

# I) Doelgedrag

Wat is het doelgedrag?

Is er een keten van doelgedragingen?

*Is er voor iedere schakel in de keten een conceptuele oplossing?*

## 2) Automatisch vs Reflectief

Is het doelgedrag automatisch / reflexief  
of  
gecontroleerd / reflectief?

Of, wanneer het om complexer gedrag gaat: welke elementen van het gedrag zijn automatisch, welke gecontroleerd?

*Past de interventie bij het soort gedrag?*

### 3) Concurrerend gedrag

Welke concurrerende doelen / gedragingen zijn er bij de doelgroep?

Hoe aantrekkelijk, gemakkelijk uit te voeren zijn die ten opzichte van het doelgedrag?

*hoe houdt de interventie het gedrag in de aandacht?*

## 4) Weerstand

Roept de gedragsverandering weerstand op bij de doelgroep?

Welke soort weerstand verwacht je?

- Reactance
- Skepsis
- Inertia

*hoe gaat de interventie om met weerstand?*

## 5) Eigen gedrag beoordelen

Is de doelgroep in staat om het eigen gedrag adequaat te beoordelen?

Is er sprake van biases, etc.?

*Is het noodzakelijk dat de interventie de gebruiker het eigen gedrag voorspiegelt?*

*Hoe doet de interventie dit?*

*Past deze aanpak bij de behoeften en vaardigheden van de gebruiker en de eigenschappen van de situatie?*

*Wanneer je gebruik maakt van feedback, is deze:*

*direct? concreet? in context?*

*Zijn er negatieve gevolgen van de feedback te verwachten?*

## 6) Motivatie

Welk type of welke typen motivatie passen het beste bij het doelgedrag?

autonomy, relatedness, mastery, purpose, extrinsieke motivatie

*Hoe motiveert de interventie de doelgroep?*

*Heeft de interventie elementen die potentieel frustrerend kunnen zijn?*

## 7) Vaardigheden

Bezit de doelgroep de nodige vaardigheden om het doelgedrag uit te kunnen voeren?

*Hoe speelt de interventie in op de vaardigheden van de doelgroep?*

*Moet de doelgroep nieuwe vaardigheden aanleren om de interventie uit te kunnen voeren?*

*Speelt de interventie in op het goede niveau van uitdaging – niet te makkelijk of te moeilijk?*

## 8) Kansen

Heeft de doelgroep de kans het doelgedrag uit te voeren?

*Hoe is de timing van de interventie?*

*Is de interventie zo opgezet dat de doelgroep het gedrag direct uit kan voeren?*

*Is het doel controleerbaar en specifiek genoeg?*



## 9) Sociale factoren

Hoe kan de sociale omgeving van de doelgroep worden ingezet om het doelgedrag te vergemakkelijken of de acceptatie van de interventie te vergroten?

Is de doelgroep vatbaar voor sociale vergelijking of peer pressure?  
Versterkt het aangaan van social commitment de kans van slagen?  
Is het mogelijk leden van de doelgroep samen te laten werken of elkaar te laten ondersteunen?

*Hoe wordt dit in de interventie vormgegeven?*

# 10) Normcommunicatie

Hoe communiceert de interventie het gewenste gedrag?

Descriptieve norm, injunctieve norm?  
Altercasting?

*Hoe wordt dit in de interventie vormgegeven?*