Nudges aus Alltag und Arbeitskontext

Wenn Sie nächste Woche einen Nudging-Workshop durchführen würden:

DNBGF
DEUTSCHES NETZWERK FÜR BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fussspuren / Wegkennzeichnung (Klavier)
Termine kürzer einstellen, damit Zeit zum Durchatmen bleibt
Trinkflaschen mit Feedback zu getrunkener Menge
Gesundes Essen (Snacks) mitnehmen
Smartwatch
Bildschirmschonererinnerung (Trinken nicht vergessen, zwischendurch strecken)
Sonnencreme-spender im Betrieb aufgestellt
Müllvermeidung: eigner Coffee-To-Go Becher = 20% Rabatt
Kantine: vegetarisches Gericht als erstes positioniert oder günstiger als mit Fleisch
Auf Lichtschaltern den Aufdruck: Drück mich
Wasser als kostenloses Angebot, Cola muss bezahlt werden
Speisekarte: Kalorienangabe bzw. welches Gericht ist gesünder, bringt mehr Nährstoffe
Die Fitness-Uhr teilt mit: " Sie sitzen seit einer Stunde"
Sporttasche schon gepackt haben und mit zur Arbeit mitnehmen
Führungskraft als Vorbild und Animateur
Treppe als Laufbahn oder Klaviertastatur
Obstkorb in der Teeküche
Angebot: Physiotherapeut, Massage während der Arbeitszeit, Beratung: Ergonomisches Arbeiten, ergonomisches Heben.
Energiesparposter: mit Koalabär und Hunden
Mobiler Mittwoch
neben Aufzug. Aufkleber mit Fröschen: Sei kein Frosch, nimm die Treppe
Klavierstufen als Ansporn zum Treppensteigen
Spielerischer Ansatz -> Gamification
Erinnerungen von Kolleg/innen, für Gesundheitsförderung
Challenge / Aktionen (Rad zur Arbeit, Kilometer sammeln)
Erinnerungs-Push-Up Mails für Gesunde Pause, z. B. 2x pro Tag
Yoga als kostenloses Angebot (Schnupperkurs), bewegte Pause, gutschreiben der Arbeitszeit
Schreibtisch hochstellen
Bereitstellung von Obstkörben
Jonglieren mit Bällen, die auf dem Schreibtisch liegen
Bereitstellen von Mehrweg-behältern
Abstimmungsmülleimer für Zigaretten
Bsp. "Wer ist der bessere Fußballspieler" - Abstimmung über Zigarettenstummel möglich
Fahrstuhl-Aufkleber: Sei kein Frosch, nimm die Treppe
Sonnencreme direkt im Auto platzieren
zentrale Position von Desinfektionsständern
Informationen zur Verfügung stellen, KJ Verbrauch durch Treppennutzung
Ordnung, um den inneren Schweinehund zu besiegen z.B Sport
Lunch und Learn: mit Beschäftigten Essen gemeinsam zubereiten, Kosten werden z.T. übernommen

Welche Nudges kennen und empfehlen Sie?

wird als Psychotrick/Manipulation empfunden
Verschiedene Generationen
Sorge vor Manipulation (v. a. BR)
Wer kommt für die Folgekosten auf? (Plakate, weitere Workshops, AG, Folgekonzepte)
Workshop je nach Zielgruppe wählen, Werte-/Betriebskultur
Zeitmangel
Bevormundung
Räume, Verpflegung, Arbeitszeit
kritische Situationen nach und nach bearbeiten, nicht alles auf einmal
an der konkreten Situation bleibt und nicht zu abstrakt werden
Herausforderung: kreativ Denken, Ideen generieren.
einen Extra Workshop für Nudging anzubieten vs. Thema in die Implementierung einer neuen Maßnhame mitdenken
fehlende Eigenreflektion
Betriebsinterne Konflikte
falscher Zeitpunkt
schlecht ausgeprägte Gesundheitskompetenz
Übersehen, weil es zum Alltag wurde,
Vorbildfunktion schlecht
Evaluation: Wie kann ich die Erfolge der Maßnahmen messen?
wer trägt die Kosten? Gratis machen das Betriebe gerne, aber danach werden die kostengünstigen Alternativen gewählt (z. B. Catering)
tragen Führungskräfte das mit?
Wahrnehmung unsicherer Verhaltensweisen
Verhaltensweisen von Grund auf erlernt
Mehraufwand wird nicht gemacht
Moderation / Organisation als Zusatz zu täglichen Aufgaben
persönliche Lebensereignisse (Einschränkungen)
Vorplanung notwendig - Unterstützung
wird das als eigene Zuständigkeit gesehen? z.B. Energieeinsparen

Wo sehen Sie Hindernisse für ein gutes Gelingen?

Positive Gefühle wecken
Hindernisse: fehlender Erfolg, "innerer Schweinehund", zu unbequem, direkter Nutzen/Mehrwert wird nicht gesehen
Möglichkeiten und günstige Gegebenheiten
humorvolle Message als Anreiz/Motivation
Dazugehören (Peergroup)
Partizipation der Mitarbeiter/innen
Spass
Gestärkte Gesundheitskompetenz
Appellieren an Gemeinschaftsgefühl
Klarheit eindeutige Informationen
leichte Zugänglichkeit (nicht viel drüber nachdenken)
regelmäßige Wiederholungen
sprechen Sinne an, verbinden auch andere Reize, die sonst ggf.nicht im Arbeitsalltag präsent sind, z.B. Musik o.ä.
Räumliche Nähe, Sichtbarkeit
sich daran erinnern, einen reminder setzen
Nutzen begreifbar machen
Reminder durch Kollegen
Weckt Neugier, Spielerisch, etwas neues ausprobieren
Appelle an das Unterbewusstsein/ Belohnungssystem
Spielerischer Ansatz - Gamification
Erinnerung, z. B. Outlook oder Smartwatch
Bequemlichkeit, Spaß, Humor
wenn sie Spaß machen, wenn man Mehrwert für sich selbst erkennt

Warum funktionieren diese?

Ziel des Workshop vorab darstellen
partizipative Gestaltung der Nudges, steigert Akzeptanz/Einverständnis
soll nicht erhobener Zeigefinder sein, oder Verbot, sondern Lust machen, Spaß machen
nicht ZU VIELE Nudges setzen
Gute Vorbereitung
soll nicht nur von 1 bis 2 Personen entwickelt werden, sondern durch eine größere Arbeitsgruppe
gute Visualiserung
Konzept erläutern
Animieren Spaß, Neugierde
Teilnahme, Partizipation
ggf. immer wieder neue Inhalte, die Lust machen dran zu bleiben
bedarfsgerecht
regelmäßiges Workshopformat -> nachhaltigkeit sichern
ansprechendes Marketing, Layout
Gesundheitskompetz stärken und als Führungskraft loben
Team-/Gruppen-spezifische Workshops
Vorbildfunktion der Führungskräfte
Vorbildkultur/behördenkultur muss passen
Konkrete Verantwortliche, ggf. auch direkt die beteiligten MA, die Ideen aus dem Workshop umsetzen
Partizipation der MA
No Gos vorher klären
kreative Atmosphäre

Wie sorgen Sie für den Erfolg?

Sticky Note Haufen