

Centen en sentimenten

Financiële psychologie in de praktijk: over geld en emotie

Centen en sentimenten

Financiële psychologie in de praktijk: over geld en emotie

Erna Knipscheer

Colofon

Eerste druk, juni 2026

Copyright © 2026 Erna Knipscheer

Tekst: Erna Knipscheer

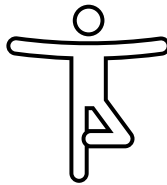
Financieel Vitaal Opleidingen

Uitgegeven via Brave New Books

Alle rechten voorbehouden

ISBN: 9789465466620

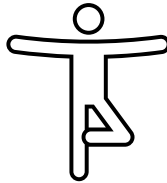
Inhoudsopgave



Inhoudsopgave

1. Inleiding	11
2. Emotieregulatie en gezondheid	15
3. Emoties en omgang met anderen	51
4. Motivatie en besluitvorming	105
5. Emoties en geldzorgen	139
6. Terugblik op wat je hebt ontdekt	195
7. Bonus: integrale praktijkopdracht	201
8. Nawoord	211

1. Inleiding



1 Inleiding

Dit boek helpt financieel professionals om beter te begrijpen hoe emoties van invloed zijn op financiële besluitvorming en geldgedrag van klanten, en hoe zij daar in hun begeleiding op kunnen inspelen.

1.1 Na het lezen van dit boek begrijp je:

- hoe emoties financiële besluitvorming en geldgedrag van klanten beïnvloeden zodat je signalen beter herkent en gericht kunt begeleiden.
- welke methoden je kunt inzetten om het emotionele welzijn van klanten te versterken zodat zij verstandiger financiële keuzes maken en gezonder geldgedrag ontwikkelen.
- hoe je financiële stress bij klanten kunt herkennen en bespreekbaar maken zodat je bijdraagt aan meer rust, overzicht en een gezondere relatie met geld.

1.2 Inleiding

Geld biedt de middelen maar liefde maakt ons werkelijk rijk. Geld en emotie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Geld speelt een grote rol in het dagelijks leven. Het werkt door in hoe mensen zich gedragen, welke keuzes zij maken en hoe zij zich daarbij voelen.

In een samenleving waarin bezit, zekerheid en prestaties veel gewicht hebben beïnvloedt het geld voor een belangrijk deel hoe mensen wonen, leven, sparen, lenen, investeren en met anderen samenleven. Geld raakt daarmee niet alleen de buitenkant van het bestaan maar ook aan de innerlijke beleving ervan.

Geld kan een bron zijn van vrijheid, rust en mogelijkheden maar ook van spanning, angst en onzekerheid. Wie wil begrijpen hoe mensen met geld omgaan kan daarom niet om de rol van emoties heen.

Omgekeerd geldt trouwens hetzelfde: emoties kleuren in sterke mate het geldgedrag. Juist in die wisselwerking ligt de sleutel tot een dieper begrip van financiële keuzes en financiële vitaliteit.

*Bijna niets in de wereld maakt zoveel emoties los als
geld - Erna Knipscheer*

2. Emotieregulatie en gezondheid



2 Emotieregulatie en gezondheid

2.1 Inleiding



Wat denk jij?

Hoe zorg je voor effectieve emotieregulatie in de context van financiële besluitvorming?

Emotieregulatie is het vermogen om op te merken wat je voelt, te begrijpen waar die emotie vandaan komt en er vervolgens op een helpende manier mee om te gaan. Het gaat er niet om emoties weg te drukken maar om te voorkomen dat ze het gedrag volledig overnemen.

Juist bij financiële besluitvorming is dat van groot belang. Angst kan iemand verlammen en te voorzichtig maken. Hebzucht of euforie kan juist aanzetten tot onverantwoorde risico's.

Wie emoties beter leert reguleren vergroot de kans op weloverwogen keuzes. Dat begint met bewustwording van wat er vanbinnen gebeurt, gevolgd door zelfbeheersing, het creëren van een korte pauze voordat er gehandeld wordt en het zoeken naar manieren om spanning op een gezonde manier te verwerken.

Ook acceptatie van de situatie en bijbehorende de emoties kan helpen om rustiger te reageren en helderder te denken. Zo vormt emotieregulatie een belangrijke basis voor financiële vitaliteit.

2.2 Emotieregulatie ofwel de emoties onder controle

Emotieregulatie is een belangrijke vaardigheid die helpt om gedrag te beheersen zodat mensen zich kunnen aanpassen aan verschillende situaties en in de omgang met andere mensen. Hiermee beheers en reguleer je zoveel mogelijk de emoties.

Het doel van emotieregulatie is verbetering van het mentale welzijn. Mensen gedragen zich hierdoor effectiever en efficiënter en kunnen beter weloverwogen duurzame besluiten kunnen nemen.



Wat doe jij?

Stel dat je wordt geconfronteerd met een onverwachte financiële tegenvaller. Bijvoorbeeld een hoge boete waarvoor je geen geld hebt. De emoties gieren ineens door je keel.

Hoe reguleer jij zelf jouw emoties in deze situatie?

Een eenvoudige maar krachtige manier om emoties te reguleren en meer doordachte financiële beslissingen te nemen gaat als volgt.

Effectieve emotieregulatie begint altijd met het inlassen van een bewuste pauze nadat je de emotionele prikkel hebt waargenomen. Je zorgt hiermee voor extra bedenktijd waarin je kunt reflecteren op wat er innerlijk gebeurt en hoe je hier uiteindelijk het beste op kunt reageren.

Bedenk ook dat de heftigheid van de emotie losstaat van de ernst van de objectieve feiten. Neem daarom nooit een (financiële) beslissing zolang je nog midden in de emotie zit. Je kunt dan niet helder denken en niet beheerst handelen.

Neem in plaats daarvan rustig de tijd om je emoties te erkennen zonder direct hierop te reageren. Concentreer op je ademhaling en maak deze diep en langzaam zodat je geleidelijk aan rustiger wordt.

Vervolgens reflecteer je op de situatie en vraag je jezelf af wát je precies voelt en wáár in je lichaam. Bijvoorbeeld: ik heb het zweet op mijn voorhoofd staan en krijg pijn in mijn buik.

Doorloop dan de volgende stappen:

1. observeer de onaangename gevoelens in je lichaam zonder hier gedachten of consequenties aan te koppelen. Blijf ondertussen focussen op je ademhaling.
2. als het nare gevoel wat afzakt, vraag jezelf dan af waarom je deze emotie voelt. Welke gedachten gaan er door je hoofd?
3. bedenk dan welke rationele stappen je kunt nemen. Schrijf deze op als dat helpt. Praat er desgewenst over met iemand die je goed kent en vertrouwt. Veel mensen komen al pratende tot hun eigen oplossing.
4. besluit dan om een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 24 uur, te wachten voordat je een (financiële) beslissing neemt. Deze bedenktijd zorgt ervoor dat je handelt vanuit kalmte en controle. In plaats van gedreven door een impulsieve emotie.

2.3 Manieren om je emoties onder controle te houden

Emotieregulatie kan een lastig en confronterend proces zijn. Vooral voor mensen met psychische problemen is dit vaak moeilijk. Zelfs bij psychisch gezonde mensen kan het enige tijd en oefening vragen voordat iemand de eigen emoties voldoende onder controle heeft.

Er zijn verschillende manieren om emoties beter te kunnen reguleren. Het is per persoon verschillend wat het beste bij diegene past.

Bijvoorbeeld door:

- het beoefenen van mindfulness, meditatie en/of ademhalingsoefeningen
- fysieke inspanning zoals sporten of een flinke wandeling
- het luisteren naar of zelf maken van muziek
- erover te praten met andere mensen
- even uit de situatie te stappen en extra bedenktijd te nemen
- het volgen van therapie zoals bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie
- of gewoon een keer flink huilen; dat lucht op!

Uit de praktijk: Wesley raakt overspoeld door emoties

Wesley is zelfstandig klusser. Sinds zijn scheiding heeft hij moeite om overzicht te houden. Vooral als er veel financiële post binnenkomt. Na een werkdag komt hij vaak gespannen thuis. Als hij achter zijn computer gaat zitten en de rekeningen in de mailbox ziet dan voelt hij paniek opkomen. Wesley's hartslag schiet omhoog. Hij weet niet waar hij moet beginnen.

Emotionele spanning verlagen

De financieel coach van Wesley stelt hem voor om voortaan eerst zijn emotionele spanning te verlagen voordat hij de financiële administratie gaat doen. Wesley gaat daarom na zijn werk eerst even op de bank zitten met een glas thee. Ook besluit hij om zijn mailbox met financiële post pas te openen nadat hij een korte wandeling heeft gemaakt.

Fysieke beweging verlaagt stress

Door te wandelen wordt het stressniveau van Wesley lager en maakt zijn lichaam endorfine aan. Dit zijn lichaamseigen stoffes die zorgen voor een rustiger gevoel en minder spanning. Ook zorgt de beweging ervoor dat het deel van zijn hersenen die helpen bij het plannen en overzicht houden actiever wordt. Zo kan Wesley na de wandeling helderder denken. Hij kan met meer kalmte en controle zijn administratie aanpakken.