



STAATLICH  
ANERKANNT  
HOCHSCHULE

# VERHALTEN ÄNDERN, ABER WIE?

PROF. DR. HILTRAUT PARIDON

# WAS SIE ERWARTET

- | Verhältnis- und Verhaltensprävention/  
Maßnahmenhierarchie
- | Vereinfachtes Schema zum Lernen
- | Zielsetzung
- | Stadienmodell



[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

# MAßNAHMENHIERARCHIE

Verhältnis-

P  
R  
Ä  
V  
E  
N  
T  
I  
O  
N

Verhaltens

-

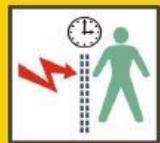
Reichweite der Maßnahmen



1. Gefahrenquelle vermeiden/beseitigen/reduzieren;  
Eigenschaften der Quelle verändern



2. Sicherheitstechnische Maßnahmen  
(räumliche Trennung an der Quelle)



3. Organisatorische Maßnahmen  
(räumlich/zeitliche Trennung von Faktor und Mensch)



4. Nutzung persönlicher Schutzausrüstung  
(räumliche Trennung am Menschen)



5. Verhaltensbezogene Maßnahmen

# UNTERSUCHUNG

## In einer unordentlichen Küche greifen Menschen verstärkt zu kalorienreichen Snacks

- | zwei Küchen: 1) mit dreckigem Geschirr in der Spüle und Unordnung im Raum  
2) ordentlich – alles war sauber und da, wo es hingehört
- In beiden Küchen: frei zugängliche Schalen mit Keksen und mit Karotten
- | die Versuchspersonen wurden per Zufall entweder der chaotischen oder der ordentlichen Küche zugeordnet und sollten dort einzeln zehn Minuten auf einen Forscher warten
- | sie durften sich nach Belieben an den angebotenen Snacks bedienen; sie wussten nichts über den eigentlichen Zweck des Versuchs



www.pixabay.de

| anschließend wurde überprüft, wie viel und was in beiden Küchen verspeist worden war

| Ergebnis: In der schlampigen Küche bedienten sich die Probanden deutlich ausgiebiger an der Keksschale als in der ordentlichen – sie aßen etwa doppelt so viele der Kalorienbomben.

| Erklärung: Das chaotische Umfeld löst vermutlich die geistige Einstellung aus: „Alles scheint hier außer Kontrolle zu gehen lassen“.

# FUNKTIONIERT VERHALTENSÄNDERUNG ISOLIERT?

STAATLICH  
ANERKANNT  
HOCHSCHULE

It is unreasonable to expect people to change their behavior when the social, cultural and physical environments around them fully conspire against them....”

Adapted from M. Marmot/Institute of Medicine Report

oder auch: “Wie soll ich es in einer ungesunden Umgebung schaffen, mich gesund zu verhalten?”



