



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

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

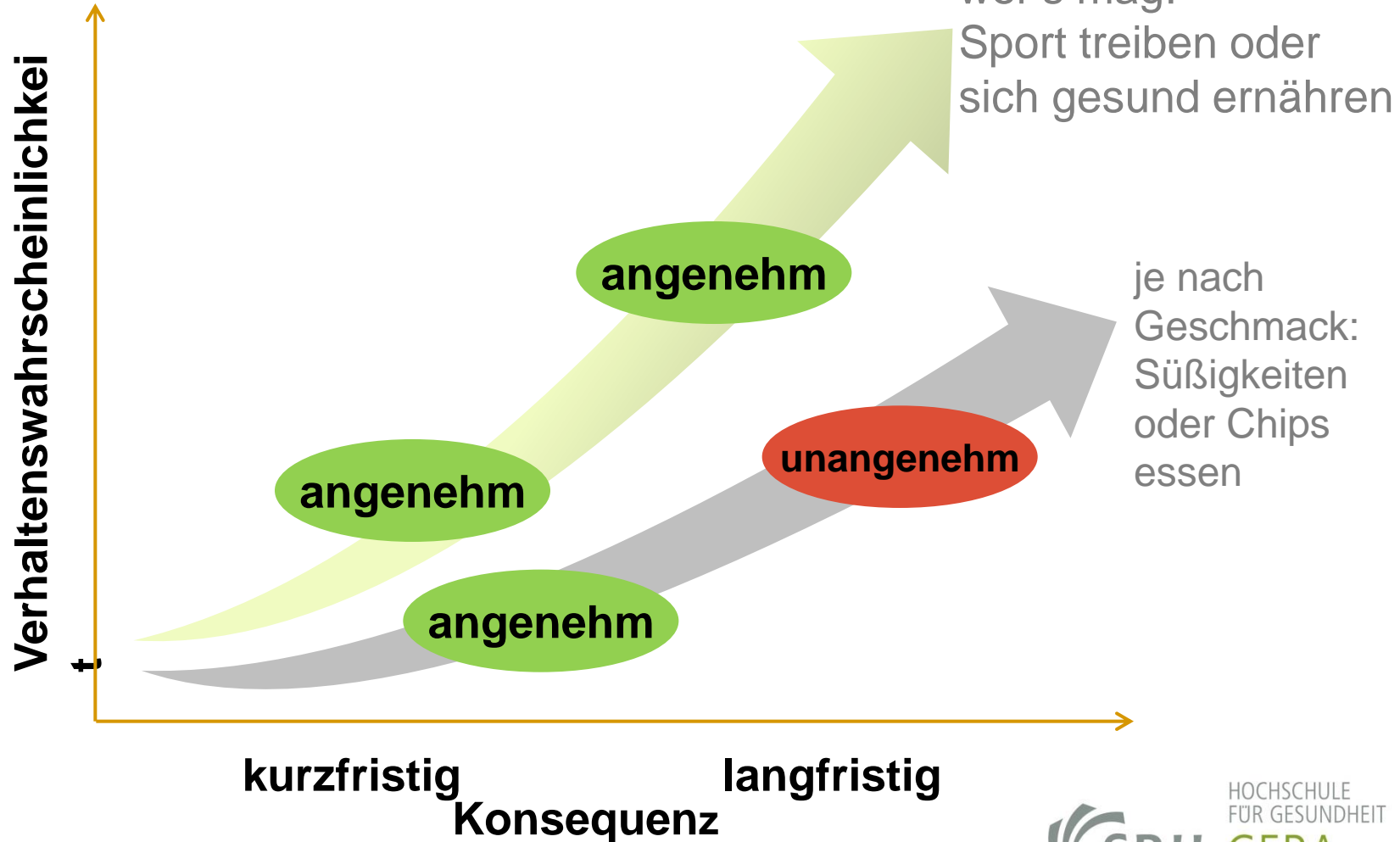
<http://4.bp.blogspot.com/-5UzxIHyaFM/T9iKb4LpUII/AAAAAAAAAMo/XdlUXqQX2ZU/s1600/1.+Michael+Marmot+photo.jpg>

WIR LERNEN JEDE SEKUNDE - OB WIR WOLLEN ODER NICHT

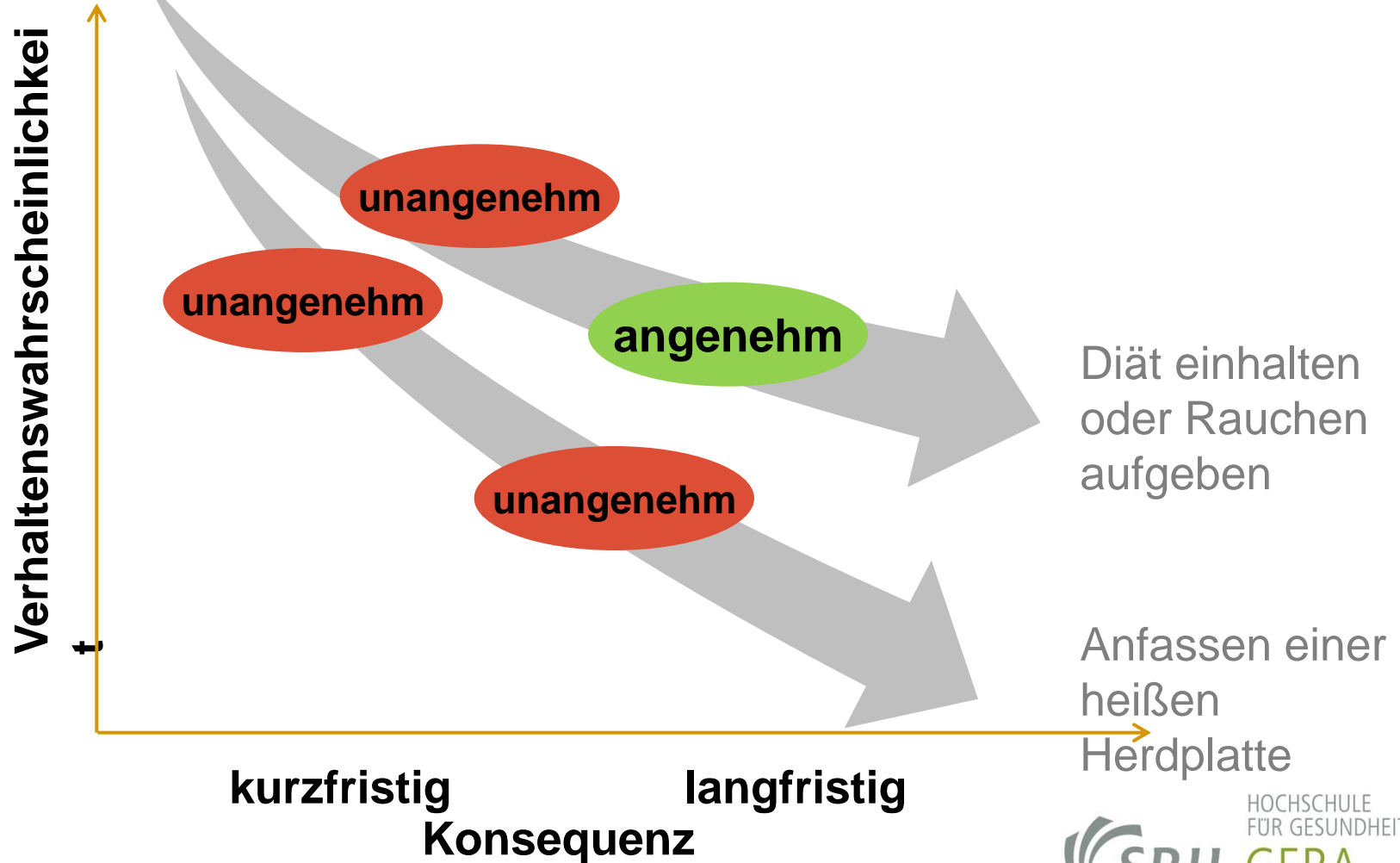
STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

	Etwas Angenehmes	Etwas Unangenehmes
Tritt ein	Verhaltenswahr- scheinlichkeit steigt	Verhaltenswahr- scheinlichkeit sinkt
Tritt nicht ein	Verhaltenswahr- scheinlichkeit sinkt	Verhaltenswahr- scheinlichkeit steigt

LERNEN



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.“



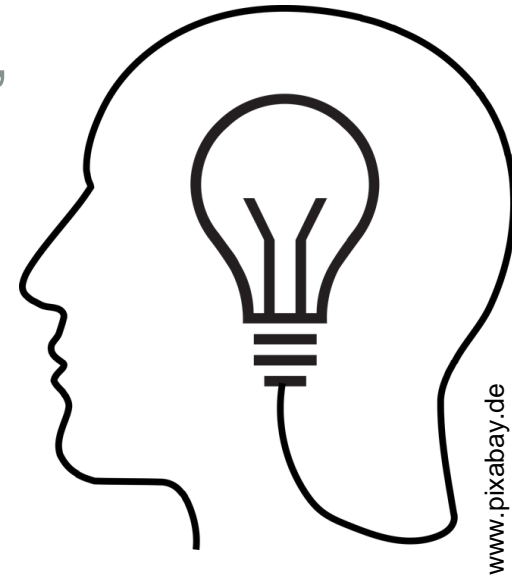
Rückfall-prävention

http://www.psychologie-aktuell.info/reha/wp-content/uploads/downloads/2011/09/schwarzer_gesundheitsfoerderung_reha.pdf

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



www.pixabay.de

GESUNDHEIT BRAUCHT KLUGE KÖPFE!

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT