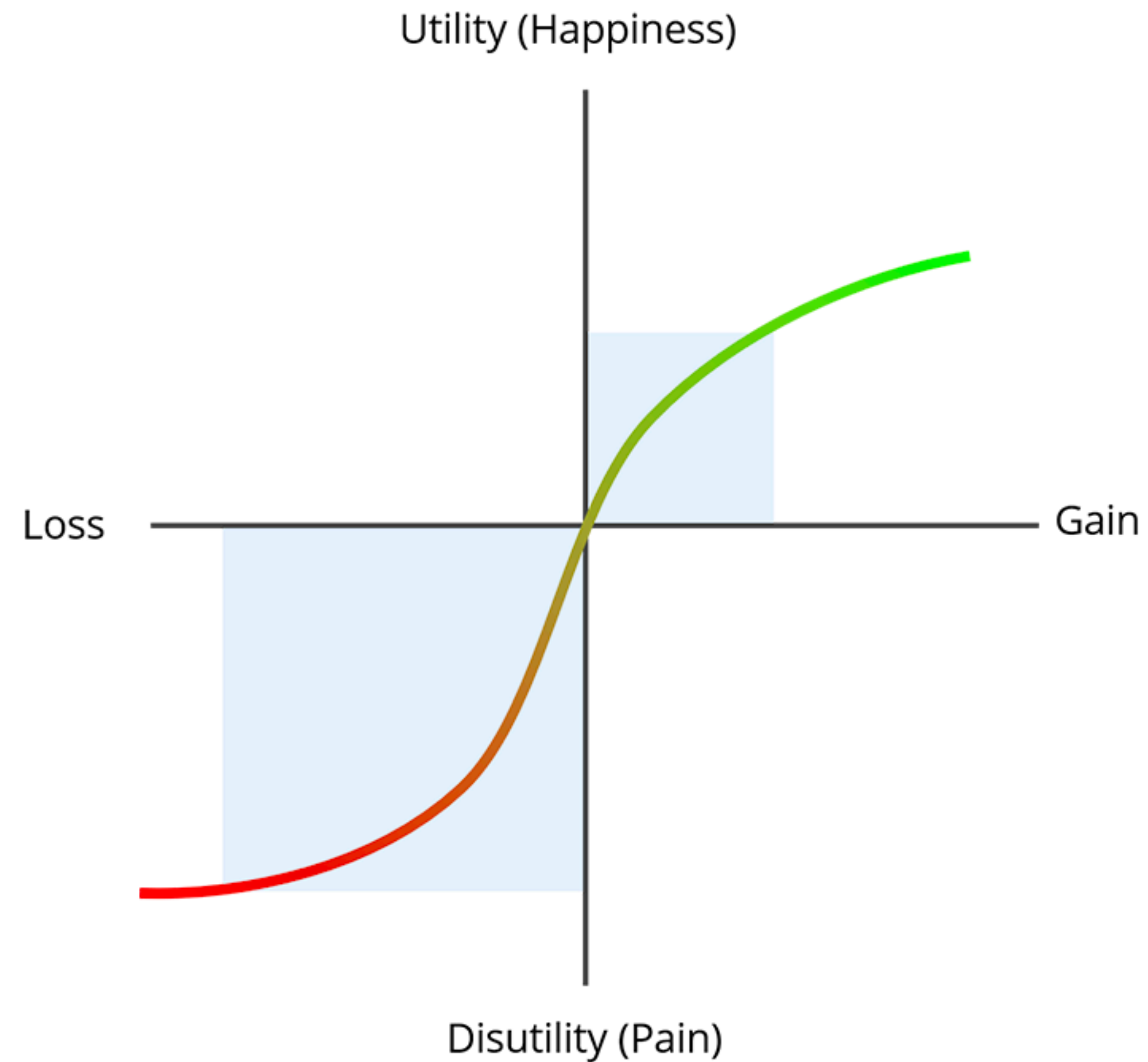
Wat is de invloed van geld
en consumptie op
levensgeluk?



Nudge naar geluk

Welke nudges laten mensen
automatisch hun geluk
maximaliseren?

De curve van plezier en pijn



Losses loom larger than gains

Splits leuke dingen op
Combineer vervelende dingen

Luxe inleveren is vervelender dan
die luxe nooit gehad hebben

➤ Wil je 100 euro vandaag of 100 euro over 3 dagen?

- Hoeveel heb je over voor uit eten bij je favoriete restaurant vanavond / over drie dagen?

Anticipation Utility

- Totaal geluk= nieuws + anticipatie + ervaring
- Anticipatie vergroot de emotie, zowel in positieve als negatieve zin



Gefeliciteerd! Je hebt een reis naar **Parijs** gewonnen!



Gefeliciteerd! Je hebt een reis naar **Hawaii** gewonnen!



Gefeliciteerd! Je hebt een reis gewonnen!
Je mag kiezen tussen **Parijs** of **Hawaii**.

The Paradox of Choice

(Iyengar & Lepper, 2000)

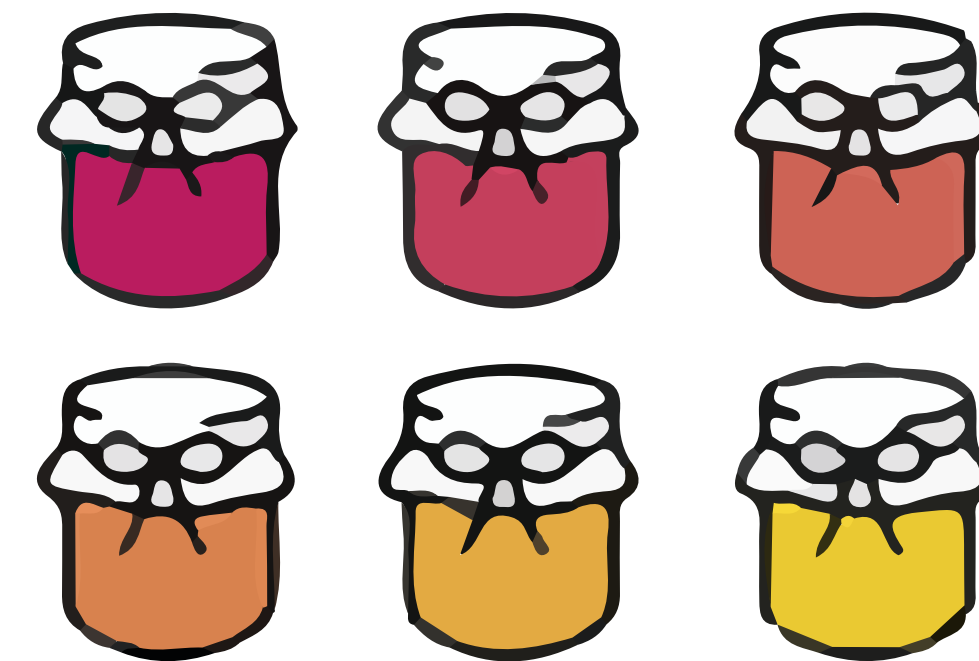


Opties zijn niet altijd fijn



24 Opties

Trekt 60% van de klanten aan.
3% koopt iets



6 Opties

Trekt 40% van de klanten aan.
30% koopt iets

Minder producten, meer sales

Osnos (1997)



Minder producten, meer sales

Osnos (1997)



10%

meer omzet

Slecht toetje of slecht voorgerecht?



Je vakantie in het water



Warme herinneringen bij IKEA





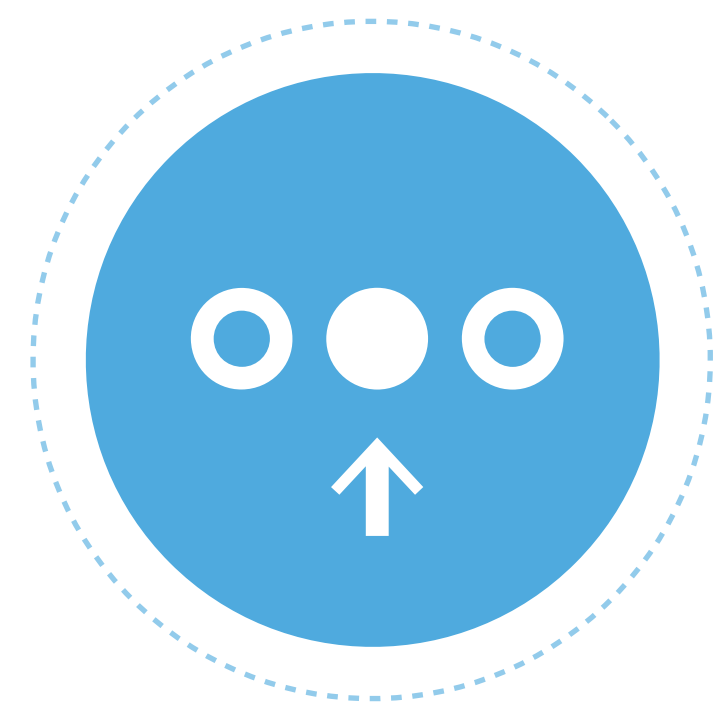
Webinar Psychologie, Nudging voor Geluk & Welzijn

Topics van vandaag



Geluk

Wat zijn de effecten ervan?
En hoe kun je het meten?



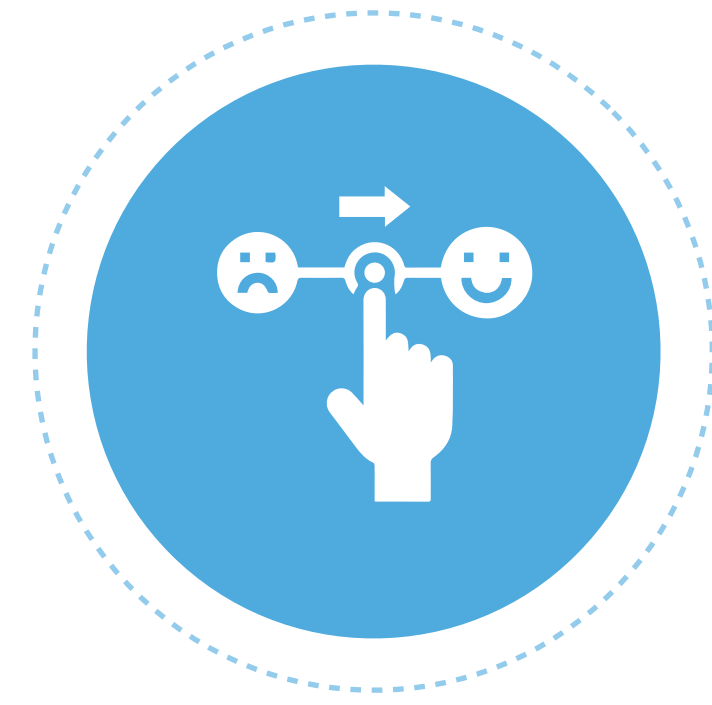
Keuze-architectuur en geluk

Subtiele nudges die geluk
maximaliseren en frustratie
verminderen



Geluk & Consumptie


Wat is de invloed van geld
en consumptie op
levensgeluk?



Nudge naar geluk

Welke nudges laten mensen
automatisch hun geluk
maximaliseren?

Maakt geld gelukkig?



"If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right."

1- Koop ervaringen in plaats van dingen



Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.

2- Verblijd anderen, in plaats van jezelf



3- Koop veel kleine pleziertjes

Koop veel kleine pleziertjes,
in plaats van een paar grote

4- Koop minder verzekeringen en garanties



5- Stel consumptie uit



6- Focus op de vervelende details van je dromen



7- Vermijd vergelijkingen



8- Volg de kudde, in plaats van je verstand

“Before we set our hearts too much upon anything, let us first examine how happy those are who already possess it.”





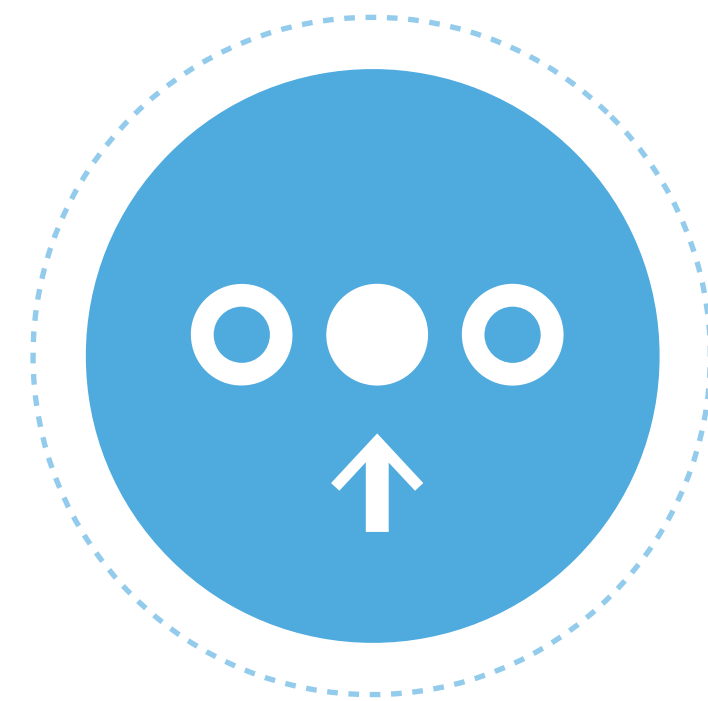
Webinar Psychologie, Nudging voor Geluk & Welzijn

Topics van vandaag



Geluk

Wat zijn de effecten ervan?
En hoe kun je het meten?



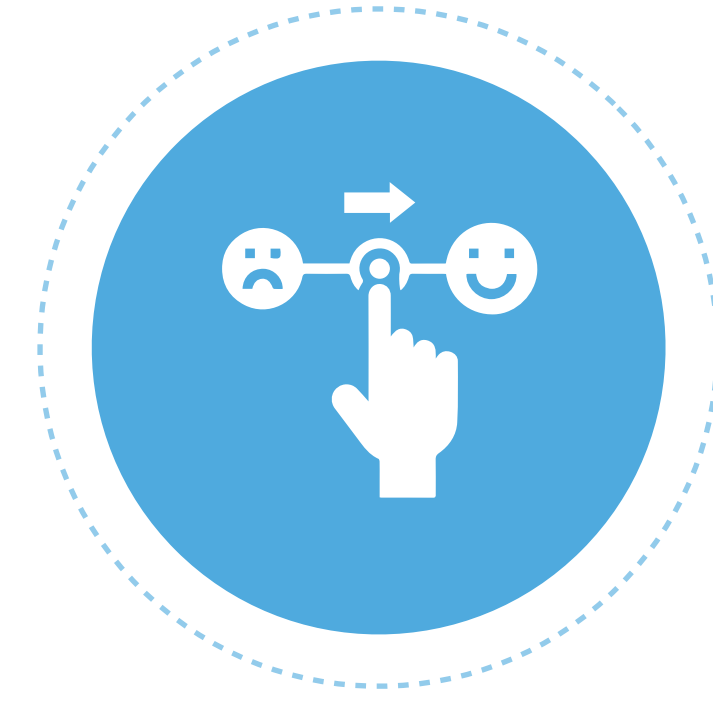
Keuze-architectuur en geluk

Subtiele nudges die geluk
maximaliseren en frustratie
verminderen



Geluk & Consumptie

Wat is de invloed van geld
en consumptie op
levensgeluk?



Nudge naar geluk

Welke nudges laten mensen
automatisch hun geluk
maximaliseren?

Wat drijft geluk?

De drie bouwstenen van intrinsieke motivatie

Connectedness

Sociale Connectie

Autonomy

Vrijheid

Mastery

Productiviteit

1. Sociale connectie

- ▶ Eenzaamheid grootste driver van ontevredenheid
- ▶ Fysiek contact blijft onmisbaar



2. Autonomie en vrijheid

- ▶ Sterke correlatie tussen democratische index en tevredenheid (Pinker, 2018)
- ▶ Liever ellende in vrijheid, dan een gedwongen goede uitkomst (Baumeister, Vohs, et al. 2013)
- ▶ Nudging boven regelgeving



3. Productiviteit (Mastery)

- ▶ Sterke correlatie tussen werkgelegenheid en tevredenheid (Pinker, 2018)
- ▶ Flow is het hoogst bij een net-hanteerbare uitdaging
- ▶ Meer focus op intrinsieke motivatie in het onderwijs (Pink, 2011)



De **Happiness Route** Interventie

- ▶ Ministerie van Volksgezondheid verlegde focus van 'ziekte en zorg' naar 'gezondheid en gedrag'
- ▶ De **Happiness Route** interventie, ontwikkeld door de Universiteit Twente

De **Happiness Route** Interventie



+40%

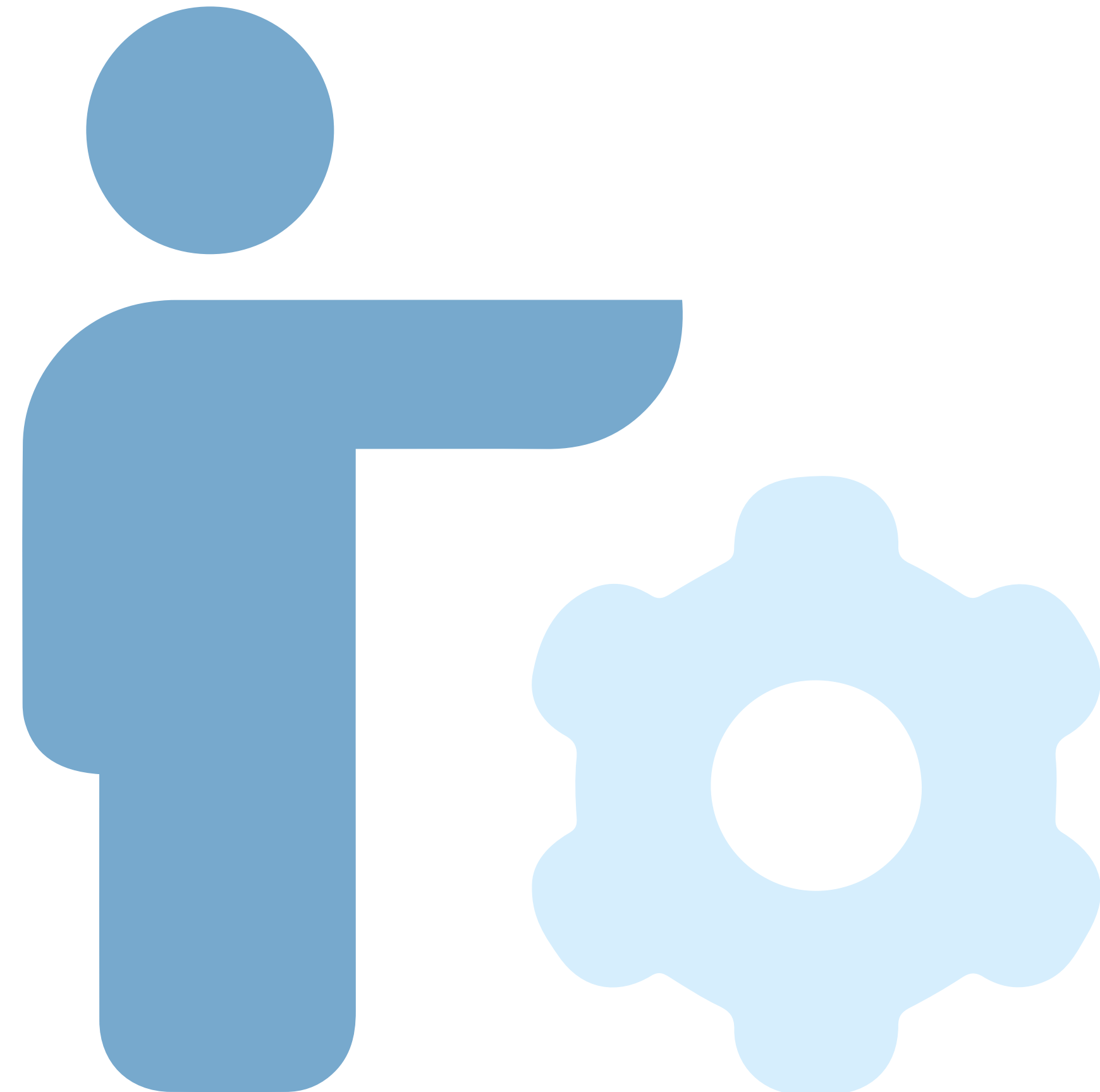
Algeheel welbevinden



-23%

Gebruik van zorg

De **Happiness Route** Interventie



STAP 1.
DEFINITIE VAN SITUATIE

De coach helpt de deelnemer kernwaarden te ontdekken, en van daaruit vast te stellen waar deze blij van wordt.

STAP 3.
MENTALE SIMULATIE

Gezamenlijk wordt een lijst activiteiten opgesteld. De coach stelt aan het eind de vraag: **“In a couple of years, which activity would you particularly regret when not carrying it out?”**

STAP 5.
EVALUATIE EN FEEDBACK

In een terugkomsessie bespreken coach en deelnemer de uitgevoerde activiteit en het vervolg.



THUISCOACH
Coach + 500 euro budget

STAP 2.
HERINNERINGEN

De coach bespreekt concrete herinneringen (episodes) uit het verleden met activiteiten waar de persoon blij van werd.

STAP 4.
PLANNING EN UITVOERING

Coach bespreekt concrete stappen en planning om de activiteit uit te kunnen voeren.

De **Happiness Route** Interventie



+40%

Algeheel welbevinden



-23%

Gebruik van zorg

Take-Aways: Nudging en gezondheid

- ✓ **Pas je de quick-wins al toe?** Maak gezondheidsinformatie duidelijker, gezonde opties leuker en makkelijker.
- ✓ **Ken de werkelijke factoren achter langdurige gedragsverandering.** Identiteit, sociale normen en algeheel geluk zijn allesbepalend.
- ✓ **Gebruik je een evidence-based interventieproces?** Ontleedt dominante drivers achter gedrag, test een interventie en rol deze daarna pas groot uit.