



STAATLICH
ANERKANNT
HOCHSCHULE

VERHALTEN ÄNDERN, ABER WIE?

PROF. DR. HILTRAUT PARIDON

WORKSHOP

Verhalten ändern, aber wie?

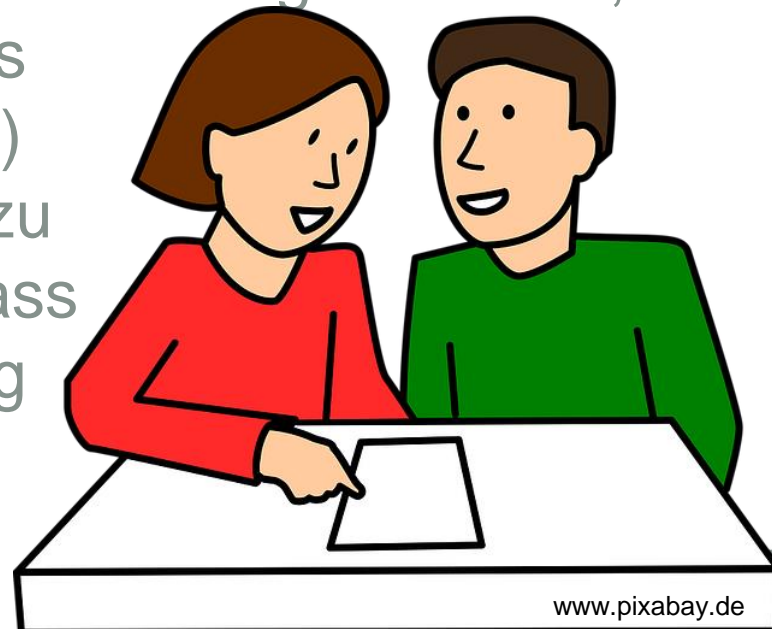
- | Warum wir uns verhalten wie wir uns verhalten.
- | Beobachten und rückmelden, aber wie?



www.pixabay.de

TAUSCHEN SIE SICH MIT IHREM NACHBARN/IHRER NACHBARIN ZU FOLGENDEN FRAGEN AUS:

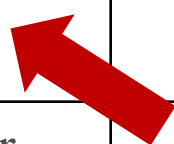
- | Wann haben Sie In Ihrem Leben Ihr Verhalten bereits einmal längerfristig geändert? Was hat Ihnen dabei geholfen, was war hinderlich?
- | Wann haben Sie sich einmal vorgenommen, Ihr Verhalten zu ändern, es aber nicht (längerfristig) geschafft? Was hat dazu geführt/beigetragen, dass die Verhaltensänderung nicht geklappt hat?



VEREINFACHTES SCHEMA ZU VERHALTENSFOLGEN

STAATLICH
ANERKANNT
HOCHSCHULE

	Etwas Angenehmes	Etwas Unangenehmes
Tritt ein	Verhaltenswahrscheinlichkeit steigt	Verhaltenswahrscheinlichkeit sinkt
Tritt nicht ein	Verhaltenswahrscheinlichkeit sinkt	Verhaltenswahrscheinlichkeit steigt

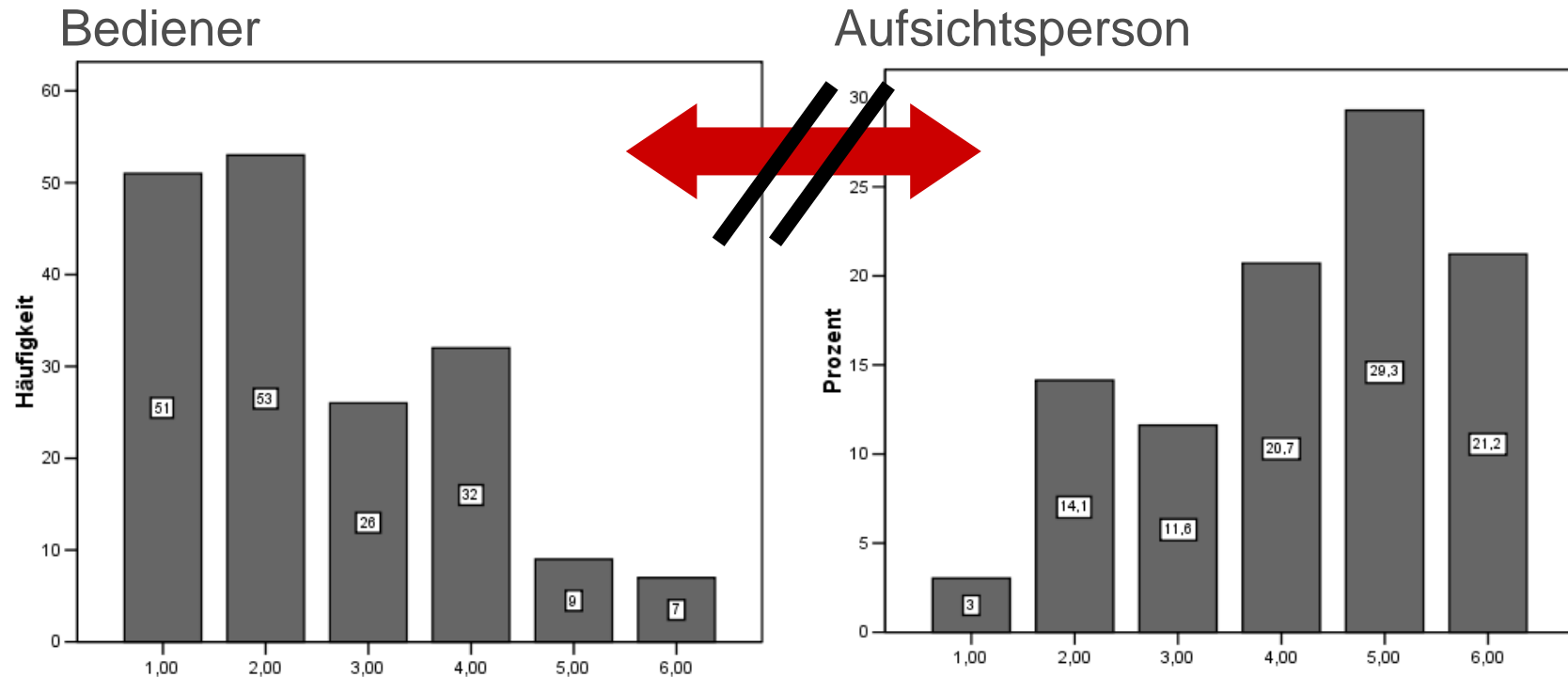


MANIPULATION AN SCHUTZEINRICHTUNGEN

STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

Gefährdungseinschätzung:

Wie hoch schätzen Sie die durch die Manipulation hervorgerufene Gefährdung ein?



Sechsstufige Skala (1 = sehr niedrig, 6 = sehr hoch)

PROBLEM

| Oft haben wir eingefahrene Verhaltensroutinen und merken gar nicht, dass wir uns eigentlich falsch verhalten.



| Das merken dann eher die Außenstehenden. Sie können uns darauf aufmerksam machen.

=> kollegiale Hinweise
Beobachtungsgespräche

Was ist dabei zu beachten?

RÜCKMELDUNGEN

Voraussetzungen:

- | wertschätzend: „Mir liegt deine Gesundheit am Herzen“ (und nicht: „Ich will dir deine Fehler aufzeigen.“)
- | individuell
- | Ich-Botschaften
- | „auf Augenhöhe“
- | mit Hinweisen: Wie geht es besser?



GESUNDHEIT BRAUCHT KLUGE KÖPFE!

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT