

RUBRIEK

Waarom een beetje verliezen soms goed is voor je motivatie

Ben Tiggelaar 12 mei 2023 Leestijd 2 minuten



De kracht van verlies

Negatieve gevoelens hebben soms positieve gevolgen. Op mijn achttiende besloot ik, alvorens te gaan studeren, mijn dienstplicht te vervullen - toen een soort tussenjaar voor jongeren zonder geld. Veel vrienden begonnen wél meteen aan hun studie. Gedurende mijn diensttijd merkte ik dat zij een steeds grotere voorsprong op mij namen, vooral wat betreft kennis en taalvaardigheid. Ik herinner mij een verjaardagsfeestje waarbij ik een deel van het gesprek domweg niet kon volgen. Behoorlijk zorgelijk. Na dat jaar begon ik daarom met extra veel ijver aan mijn studie. Dat leverde, in elk geval de eerste semesters, bovengemiddelde resultaten op.

Luisteren 04:00

Een stapje extra

Het is een voorbeeld van verliesaversie, de aangeboren weerzin tegen verlies die de meeste mensen hebben. ([Ik schreef er al vaker over.](#)) En het laat zien dat dreigend of daadwerkelijk verlies soms tot extra inzet en mooie prestaties kan leiden.

Dat is ook wat we weten uit onderzoek. We kijken naar anderen of de doelen die we stellen. En als we zien dat we achteropraken, ervaren we een sterke drang daar iets aan te doen. Tenminste, zolang we geloven dat dit haalbaar is. Hebben we een voorsprong, dan ervaren we juist een verminderde motivatie.

In de werkomgeving wordt vaak gebruikgemaakt van dit mechanisme. Wanneer een project niet op schema ligt, wanneer targets niet worden gehaald, dan is dit een aansporing om een stapje extra te zetten. Werkt prima.

Leidt verlies tot winst?

De Amerikaanse onderzoekers Jonah Berger en Devin Pope publiceerden over dit fenomeen [in 2011 een opmerkelijk artikel](#). Ze zeiden: stel nu eens dat onze hekel aan verlies zo sterk is dat we, wanneer we op achterstand komen, bijvoorbeeld in een sportwedstrijd, zodanig extra gemotiveerd raken dat we daardoor alsnog winnen. Oftewel: leidt verliezen tot winnen?

Na analyse van meer dan zestigduizend basketbalwedstrijden luidde hun conclusie: wie ietsje achterstaat in de pauze, heeft significant meer kans om uiteindelijk te winnen dan wie halverwege voorstaat. Ietsje achterstaan geeft een motivationele impuls die leidt tot winnen.

Dat trok de aandacht van een groepje Nederlandse onderzoekers. Bouke Klein Teeselink, Martijn van den Assem en Dennie van Dolder herhaalden de analyse van Berger en Pope en onderzochten bovendien nog zo'n 150.000 sportwedstrijden extra.

Uiteindelijk bleek dat Berger en Pope te vroeg hadden gejuicht. [In hun publicatie](#) van vorig jaar laten de Nederlanders zien dat achterstaan tijdens de pauze in een sportwedstrijd geen grotere kans op de eindoverwinning geeft. Sterker: op basis van hun analyses is het plausibeler dat achterstaan juist tot verliezen leidt. Helaas.

En nu?

Veel onderzoekers denken dat je verliesaversie voor je kunt laten werken. Het kan dus geen kwaad jezelf af en toe te confronteren met tegenvallende resultaten. Dat stimuleert actie.

Toen ik deze week op de weegschaal stond en een teleurstellende waarde aflas, heb ik daarom extra lang gekeken. Ik heb het aantal kilo's ook nog eens opgeschreven om het mezelf in te peperen.

Maar dankzij het nauwgezette onderzoek van Klein Teeselink en zijn collega's weten we ook dat je van alleen deze interventie geen wonderen hoeft te verwachten.



Ben Tiggelaar schrijft wekelijks over persoonlijk leiderschap, werk en management.

Een versie van dit artikel verscheen ook in [de krant van 13 mei 2023](#).



Schrijf je in voor de nieuwsbrief

NRC Voorkennis

Inschrijven

nrc>

Over NRC

Over ons

Mijn NRC

Neem een abonnement

Werken bij
Auteursrecht
Privacy
Leveringsvoorwaarden
NRC-Code
Onze app
Archief
Adverteren

Contact

Redactie
Opinieredactie
De ombudsman
Colofon
AdSales
Klantenservice
Familieberichten

Inloggen
Account aanmaken
Digitale krant
Mijn leeslijst
Mijn abonnementen
Service & bezorging
Nieuwsbrieven

NRC Websites

Mediahuis NRC
NRC Carrière
NRC Webwinkel
NRC Lezersfonds

