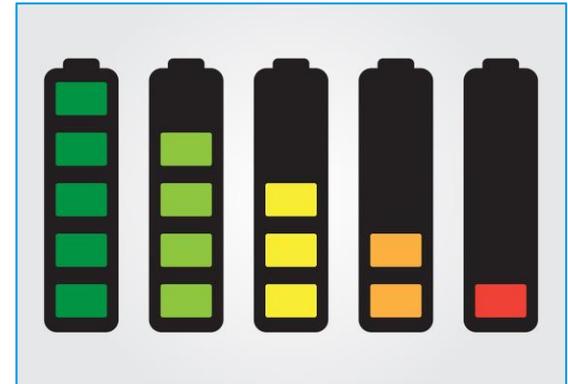
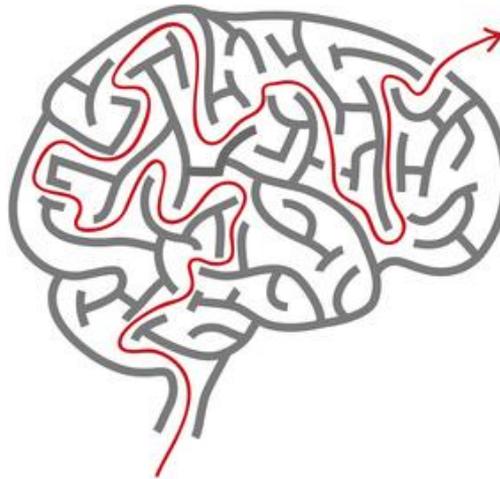
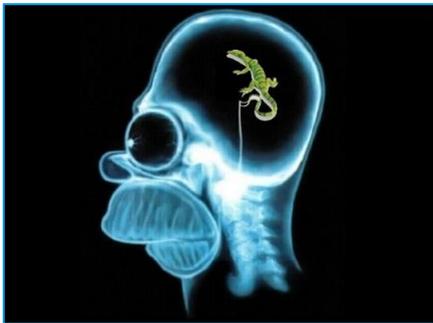


PSYCHOLOGIE 3.0

MOGELIJK NUTTIGE INZICHTEN UIT DE MARKETING-/ NEUROPSYCHOLOGIE

T.A.V. VRAAGSTUK STIMULERING NATUURINCLUSIEVE TUINEN

12 JANUARI 2021



Programma

- Korte introductie psychologie individu
 - 3 hersenen
 - Accu bepaalt welk deel 'aan' is ..
- Vragen?
- Extra kansen aanpak KAN

Welke emoties?



Kwaadheid



Afkeer



Angst



Vreugde

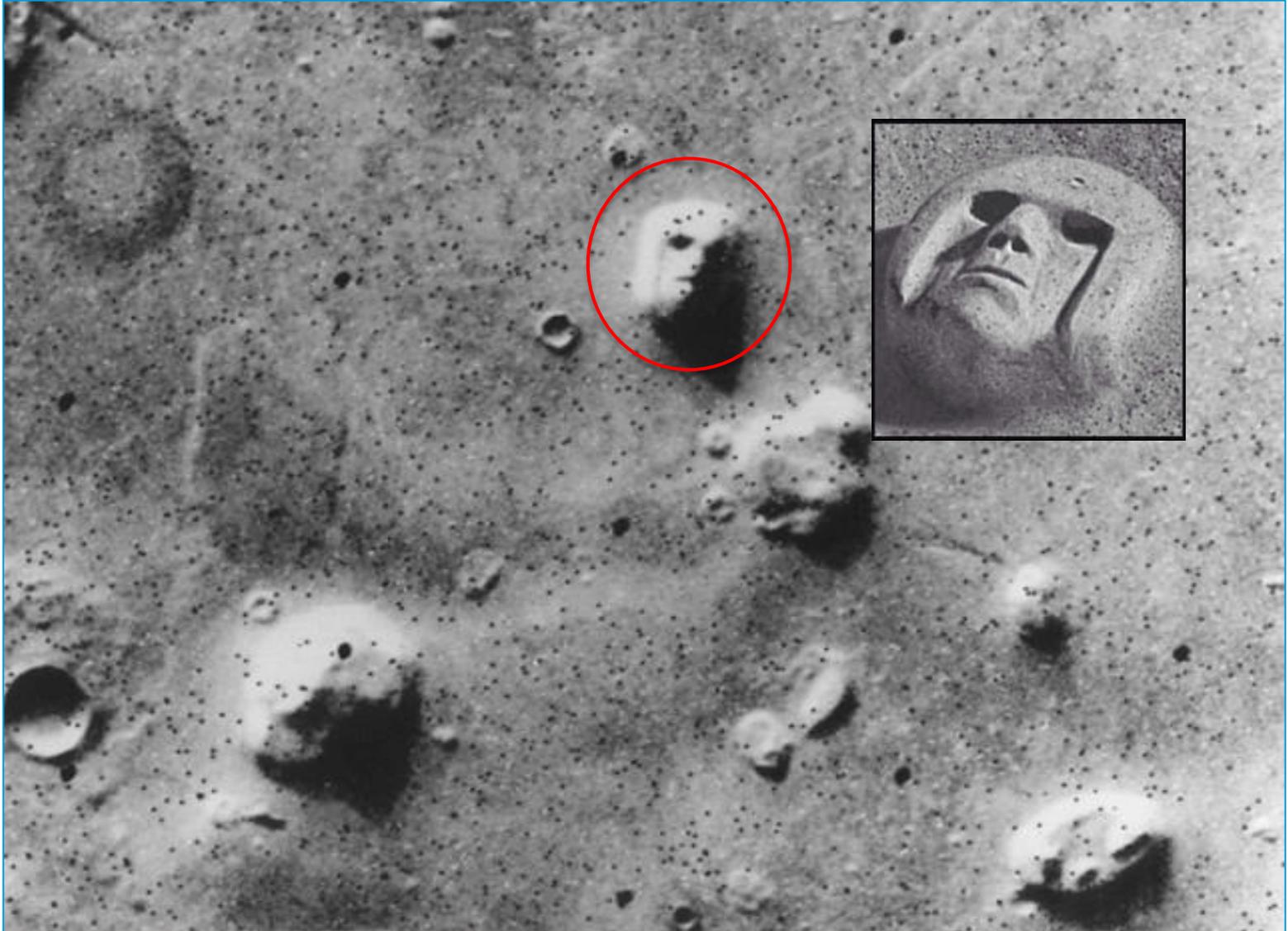


Verdriet



Verrassing

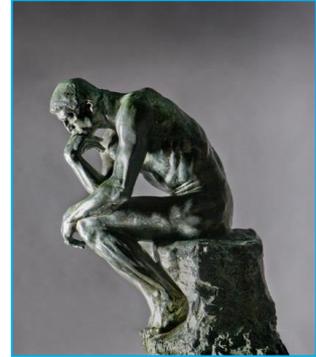
Wat zie je hier?



Consumentenpsychologie

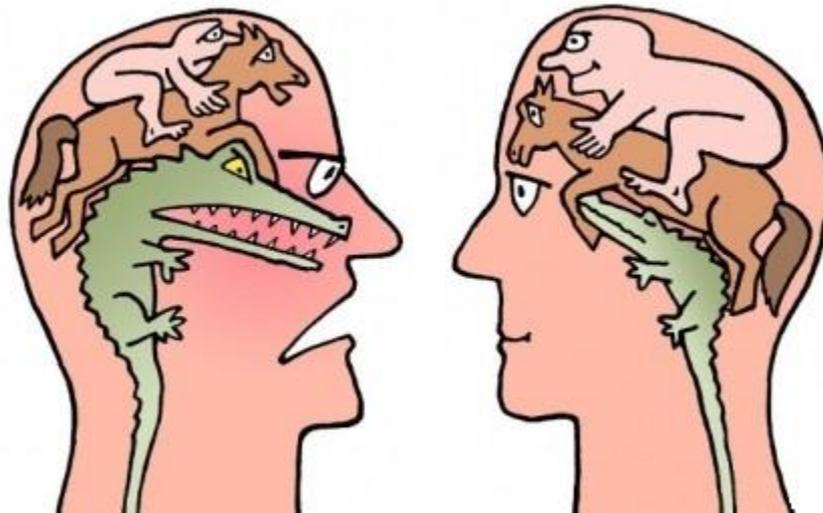
Meestal gedacht:

- Gedrag komt **via denken** tot stand
- Gewicht hersenen: 2% totale lichaamsgewicht; echter: als logisch nadenken → 20% zuurstofverbruik en 25% glucoseverbruik
- Als om 9 uur begonnen met alleen maar denken → om 11 uur uitgeput → hersenen zoeken **patronen** en ontwikkelen **vuistregels** ..
- → denken is **overrated** / een **luxe** goed ..

