

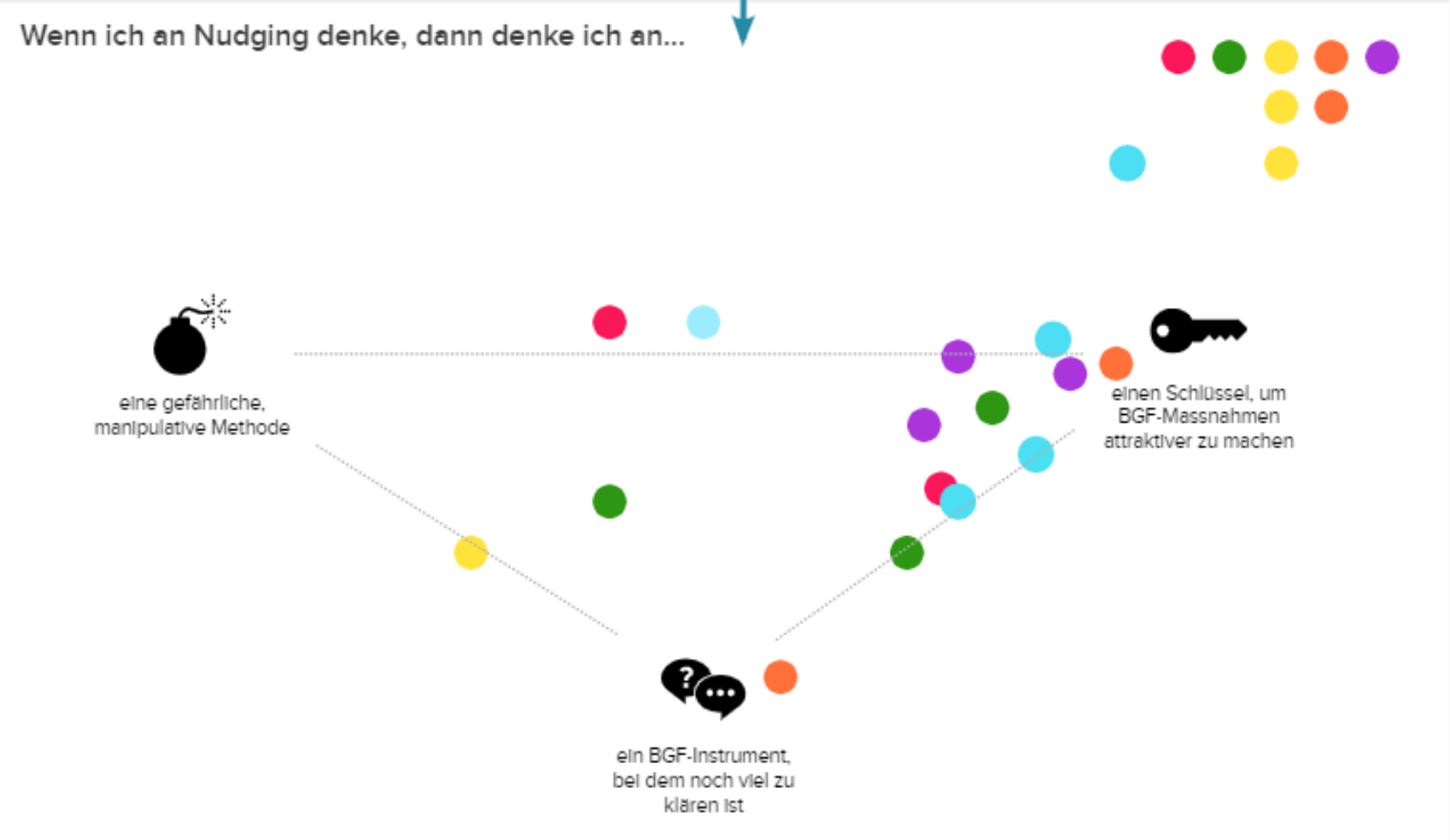
Workshop 2

Nudging im BGM

Ihre Moderatorin: Ida Ott, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW

WS 2: Nudging im BGM

Dokumentation



WS 2: Nudging im BGM

Dokumentation

BGF-Massnahmen

Notieren Sie für sich 1-2 Ihrer aktuellen BGM Massnahmen, an denen Sie arbeiten möchten. (z.B. Gesundheitstag, Führungskräfte-Seminar, Gesunde Ernährung in der Kantine).



Nudge 1. Der Botschafter zählt! Messenger Effekt & Priming.

Die Person, die uns eine Botschaft überbringt, beeinflusst, wie wir die Information wahrnehmen.

Aus welchen Situationen im Alltag kennen Sie diesen Nudging-Mechanismus?

Der Gesundheitsmuffel (der Mensch wie du und ich) ist glaubwürdiger als ein Triathlet, der seinen 10ten Marathon gelaufen ist.

Mitarbeitende des BGM werden als Experten und auch als Vorbild gesehen (z.B. beim Treppenlaufen, Essen in der Kantine)

Werbung prominenter Sportstars - nicht immer förderlich für die Gesundheit - z.B. Ernährung, Spielsucht

Elon Musk als Sinnbild für Innovation

Vorgesetzte als gutes Beispiel, die vorangehen müssen.

Wählen Sie eine (Ihrer) BGF-Massnahmen aus. Wie könnten Sie den Nudging-Mechanismus bei dieser Massnahme sinnvoll einsetzen?

Tipp: Bewusst auswählen, wer eine Botschaft überbringt.

Achtsamkeitskurse für Ärzte mit einer Chefärztin als Kursleitung

also - die eigene persönliche Geschichte mit einbringen?

Cooler Story als Frame - Parallele Führungskräfte und Samurai

WS 2: Nudging im BGM

Dokumentation

Nudge 2. Die gesunde Entscheidung zum Standard machen. Standardoption verändern.

Wir wählen häufig die einfachere und bequemere Option. Meistens ist das die Option, die geschieht, wenn man "nichts" tut oder sich nicht umentscheidet.



Aus welchen Situationen im Alltag kennen Sie diesen Nudging-Mechanismus?

Wählen Sie eine (Ihrer) BGF-Massnahmen aus. Wie könnten Sie den Nudging-Mechanismus bei dieser Massnahme sinnvoll einsetzen?

Tipp: Die gewünschte/gesunde Option zur bequemen bzw. Standardoption machen.

gesundes Essen in der Kantine zuerst präsentieren/anbieten, dann ein paar Meter weiter den Rest.

Keine Snacks + Süßigkeiten in der Kantine anbieten → stattdessen Obst

kurze Meetings generell im Stehen beginnen

Keine Raucherecken einrichten

Nudge 3. Gute Gefühle machen Lust auf mehr. Emotionen & Incentives.

Unsere Emotionen beeinflussen unser Verhalten



Aus welchen Situationen im Alltag kennen Sie diesen Nudging-Mechanismus?

Wählen Sie eine (Ihrer) BGF-Massnahmen aus.
Wie könnten Sie den Nudging-Mechanismus bei dieser Massnahme sinnvoll einsetzen?

Tipp: Massnahmen mit positiven Erlebnissen verbinden.
Negative Emotionen (z.B. Abschreckung) überlegt dosieren.