Op pagina 146 en 147 lees je meer over de wortel en de stok; de twee manieren waarop mensen in beweging komen. De wortel (om een beloning te krijgen) of de stok (om een straf te vermijden). Meestal reageren mensen beter op een beloning dan op een straf, maar dat wisselt per persoon. Ook de situatie speelt een rol: hoe erg is het als deze taak wordt uitgesteld?

Je weet zelf het beste of bij jou straffen of belonen goed werkt.

**Of een beloning voor jou gaat werken, hangt af van twee dingen: hoe groot de beloning voor jou is en hoe snel de beloning komt.** Kies dus een concrete beloning die je echt leuk vindt en dat ook relatief makkelijk te bereiken is. Dan ben je veel gemotiveerder.

**Straffen werkt meestal pas echt wanneer er een andere partij bij betrokken is.** Als je bijvoorbeeld weet dat iemand op jouw document wacht en teleurgesteld is als dat niet op tijd wordt opgeleverd. Of wanneer je weet dat je manager iets gaat beoordelen dat jij doet.

De beste manier om jezelf te straffen is door te kiezen voor een concrete straf, op korte termijn, die je niet kunt vermijden. Dat laatste kun je het beste doen door een stok achter de deur te zoeken; bij voorkeur een ander persoon die jou scherp houdt en je aanspreekt op je voornemens.

**Ga terug in de tijd en denk na: welke straf vond jij heel erg?** Welke situatie doet je nu nog je tenen krommen, waarbij je denkt ‘dat nooit meer’? Misschien was het iemands reactie, blik of vervolgstap.

Welke beloning deed jou vlammen en gaf je veel energie? Misschien iets waar je in je eentje van kon genieten (een pauze, iets lekkers eten) of juist iets dat je samen deed met een ander.

Noteer er een aantal van beide, zodat je iets hebt om uit te kiezen als de situatie zich voordoet.