

Verhaltensverändernde Techniken

Informieren

Fakten, Wissenstransfer, Szenarien aufzeigen, persönliche Risikoinformation, Furchtappelle

Überzeugen

Kosten und Nutzen zeigen, Überzeugung, Belohnung, Konfrontieren mit Widersprüchen

Vorbilder

Normen hervorheben, öffentliche Verpflichtung, sozialer Druck, Gruppenidentität, Rollenmodelle

Trainieren

Instruktion, Schulung, Ausbildung, soziale Unterstützung, Feedback

Planen

Vorsatz bilden, schwierige Situationen thematisieren, tägliche Routine planen, Aufforderungen

Verhaltensfaktoren

Risiko

Was weiss ich über die Gefahr?
Wie gross ist sie?
Was kann mir persönlich passieren?

Einstellung

Was sind die (monetäre, nicht-monetäre) Vor- und Nachteile?
Welche Gefühle kommen hoch?

Normen

Wie verhalten sich die anderen?
Was wird gebilligt, was wird missbilligt?

Fähigkeiten

Weiss ich, was zu tun ist?
Weiss ich wie es zu tun ist?
Traue ich mir zu, es zu tun?

Selbstmanagement

Fühle ich mich verpflichtet?
Wann, wo und wie handle ich?
Was mache ich bei Schwierigkeiten?

Erwünschtes Verhalten

Verhalten A

Absicht
Anwendung
Gewohnheit

Verhalten B

Absicht
Anwendung
Gewohnheit

Sozialer Kontext

Physischer Kontext

Persönlicher Kontext