

Theorien der Verhaltensänderung

Generelle Frage nach Möglichkeiten der Verhaltensbeeinflussung

- Nicht nur im Gesundheitsbereich
- Soziale Verhaltensweisen
- Schulisches Verhalten
- Umweltbewusstsein

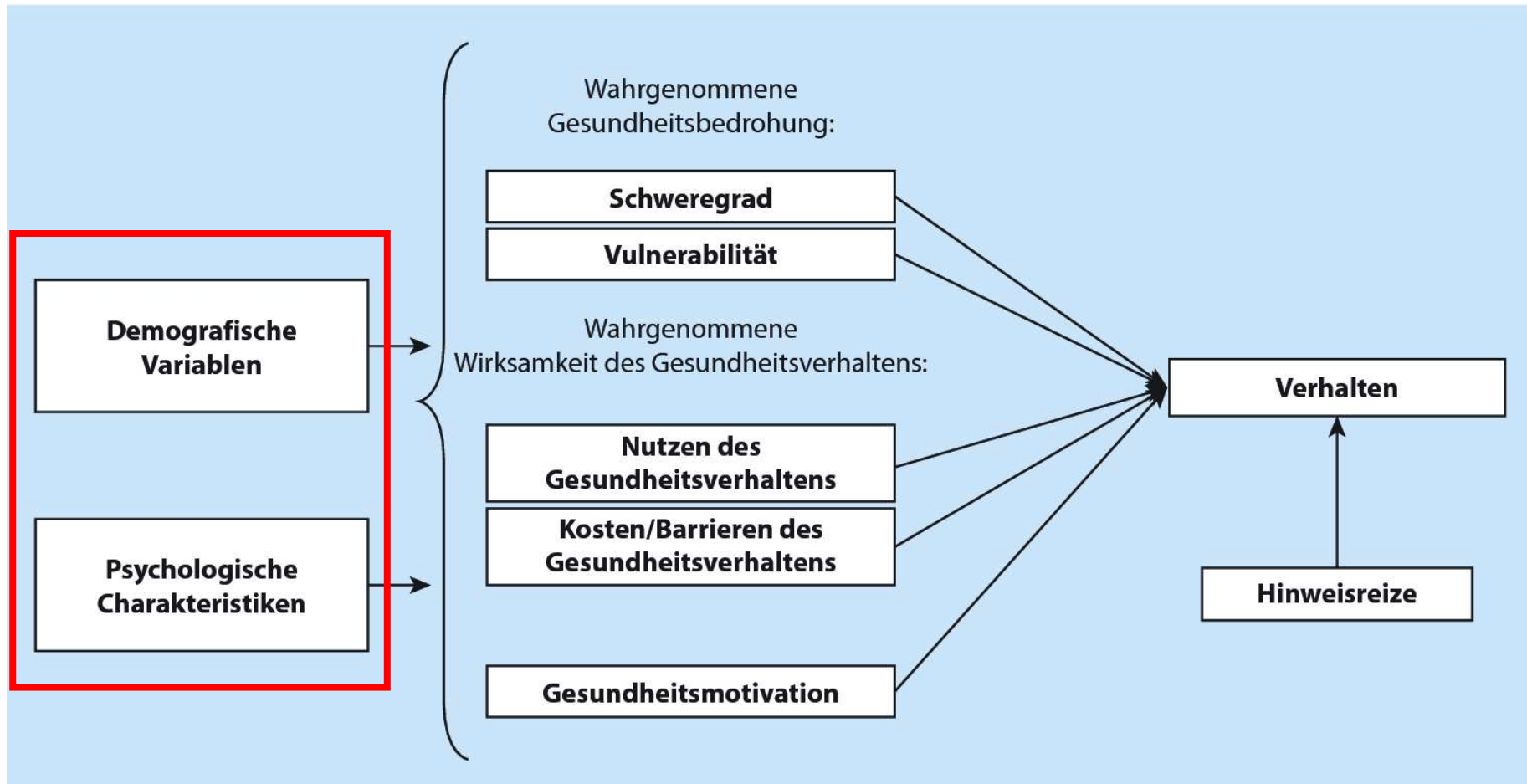


#WirBleibenZuhause

Helfen Sie mit, das Coronavirus zu stoppen

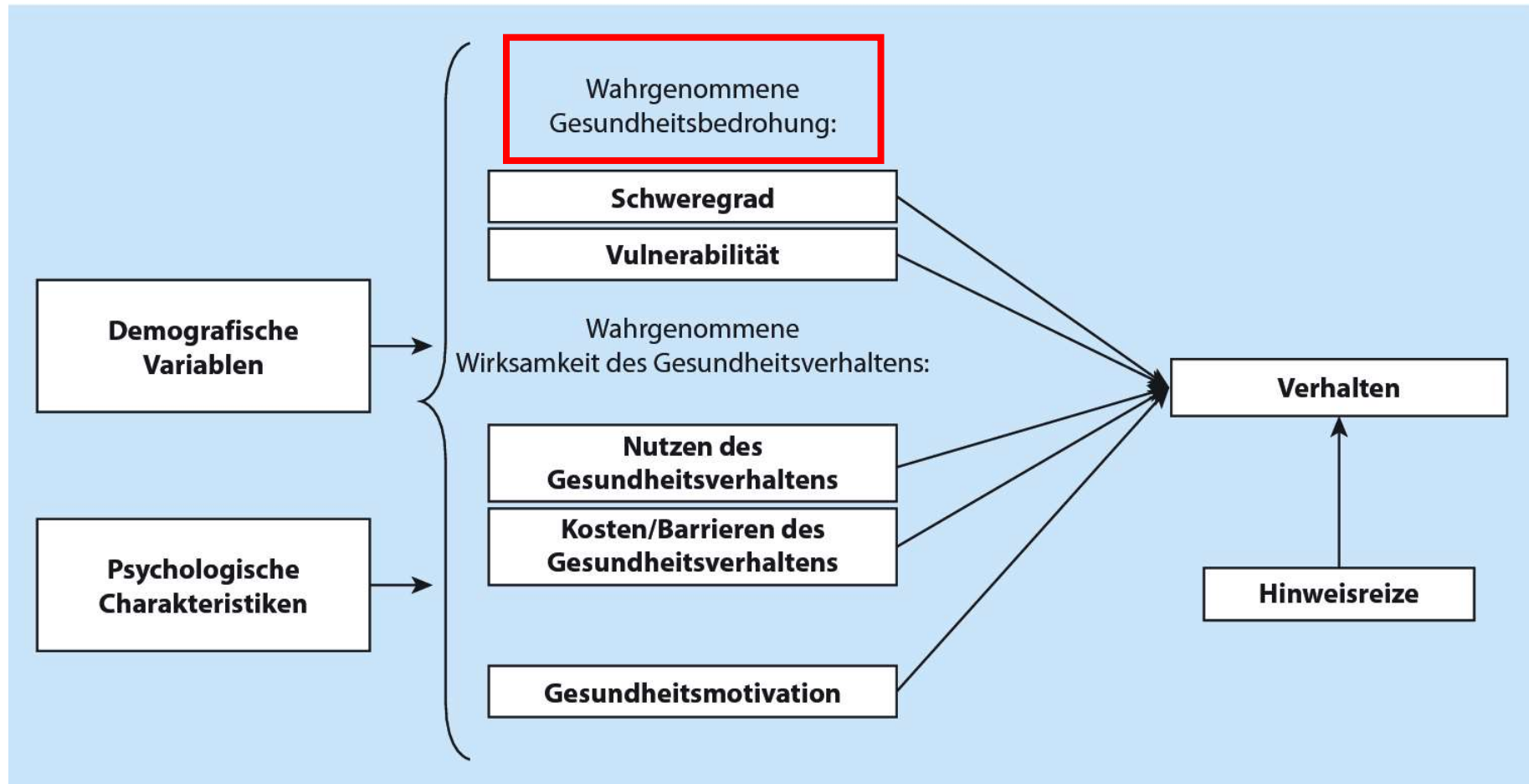
- 1 ACHTEN Sie auf Ihre Mitmenschen
- 2 HALTEN Sie Abstand zu Anderen
- 3 WASCHEN Sie Ihre Hände häufig
- 4 HUSTEN Sie in Ihre Armbeuge
- 5 BERÜHREN Sie Ihr Gesicht nicht

Theorien der Verhaltensänderung I: Health Belief Model



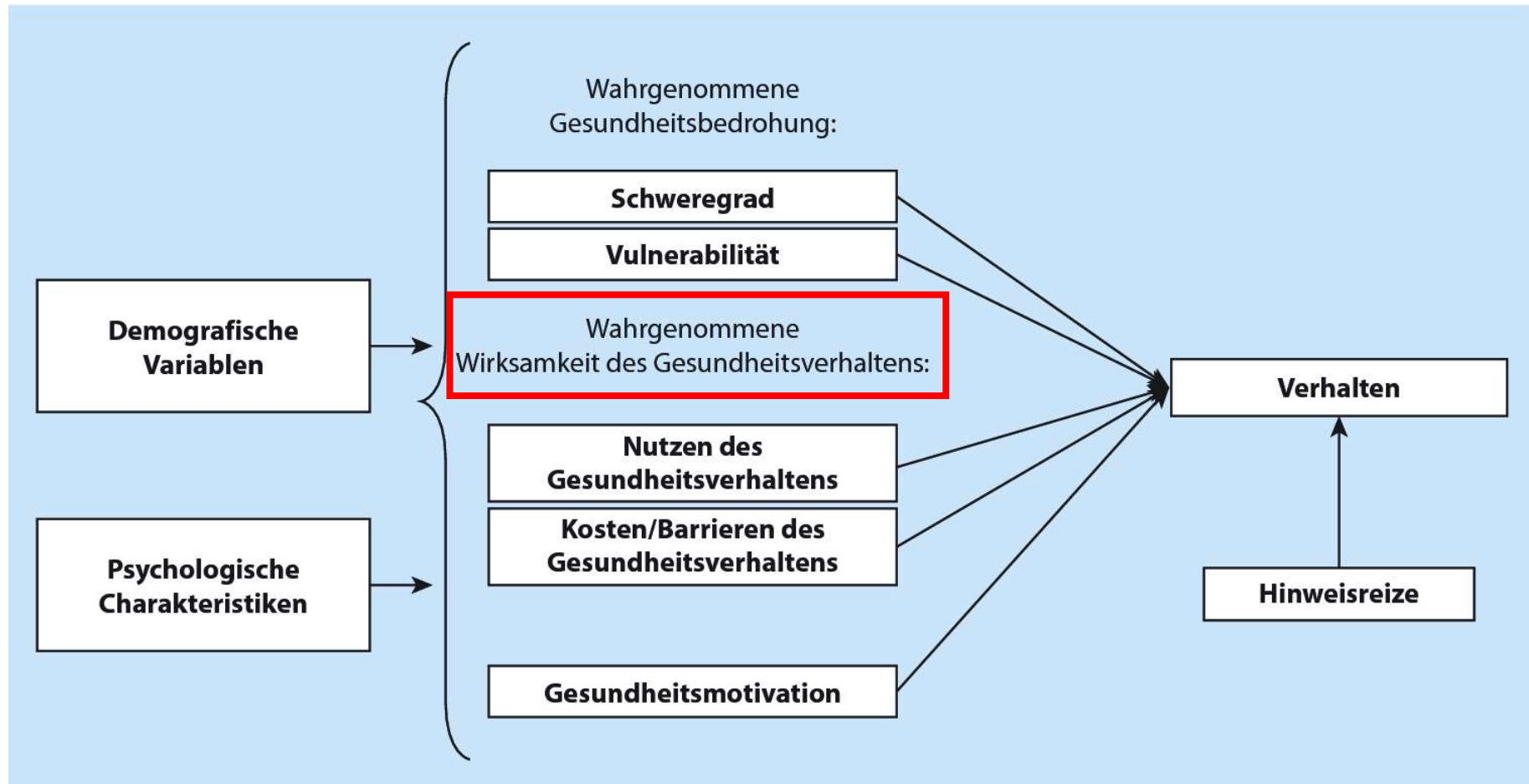
Pfeffer & Wegner (2019)

Theorien der Verhaltensänderung I: Health Belief Model



Pfeffer & Wegner (2019)

Theorien der Verhaltensänderung I: Health Belief Model



Pfeffer & Wegner (2019)

Veränderungsphasen und Veränderungsprozesse

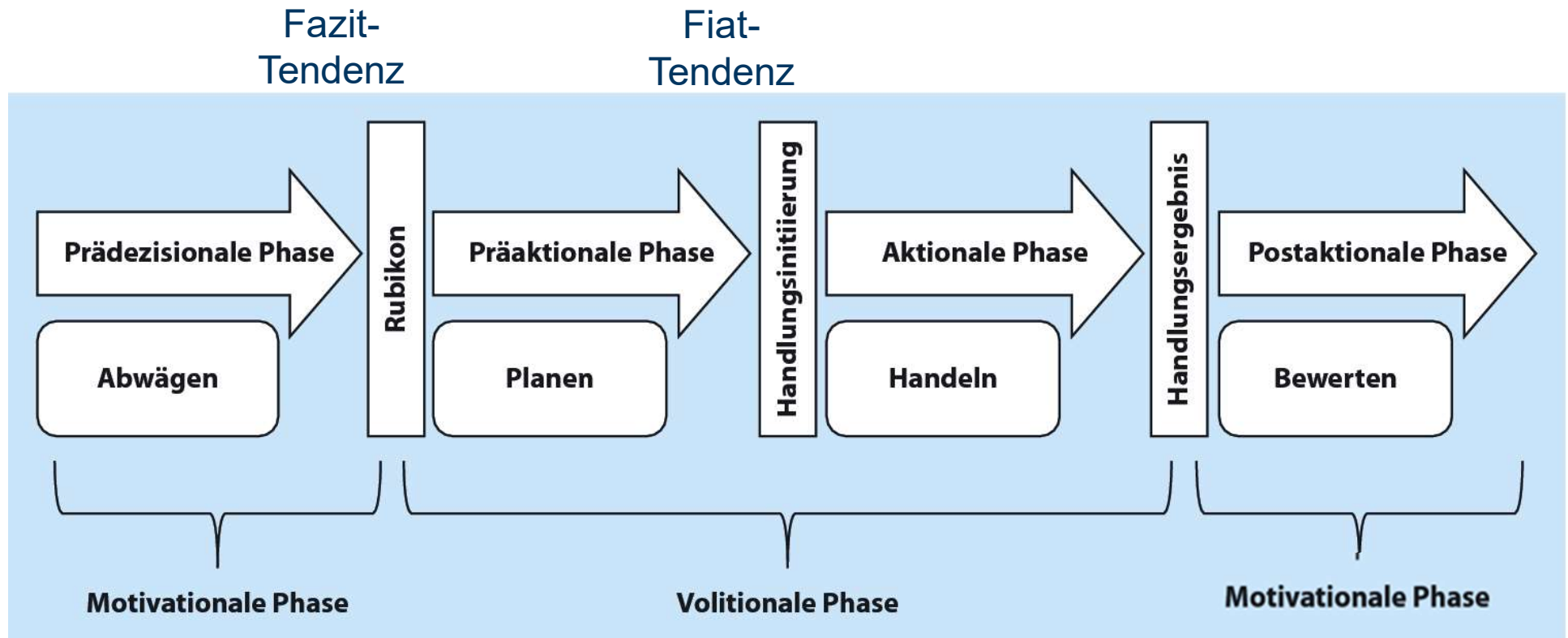
10 Veränderungsprozesse

Erwachendes Bewusstsein
Dramatische Erleichterung
Selbstneubewertung
Umgebungsneubewertung
Selbstbefreiung
Soziale Befreiung
Gegenkonditionierung
Stimuluskontrolle
Kontingenzmanagement
Soziale Unterstützung

Veränderungsprozesse tauchen in verschiedenen Phasen auf

Ansatzpunkte für Interventionen in Abhängigkeit von Veränderungsphase

Theorien der Verhaltensänderung III: Rubikon-Modell (Heckhausen)



Englert & Bertrams (2019)

Motivation und Volition

Motivation

Ergebnis aus Motiv und Anreiz
bzw. Anreiz und Erwartung



Jeder Mensch hat etwas,
das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinigte Volksbank eG
www.vereinigte-vb.de

Volition

Persönlichkeitsabhängig

Fähigkeit auf entfernte Ziele
hinzuarbeiten

Fähigkeit zu
Belohnungsaufschub
(Disziplin, Ausdauer...)

Motivation und Volition: Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan)

Grundannahme: 3 psychologische Grundbedürfnisse
 Selbstwirksamkeit Soziale Einbindung Autonomie