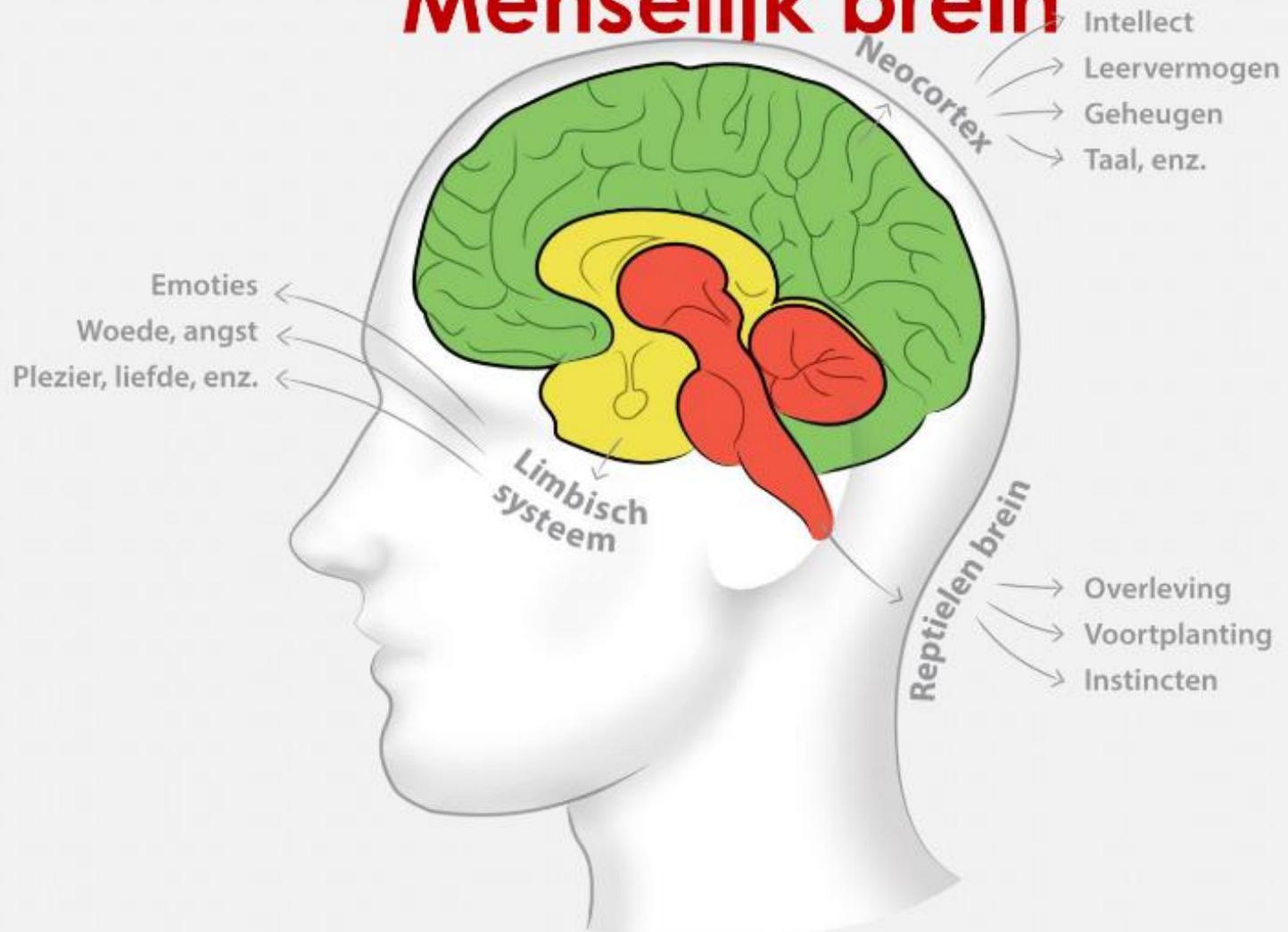


De rationale mens ..

- Verklaring 'irrationele mens': niet 1 maar 3 hersenen!
- Vaak: alleen gekeken naar **rationaliteit moderne hersenen** (daar zit logisch denken en lange termijn plannen)
- Meeste gedrag (95%) echter automatisch/ emotioneel → wél rationeel, maar dan volgens **rationaliteit oerbrein** (gewoontes, hier en nu, basale emoties)
- Motto oerbrein: **streven naar plezier, vermijden pijn of verlies**



Menselijk brein



Niet 1 stel hersenen, maar 3!

- Reptielenbrein: de '4 V's' : veiligheid, voedsel, voortplanting, verbondenheid (met groep). Doel: gevaar zien → **wantrouwend**; uitsluitend **concreet + hier en nu**
- Zoogdierenbrein: emoties, motivatie, sociaal gedrag; denkt op korte termijn
- Mensenbrein: **logica**, communicatie, taal, lange termijn



Energie stroomt 'omhoog': begint bij reptielenbrein, gaat pas door als aan die behoeftes voldaan .. → **accu** mens bepaalt welke hersenstructuur 'aan' is

Wie heb ik aan de lijn? m/v 'Beschaafd' of m/v 'Primitief'?



- Doel: gevaar zien + overleven
- 4V's
- Kenmerken: hier en nu, concreet
- Basisemotie: wantrouwen, wij/zij, pijn/ wanhoop



- Overige emoties, motivatie, sociaal gedrag
- Kenmerken: korte termijn



- Doel: overzicht krijgen/ houden
- Kenmerken: lange termijn, logica, abstracte begrippen
- Basisemotie: vertrouwen, hoop

Wie (wat) zien we hier?



Ontmoet: Merel Bekking: vormgeefster ..

Op zoek naar ideale materiaal en kleur voor gebruiksvoorwerpen
Waar mensen 'echt blij' van worden ...

Klassiek (markt)onderzoek: mensen vragen naar ideale materiaal en
kleur

Wat denkt u, komt daaruit?

Ronde 2: Fmri-onderzoek

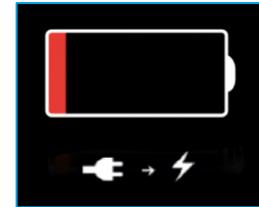
→ Plastic en rood !!



Waarden, verdeeld naar niveau accu

Accu laag/ Maslow laag/ slechte versie van jezelf

- Autonomie → *basisbehoefte Deci*
- Verbondenheid → *basisbehoefte Deci, kan wegvallen als accu heel erg leeg; tot het laatst: wél met lotgenoten*
- Veiligheid → *1 vd 4 V's oerbrein*
- Lichamelijk/ fysiek welzijn → *1 vd 4 V's oerbrein*
- Financiën → *1 vd 4 V's oerbrein*



Accu voller/ Maslow hoog/ betere versie van jezelf

- Competentie (*op zich ook basisbehoefte Deci*)
- Invloed
- Plezier en stimulatie
- Zelfrealisatie en betekenis
- Zelf respect



De opgave - neurologisch

NEUROTRANSMITTERS

Healthy Connections

- Oxytocin
- Dopamine
- Serotonin

Unhealthy Connections

- Cortisol
- Testosterone
- Norepinephrine

Brain Regions: Prefrontal Cortex, Aspirations, Trust, Vagal Nerve, DISTRUST, Amygdala

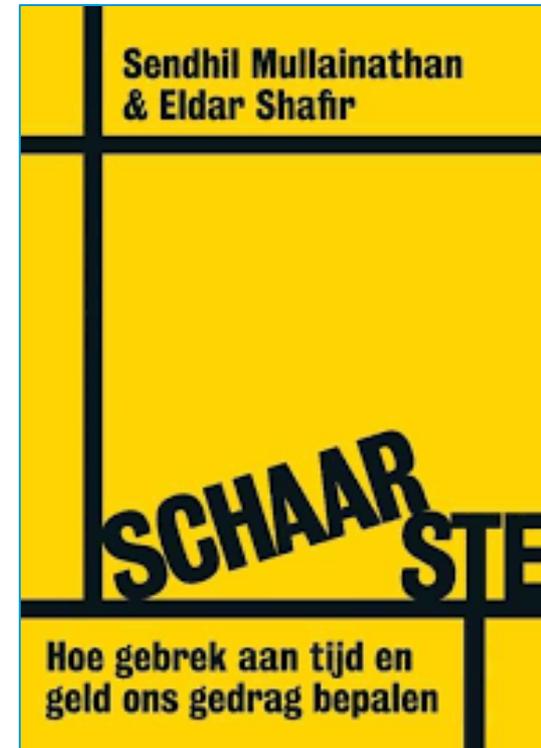
Message: Create safe space for conversations

Logo: 5PLUS1 GEDRAG & BELEID

De stofjes die bepalen hoe we ons voelen ..

| Stofje | Categorie stofje | Te stimuleren door: |
|---|------------------|--|
| Dopamine (gelukshormoon) → (kortstondig) geluk → 'nog een keer!' (verslavend) | Ego | <ul style="list-style-type: none">- Taak afronden- Complimentje krijgen |
| Endorfine → tempert pijn + vermindert angst | Ego | <ul style="list-style-type: none">- Veel lachen- Fysieke inspanning (langdurig)- Verliefdheid |
| Oxytocine (knuffel hormoon) | Sociaal | <ul style="list-style-type: none">- Fysiek contact- Aandacht krijgen |
| Serotonine → langdurig geluk, sterke boost verander mindset | Sociaal | <ul style="list-style-type: none">- Gewaardeerd worden- Voor anderen van nut zijn- <u>Gezond eten, bewegen, weinig stress</u> |

Schaarste .. maakt dommer



Hoe vol is de accu?

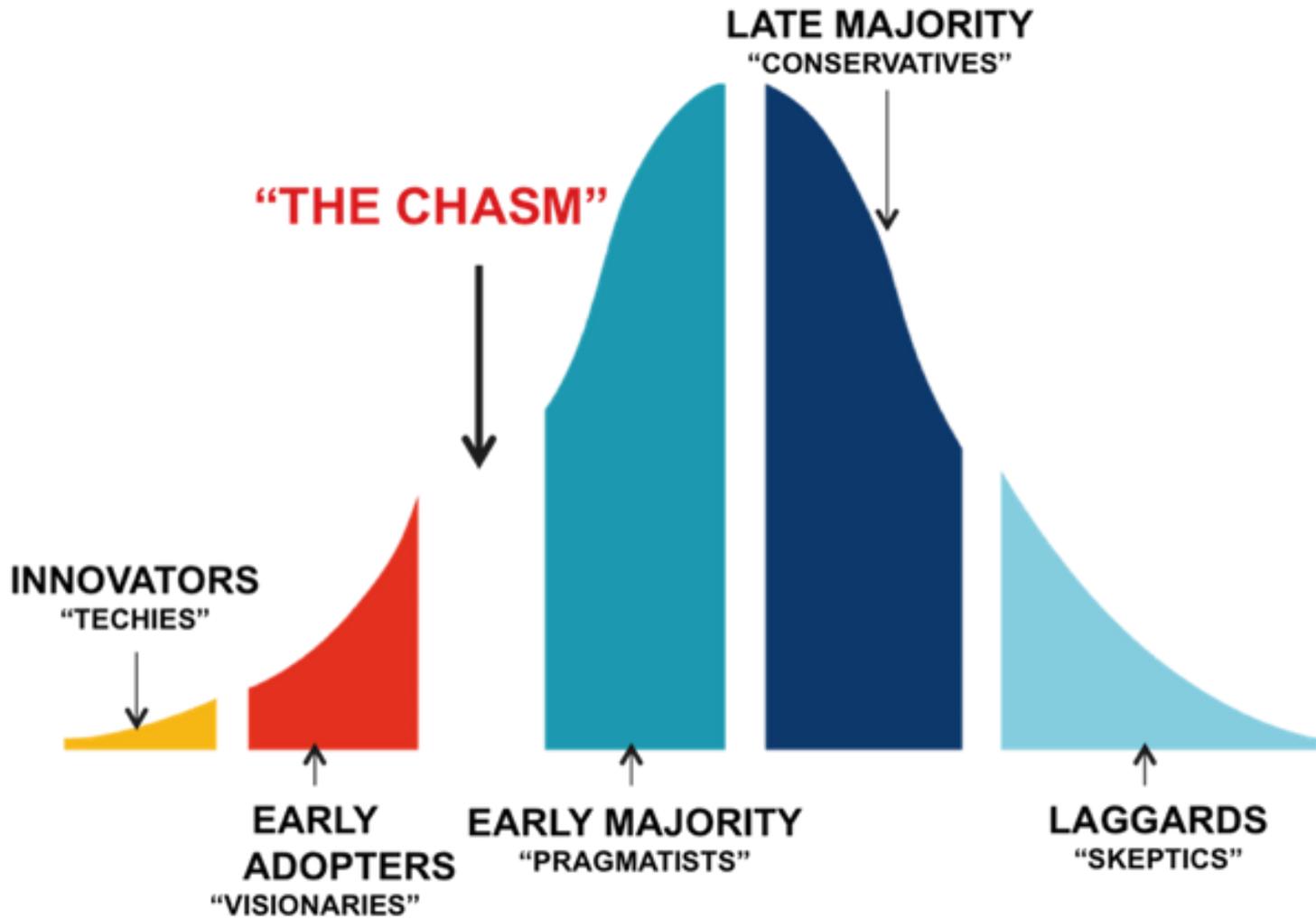
Heeft men de energie om huidige gedrag te veranderen?

- Suikerniveau:
 - Als (te laag) → korte termijn
 - Als goed → lange termijn



- **Meer kansrijke** woningeigenaren (accu voller):
 - Recent verhuisd (tot 3 jaar na verhuizing)
 - 50-plussers
 - Na zomervakantie
 - Nieuwe jaar



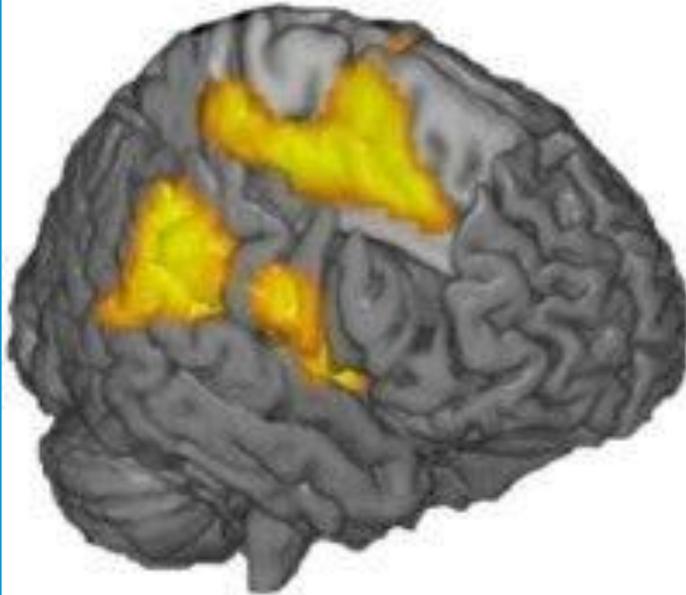


Wat doen anderen?



Van 'zij' naar 'wij'

A ingroup



inspirational

B outgroup



inspirational

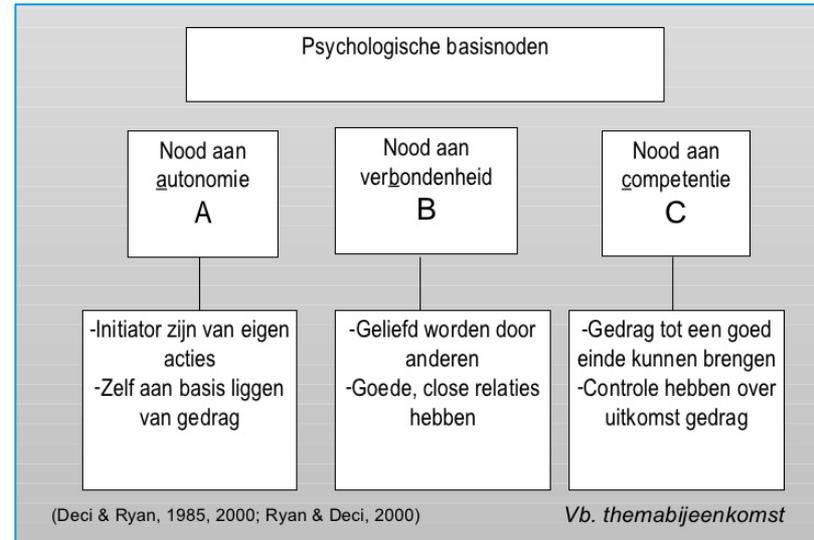
Visueel communiceren



3 basisbehoeften mens - autonomie

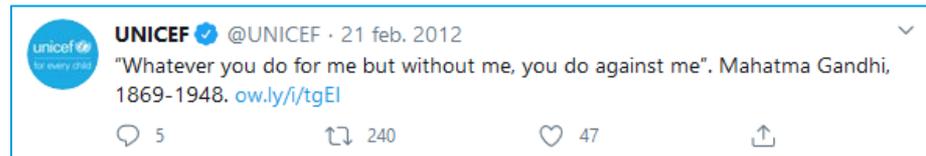
Gebrek aan Aonomie

- Learned helplessness/ **lage zelfeffectiviteitsverwachting**
- Als niet betrokken → reflex = tegen afzetten
- Sentiment: er wordt vóór ons beslist
 - Beste jongetje van de klas
 - Commercieel misbruik



- Oplossingen:

- We maken de reis samen
- Altijd keuze houden
- Keuze binnen pakketten
- (snel) Zicht geven op omvang



| Bouwperiode woning | Zwaarte werkzaamheden | Kosten (tussenwoning) |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tot 1920 | ↑ ↑ ↑ | \$ \$ \$ - ca. 11 k |
| 1920 – 1990 | ↑ ↑ | \$ \$ - ca. 8 k |
| Vanaf 1990 | ↑ | \$ - ca. 1 k |

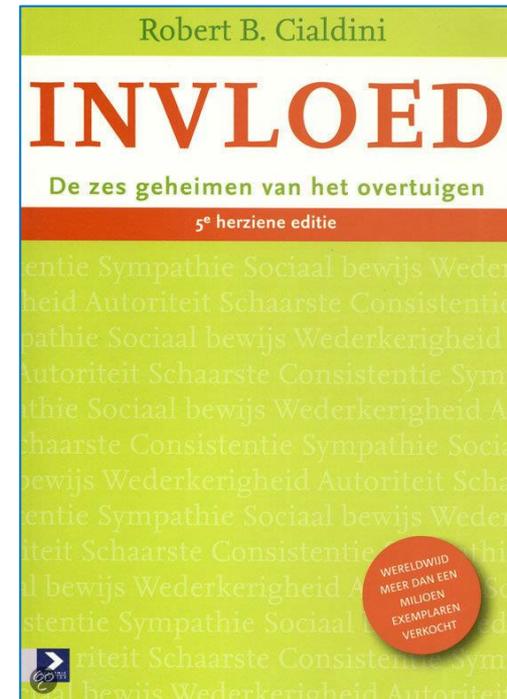
Onbewuste vuistregels

- Hersenen zoeken automatisch/ onbewust *wetmatigheden* .. En ontwikkelen op basis daarvan *vuistregels*
- *Reflexmatige respons* .. Click .. zoom



6 7 onzichtbare drijfveren / reflexen (her)ontdekt:

1. Schaarste
2. Wederkerigheid
3. Sociaal bewijs
4. Autoriteit
5. Sympathie/ ons soort mensen
6. Commitment en consistentie
7. *Eenheid/ verbinding*



Stappenplan

1. Huis kopen = major life event → veel stress → kans op 'aan zijn reptielenbrein = groot'
 - Mee dealen
 - ✓ Visueel communiceren
 - ✓ 'Wij'- afzenders: peer to peer, BN-ers, ...
 - Stimuleren moderne hersenen
 - ✓ Rustmomenten inbouwen/ timing
 - ✓ Leesvoer aanreiken (groen zien/ ruiken ont-stress)
 - ✓ Laten nadenken over .. tuin, idealen (gezond, waarde woning, educatie kids, ..)
 - ✓ Woonwensenscan laten invullen
2. Scannen/ inspelen op trends
 - ✓ Bij- vriendelijk
3. Re-framen termen klimaatadaptief/ natuurinclusief
 - ✓ Bijv.: Oud-Hollands .. Zen-tuin ..
 - ✓ Andere voordelen: ont-stressen, geluk (zorgen voor iets levends), ...
 - ✓ Boom = levensboom kind .. (kadosuggestie bij geboortes ..)



Stappenplan

4. Betrek kinderen
 - ✓ Educatie: leesvoer, bouwpakketjes
 - ✓ Smultuin (vervolg op schooltuintje: jouw tuin = buurt schooltuin)
 - ✓ Voorkom astma ..
5. Commitment creëren
 - ✓ Trots boosten (brochure, ..)
6. Toekomstige buren bij elkaar brengen
 - ✓ Uitspreken gedeelde intenties
 - ✓ Opzetten samen inkopen
 - ✓ Inventariseren 'groene vingers' + sociaal kapitaal (wie wil/ kan wat?)
7. In herinnering brengen downsides versteende omgeving
 - ✓ Foto's wateroverlast (ondergelopen kelder, straat blank)
8. Leg verbinding
 - ✓ Mede voedselproducenten (in omgeving, in buurt)

