Vier soorten doelen (uit ‘het slimme onbewuste’ van Ab Dijksterhuis) 

|  |
| --- |
| **Intrinsieke doelen.**Dit zijn de doelen die je nastreeft omdat je de bijbehorende activiteit leuk vindt. Bijv. Hobby’s, je werk |

|  |
| --- |
| **Indentificatiedoelen.**Je streeft doelen na omdat je de uitkomst ervan waardevol vindt.Bijv. gezond koken en bio producten kopen> Het kunnen intrinsieke doelen worden, als je er steeds meer plezier in krijgt |

|  |
| --- |
| **Opgelegde doelen.**Doelen die je stelt om vervelende emoties als schuldgevoel, spijt en schaamte te ontlopenBijv. op bezoek gaan bij een zieke tante |

|  |
| --- |
| **Externe doelen.**Doelen die je nastreeft om straf te vermijden of om een beloning te incasserenAlles wat we doen waarbij geld ons belangrijkste motief is valt in deze categorie |

\*Hoe meer intrinsiek een doel is, hoe leuker je het vindt, hoe langer je het volhoudt, hoe gelukkiger je ervan wordt en hoe meer voldoening het geeft wanneer je het doel bereikt hebt.

Andersom geldt ook: gelukkige mensen streven vrijwel alleen intrinsieke- en identificatiedoelen na.