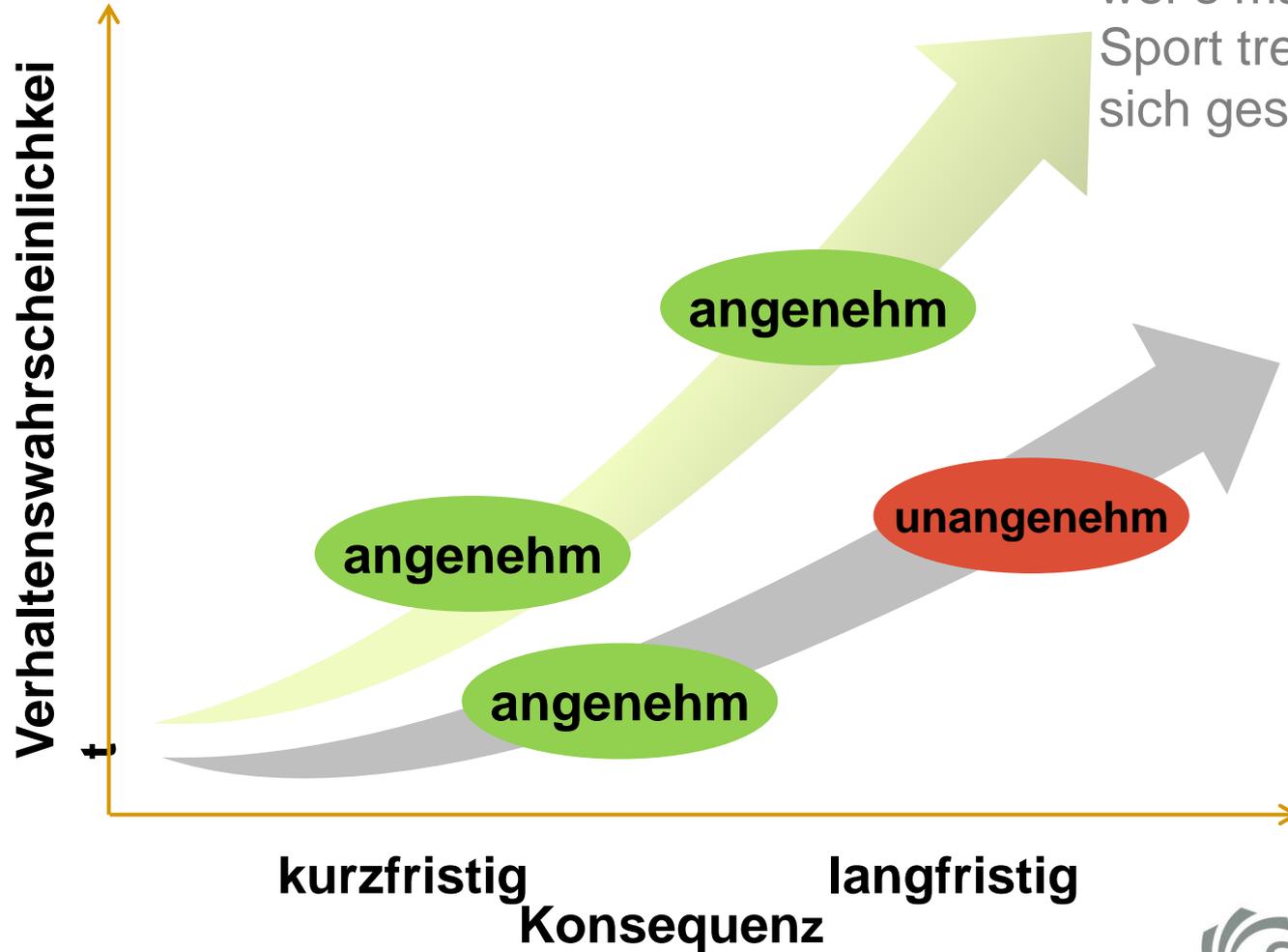
Professor Sir  
Michael Marmot

<http://4.bp.blogspot.com/-5UzxiHytaFM/T9iKb4LpUII/AAAAAAAAAMo/XdlUXqQX2ZU/s1600/1.+Michael+Marmot+photo.jpg>

# WIR LERNEN JEDE SEKUNDE - OB WIR WOLLEN ODER NICHT

	<b>Etwas Angenehmes</b>	<b>Etwas Unangenehmes</b>
<b>Tritt ein</b>	Verhaltenswahrscheinlichkeit <b>steigt</b>	Verhaltenswahrscheinlichkeit <b>sinkt</b>
<b>Tritt nicht ein</b>	Verhaltenswahrscheinlichkeit <b>sinkt</b>	Verhaltenswahrscheinlichkeit <b>steigt</b>

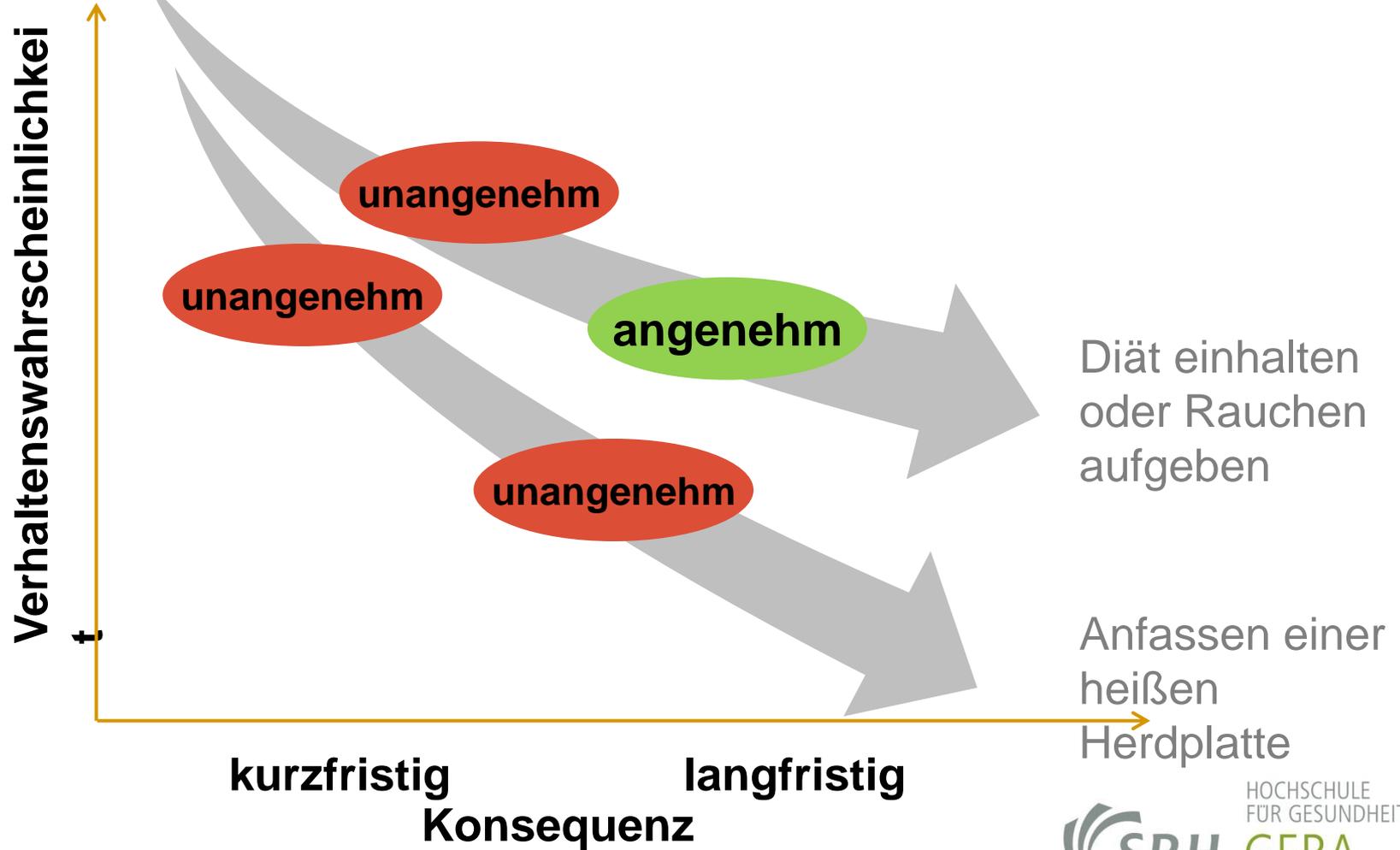
# LERNEN



wer's mag:  
Sport treiben oder  
sich gesund ernähren

je nach  
Geschmack:  
Süßigkeiten  
oder Chips  
essen

# LERNEN



# ZIELE SETZEN

Was sagt die Zielsetzungstheorie? (Locke & Latham)

1. Ziele müssen konkret sein, also nicht „Ich will weniger Zeit mit dem Smartphone verbringen“, sondern „In den nächsten 4 Wochen will ich jeden Dienstag und Donnerstag zwischen 20:00 und 22:00 Uhr mein Smartphone ausschalten.“
2. Ziele müssen die Person herausfordern, müssen aber erreichbar sein.



# SOZIAL-KOGNITIVES PROZESSMODELL GESUNDHEITLICHEN HANDELNS

(HEALTH ACTION PROCESS APPROACH, HAPA, SCHWARZER)



Ein **Absichtsloser** ist eine Person, die noch nicht das Ziel hat, ein bestimmtes Verhalten auszuführen.



„Ich habe **nicht** die Absicht, mich fünf Mal in der Woche 30 Minuten zu bewegen.“



Risiko- und Ressourcen-  
kommunikation

Ein **Absichtsvoller** ist eine Person, die das Ziel hat, ein bestimmtes Verhalten auszuführen, es aber noch nicht ausführt.



„Ich **will** mich fünf Mal in der Woche jeweils 30 Minuten bewegen.“



strategisches  
Planen

Ein **Handelnder** ist eine Person, die ein bestimmtes Verhalten bereits ausführt.



„Ich **bewege** mich fünf Mal in der Woche 30 Minuten.“



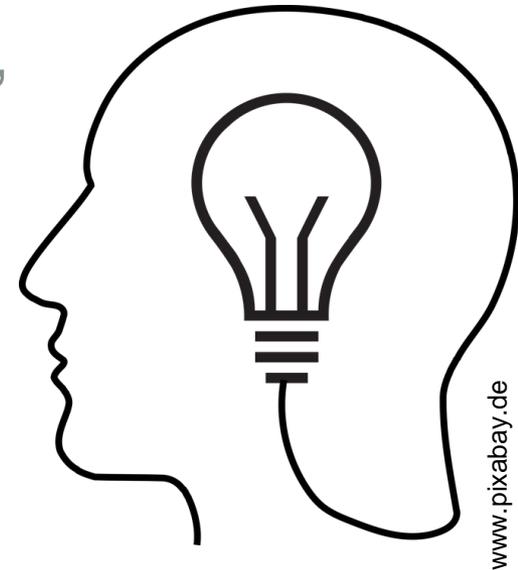
Rückfall-  
prävention

[http://www.psychologie-aktuell.info/reha/wp-content/uploads/downloads/2011/09/schwarzer\\_gesundheitsfoerderung\\_reha.pdf](http://www.psychologie-aktuell.info/reha/wp-content/uploads/downloads/2011/09/schwarzer_gesundheitsfoerderung_reha.pdf)

## FAZIT

Verhaltensänderung kann nur funktionieren,  
wenn

- | wir die Umgebung mitgestalten
- | wir die Konsequenzen des Verhaltens beachten und gestalten
- | die Ziele konkret und anregend, aber auch erreichbar sind
- | wir für unterschiedliche Zielgruppen unterschiedliche Maßnahmen bereit halten



**GESUNDHEIT BRAUCHT KLUGE KÖPFE!**

**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**