

# Der Prozess freiwilliger Verhaltensänderung

Sebastian Bamberg

---

# Übersicht

---

- Wie verlaufen typischerweise freiwillige Verhaltensänderungsprozesse?
  - Wie erklärt man freiwillige Verhaltensänderungsprozesse? - Das Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung
  - Das Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung als Grundlage systematischer Interventionsentwicklung
  - Sind theoriebasierte Interventionen wirksamer?
  - Implikationen für die Praxis
-

# Wie verlaufen typischerweise freiwillige Verhaltensänderungsprozesse?

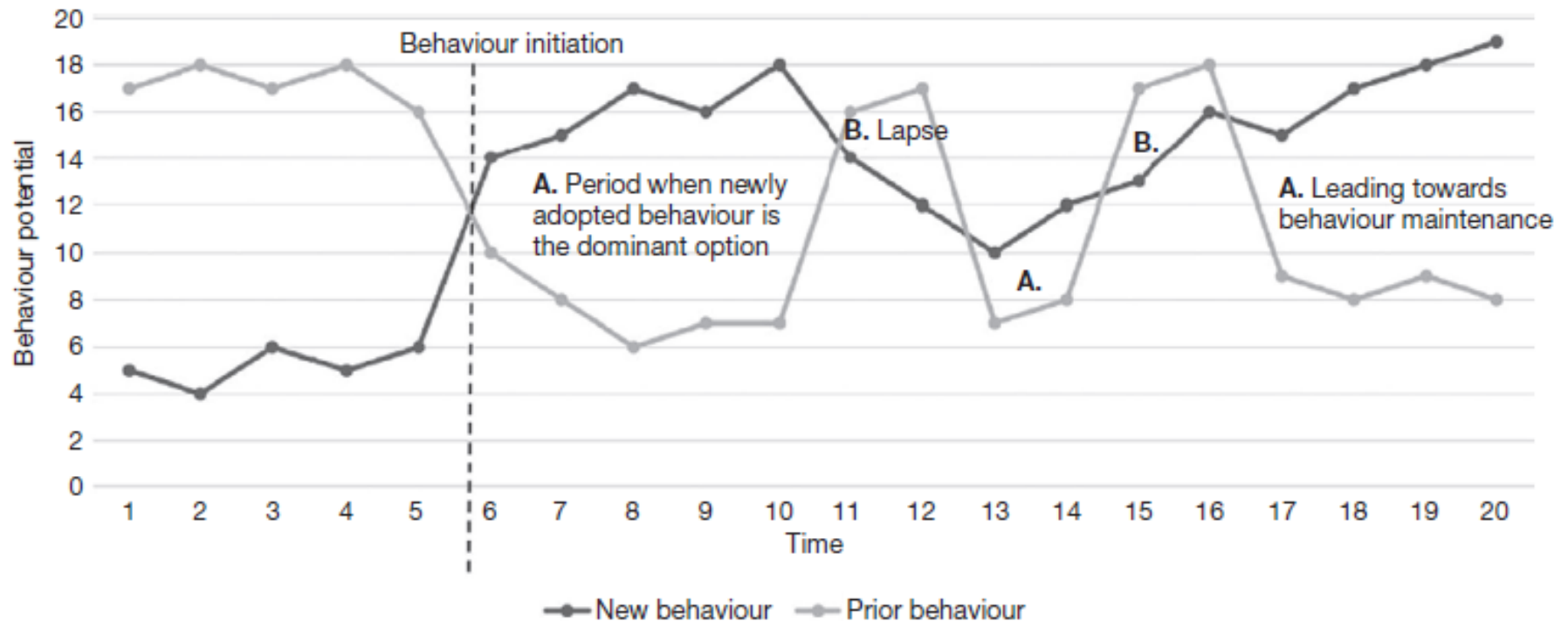


**Fig. 1** Dynamic and stages of voluntary a behavior change process. From Kwasnicka, D., Dombrowski, S.U., White, M., and Sniehotta, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, **10**(3), 277–296.

# Wie erklärt man freiwilliger Verhaltensänderungsprozesse?

---

- Aufgabe psychologischer Forschung:
    - Erforschung psycho-sozialer Faktoren/ Prozesse, die bei Start und Aufrechterhaltung von Verhaltensänderungsprozessen eine Rolle spielen.
  - Gegenwärtig werden Vielzahl solcher Faktoren/ Prozesse diskutiert.
  - Für systematische, empirische Erforschung braucht es integrierenden theoretischen Rahmen.
-

# Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung (Bamberg, 2013a,b)

---

- Zentrale Idee:
  - Verhaltensänderungsprozess kann als zeitliche Sequenz von vier Aufgaben beschrieben werden, die Person lösen muss, um gewünschtes Verhaltensänderungsziel zu erreichen.

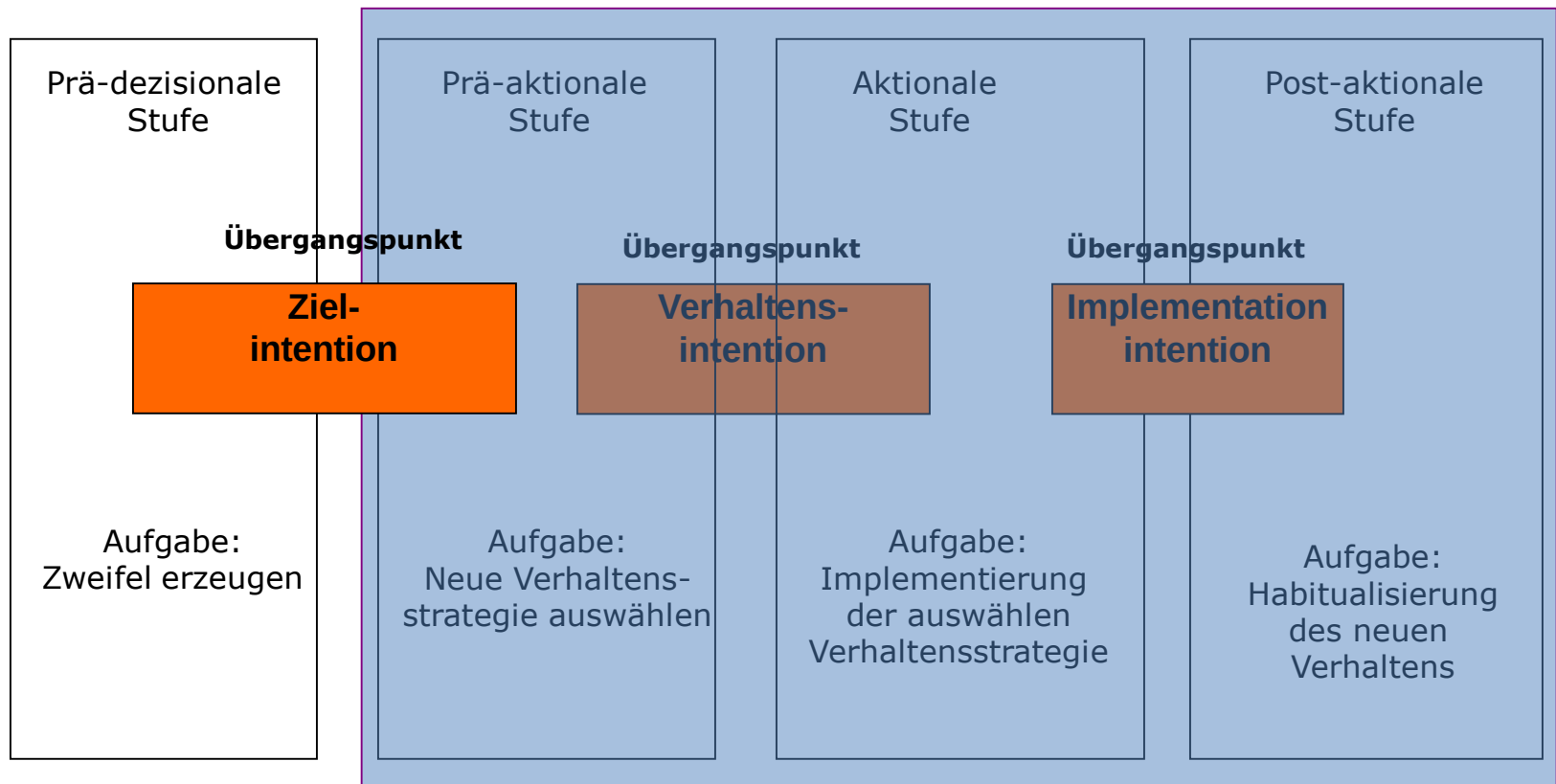
# Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung

---

- Durchgang durch Aufgabensequenz wird durch Ausbildung spezifischer Intentionstypen markiert:
    - Zielintention
    - Verhaltensintention
    - Implementationsintention
  - Bildung der Intentionstypen zeigt, dass Person erfolgreich eine der vier Aufgaben gelöst hat, die notwendig sind, um gewünschtes Veränderungsziel zu erreichen.
-

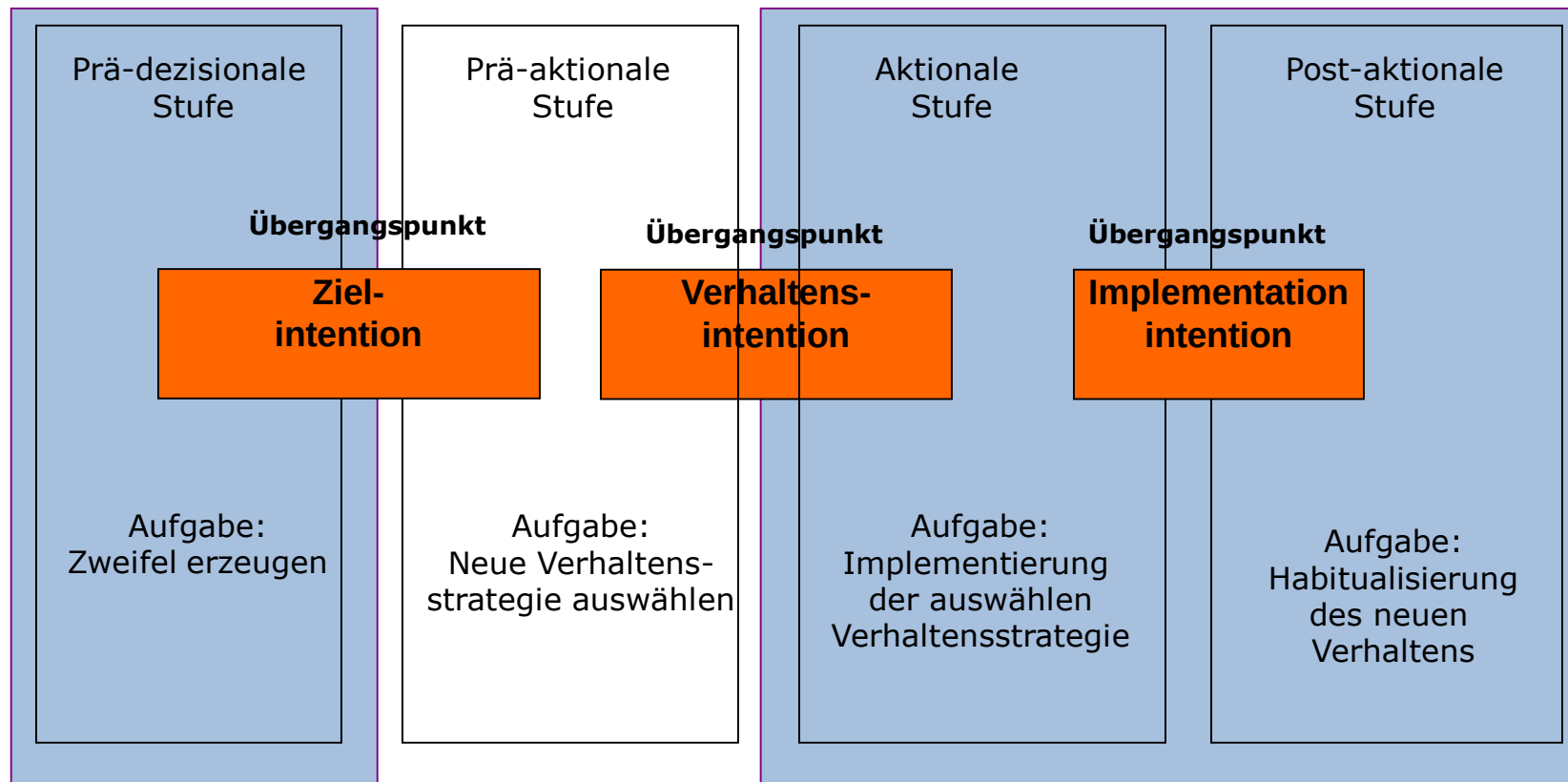
# Aufgabe in erster prä-dezisionalen Stufe

- Bewusste Reflektion über konkurrierende Wünsche, einer muss bindendes Ziel werden. Bildung der Zielintention markiert Übergang in zweite prä-aktionale Stufe.



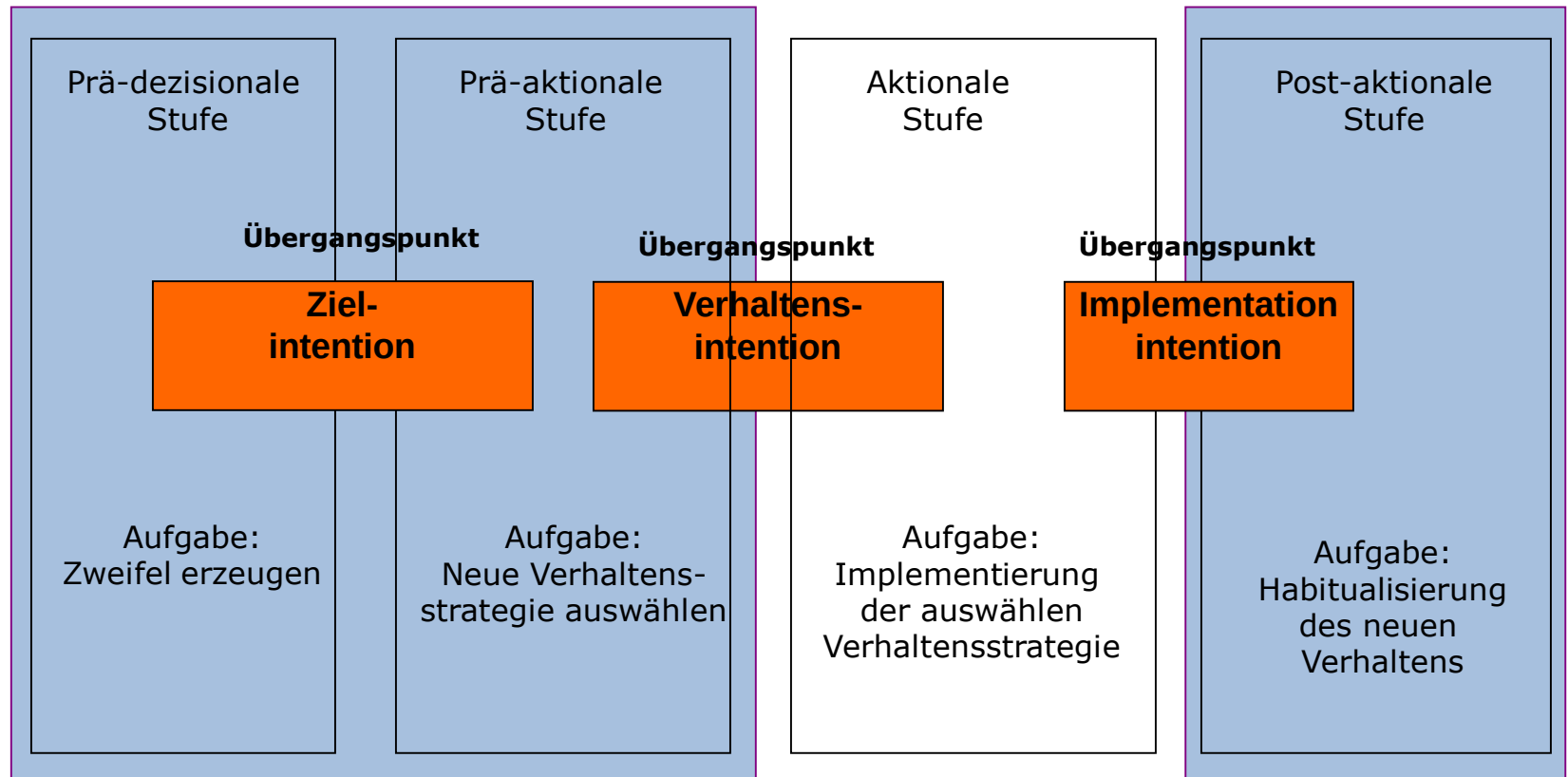
# Aufgabe in zweiter prä-aktionaler Stufe

- Auswahl einer passenden Verhaltensstrategie zur Erreichung des erwünschten Verhaltensziels. Bildung einer Verhaltensintention markiert Übergang in dritte, aktionale Stufe.



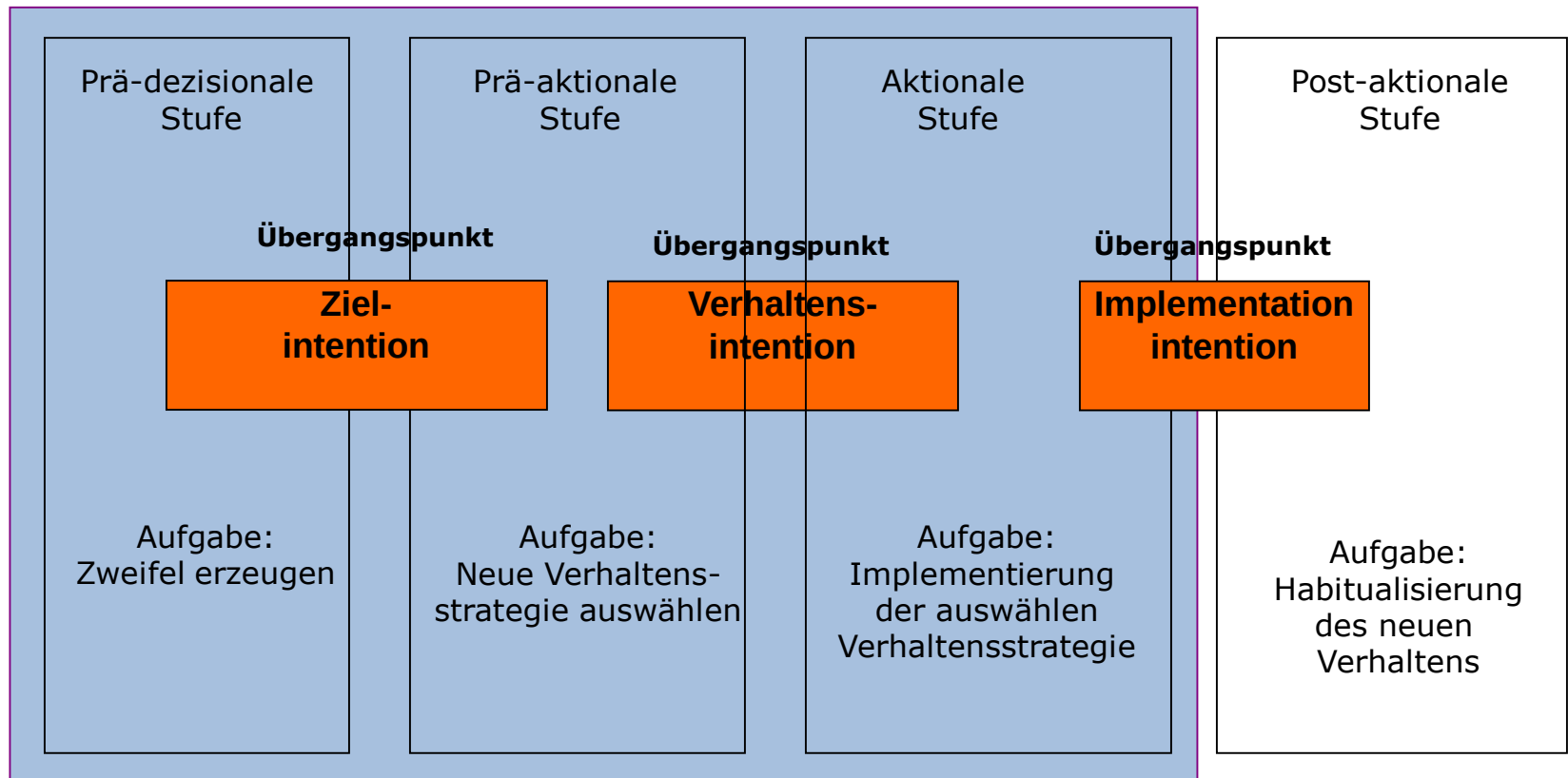
# Aufgabe in dritter aktionaler Stufe

- Planung und Umsetzung der neuen Verhaltensstrategie. Die Bildung einer Implementationsintention markiert den Übergang in vierte post-aktionale Stufe.



# Aufgabe in vierter post-aktional Stufe

- Bewertung des erreichten Verhaltensänderung und entscheiden, ob zusätzliches Handeln notwendig ist. Kampf gegen Versuchung, zum alten Verhalten wieder zurückzukehren.



# Sozio-kognitive Faktoren, die zur Bildung der drei stufenspezifischen Intentionstypen beitragen

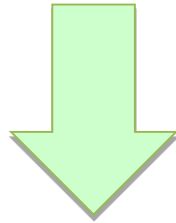
---

- Sicht der drei Intentionstypen als kritische Übergangspunkte zwischen den Stufen des Verhaltensänderungsprozesses führt zu nächsten Frage:
    - Welche psychologischen Faktoren haben Einfluss auf Bildung der drei Intentionstypen?
    - Diese stufenspezifischen Faktoren müssen Ziel wirksamer Interventionen sein.
-

# Prä-dezisionale Stufe

---

Herr Paulsen macht viele Alltagswege mit dem Auto. Er ist damit zufrieden und sieht darin kein Problem. Wenn er etwas über den Klimawandel hört, beunruhigt ihn das.



**Interventionsstrategie: Zu bewusster Reflexion des aktuellen Handelns motivieren!**

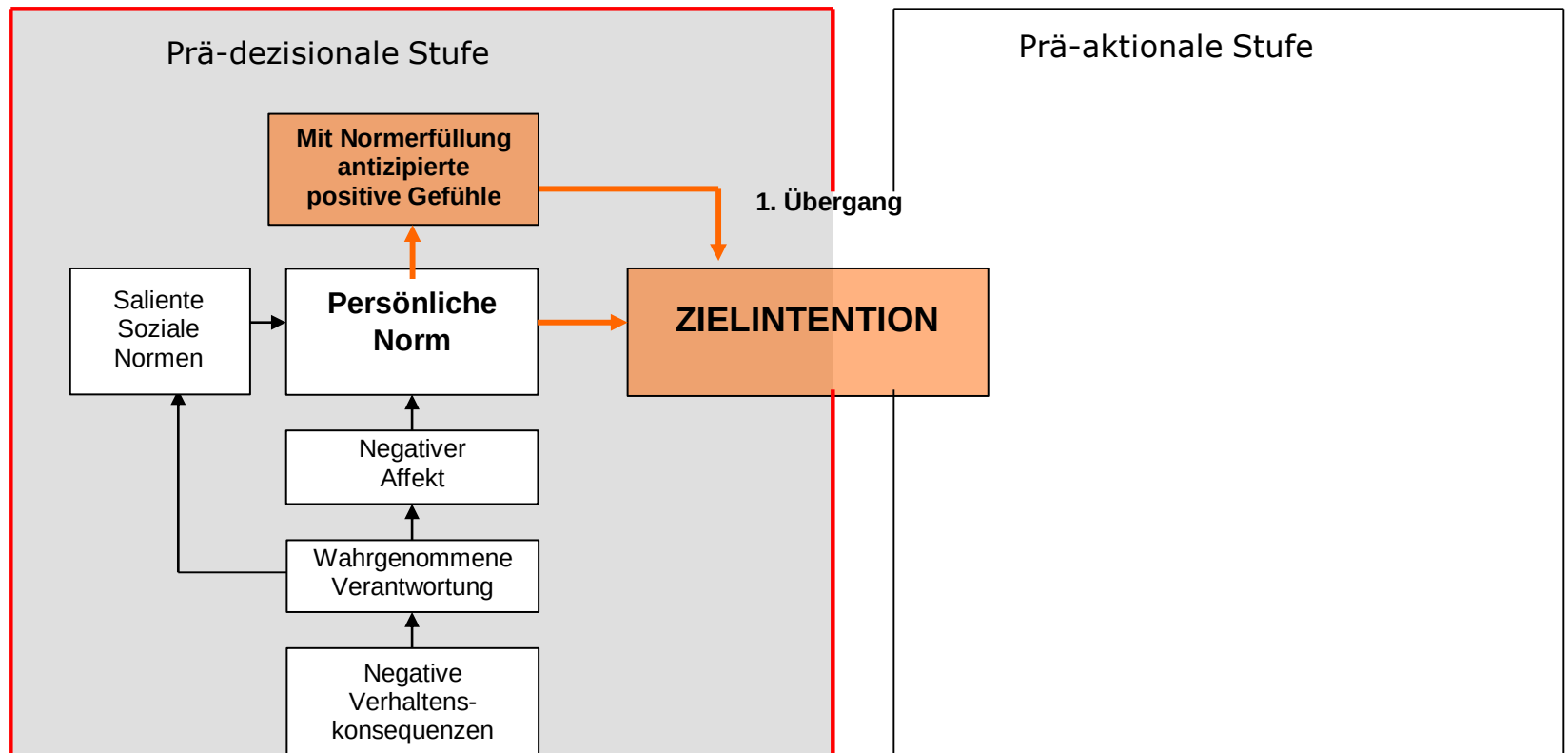
Fokus auf Diskrepanz zwischen generellem Umweltschutz-Motiv und eigener Pkw-Nutzung.

Ziel: Neubewertung der Autonutzung stimulieren.

**1. Übergangspunkt  
ZIELINTENTION:**

Herr Paulsen hat jetzt das Ziel, seine Autonutzung bei Alltagswegen zu reduzieren.

# Prä-dezisionale Stufe



# Prä-aktionale Stufe

---

Herr Paulsen hat jetzt Pkw-Reduktionsziel,  
weiß aber nicht, wie er das im Alltag  
erreichen soll.



## **Interventionsstrategie: Suche nach Alternativen motivieren!**

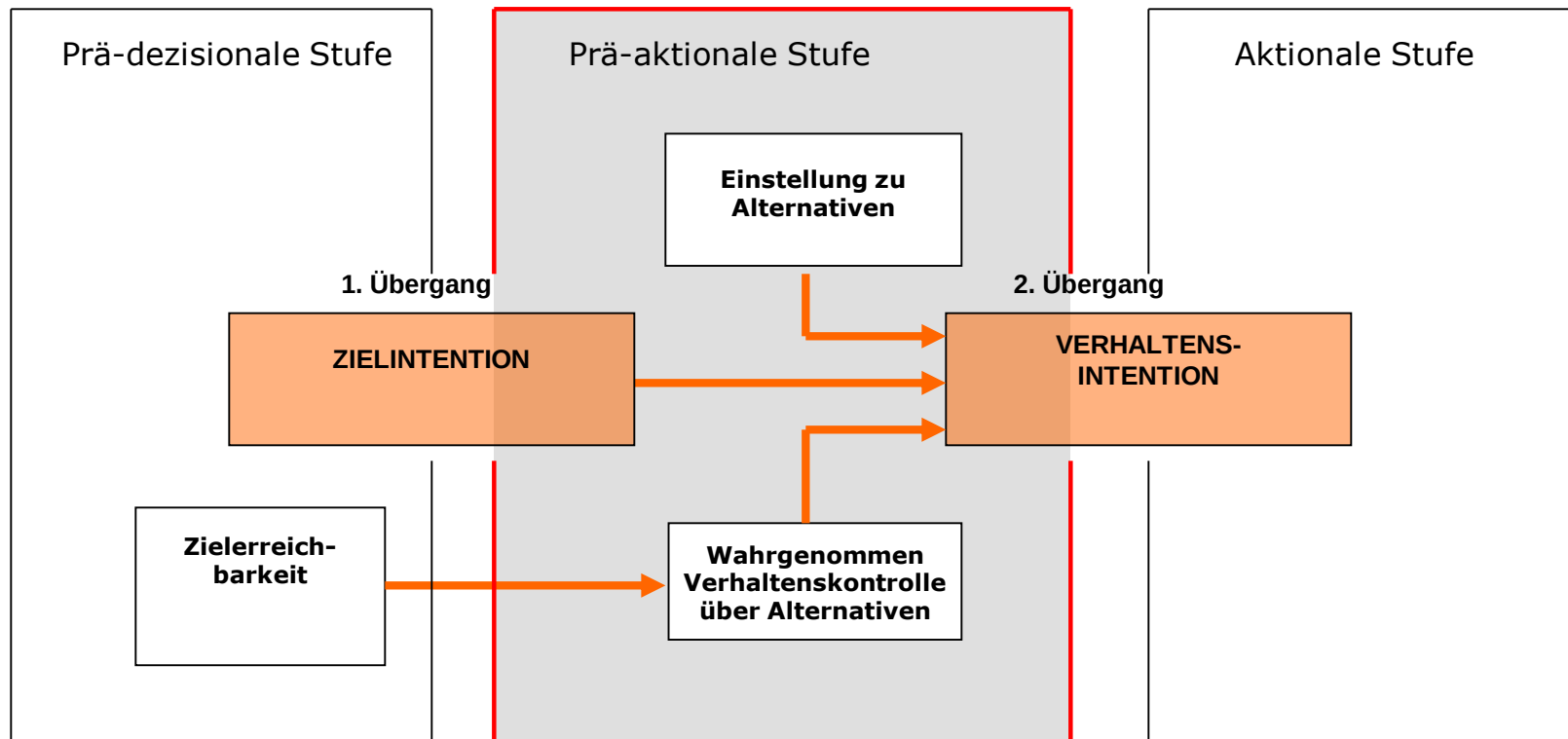
Abwägen von Vor- und Nachteilen möglicher  
Alternativen (Rad, zu Fuß, ÖV)

Ziel: Entscheidung für eine spezifische  
Alternative fördern.

## **2. Übergangspunkt VERHALTENSINTENTION:**

Herr Paulsen hat jetzt die  
Absicht, künftig mit dem ÖV  
zur Arbeit zu fahren.

# Prä-aktionale Stufe



# Aktionale Stufe

---

Da Herr Paulsen ÖV schon lange nicht mehr benutzt hat, muss er das Wann, Wo und Wie planen.



**Interventionsstrategie: Umsetzung der Absicht fördern!**

Wann, wo und wie soll Absicht umgesetzt werden?

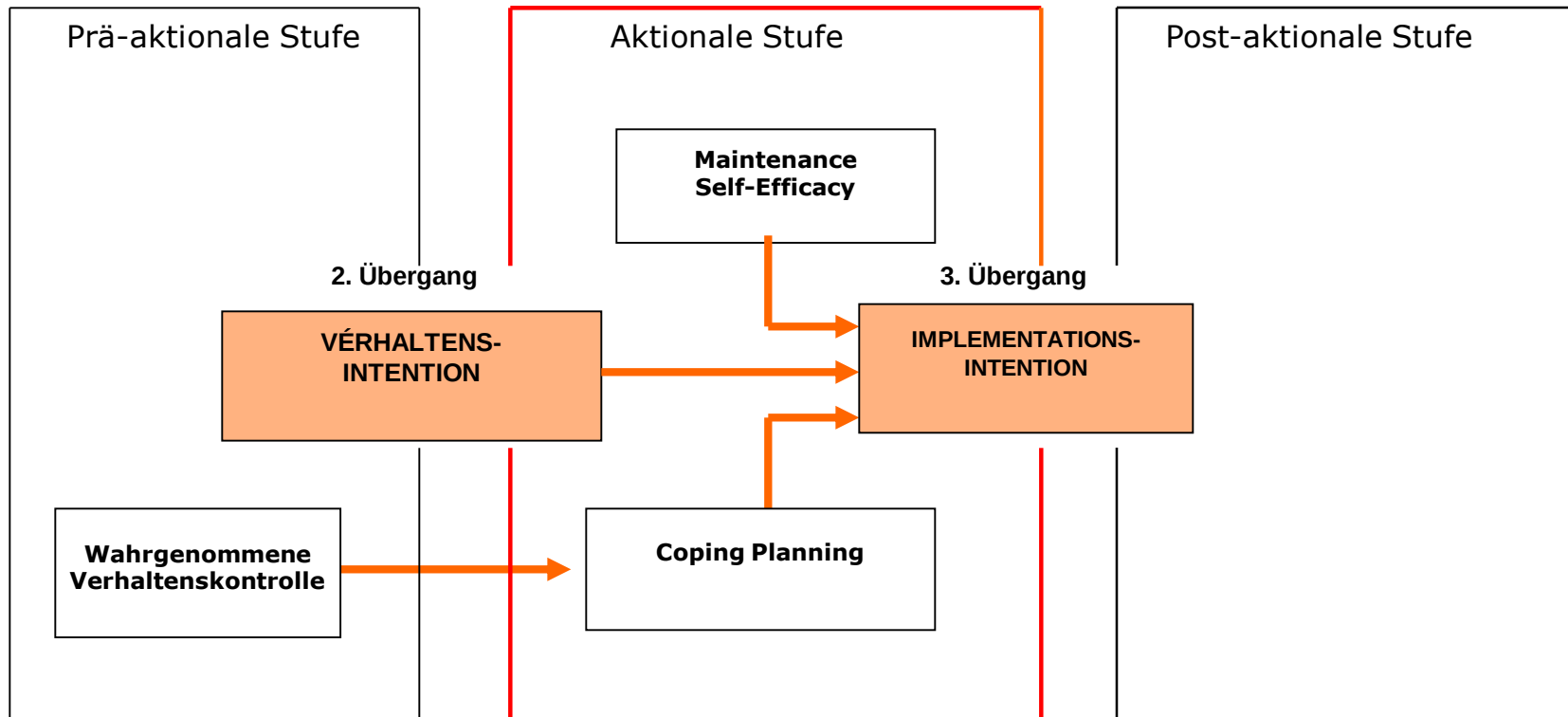
Ziel: Präziser Handlungsplan.

**3. Übergangspunkt  
IMPLEMENTATIONS-  
INTENTION:**

Herr Paulsen hat den Plan, morgen um 7:30 Uhr an Haltestelle ‚Ring‘ mit Linie 9 zur Firma zu fahren.

# Aktionale Stufe

Maintenance Self-Efficacy: bezieht sich auf das Vertrauen einer Person ein neues Verhalten aufrecht erhalten zu können

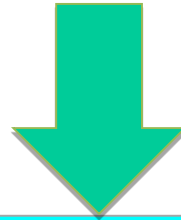


Coping Planning: Antizipation von Barrieren, die während des Prozesses der Verhaltensänderung auftreten können und das Entwickeln von Strategien, mit diesen Barrieren umzugehen.

# Post-Aktionale Stufe

---

Herr Paulsen ist jetzt einige Mal mit ÖV zur Arbeit gefahren. Eigentlich klappt es ganz gut. Manchmal hat er aber den Impuls, doch wieder den Pkw zu benutzen



**Interventionsstrategie: Loben, bestärken, unterstützen**

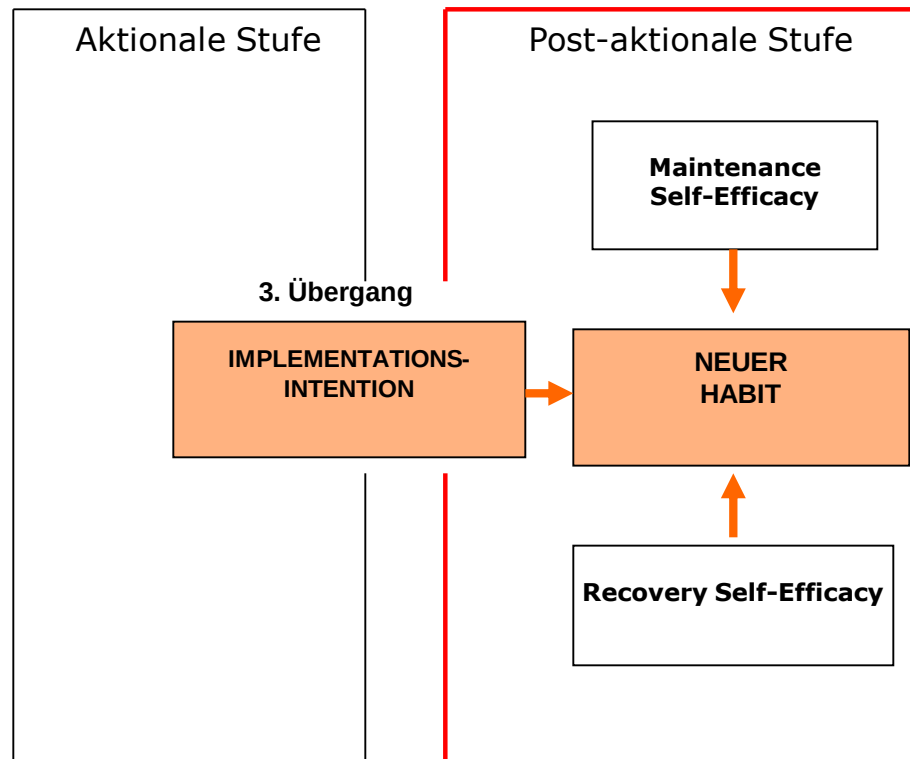
Erfolgreiche Veränderung anerkennen,  
Strategieanpassung unterstützen,  
Verhaltensbindung erhöhen.

Ziel: Routinisierung des neuen Verhalten  
fördern -> Dauerticket

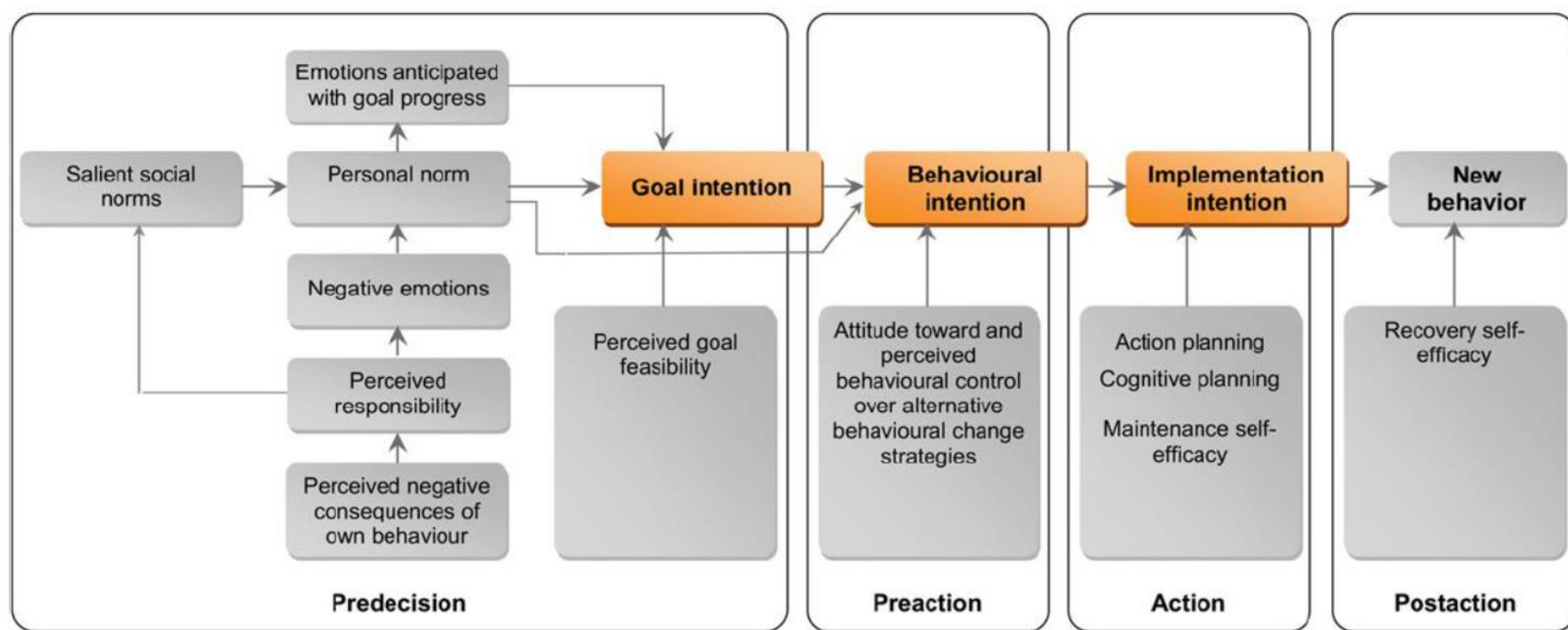
---

# Post-Aktionale Stufe

Recovery Self-Efficacy: bezieht sich auf das Vertrauen einer Person  
Nach einer Störung/ Unterbrechung ein Verhalten wieder aufzunehmen



# Übersicht über Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung



# Beispiel theoriegeleiteter Interventionsentwicklung

## Die Berliner Interventionsstudie

---

- Generelles Ziel:
    - Test, ob auf Stufenmodell basierende Soziale Marketing Kampagnen klimaschonende Veränderung von Verhaltensweisen in Bereichen Ernährung, Energieverbrauch und Alltagsmobilität fördern kann.
  - Generelle Logik des Interventionsansatzes:
    - Motivierung durch persönlichen Kontakt (Telefongespräch)
    - Zuschneiden der Intervention auf momentane Stufe
    - Verschicken unterstützender Info-Materialien
    - Zweimalige Wiederholung der Intervention
-

# Die Berliner Interventionsstudie

## Interventionselemente

---

- Einladungsbrief mit Stufendiagnostik
  - Zentrale Idee: Menschen dort abholen, wo sie im Verhaltensänderungsprozess stehen, d.h. spezifische Module für Dialog mit Personen in
    - Prä-dezisionale Stufe
    - Prä-aktionale Stufe
    - Aktionale Stufe
    - Post-aktionale Stufe
  - Satz stufenspezifischer Informationsmaterialien
-

# Die Berliner Interventionsstudie

## Inhalt des Dialogmodules "Prä-dezisionale Stufe"

---

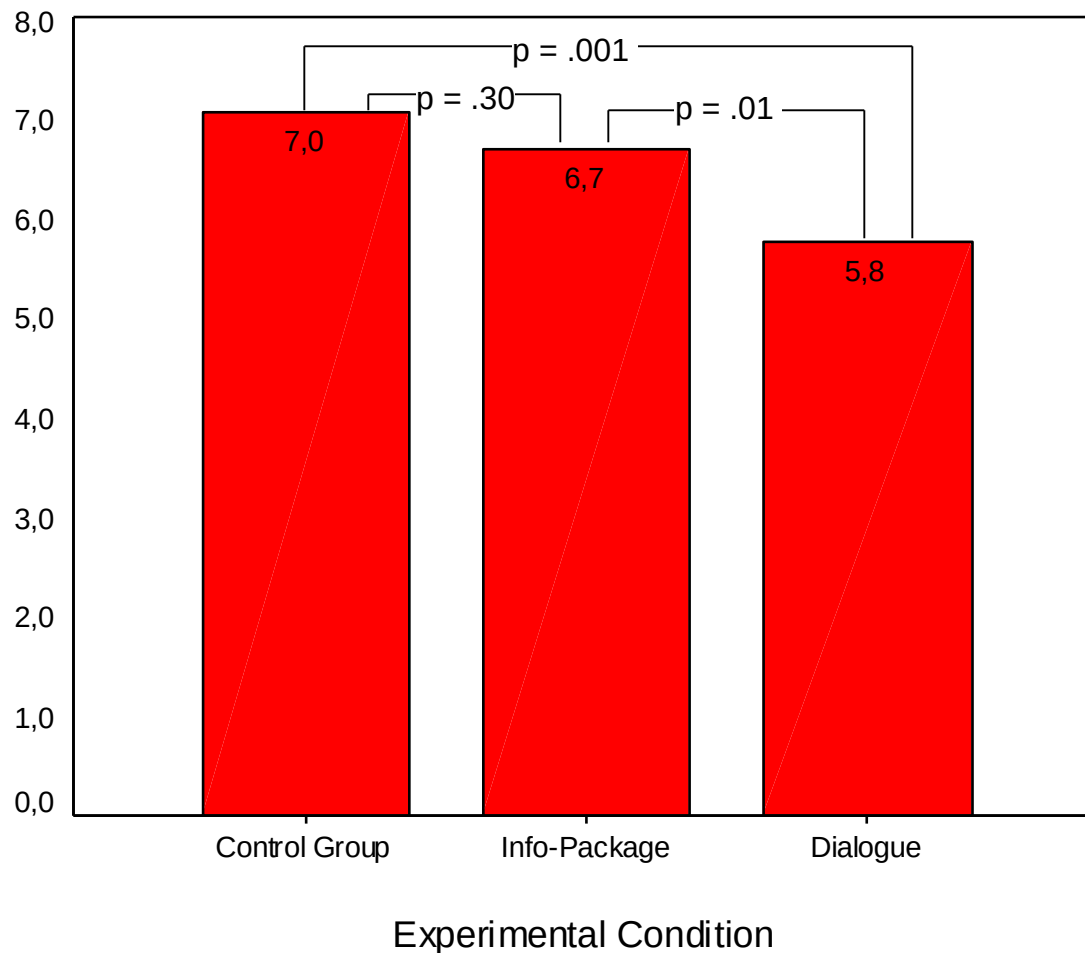
- Intervention „Soziale Normen:
    - Information, dass die Mehrheit klimaschützendes Verhalten unterstützt
  - Intervention „Selbstaufmerksamkeit“:
    - Information über negative soziale und ökologische Konsequenzen der Pkw-Nutzung
    - Darauf hinweisen, dass eigenes Verhalten zu diesen Konsequenzen beiträgt (wahrgenommene Verantwortung)
    - Verbindung zwischen eigener Verantwortung und persönlich wichtigen Normen herstellen (Aktivierung persönlicher Normen)
  - Intervention „Zielsetzung und Zielbindung erhöhen“
    - Informieren, dass selbst kleine Veränderungen wichtigen Beitrag darstellen (perceived goal feasibility)
    - Über positive Konsequenzen dieser Veränderungen informieren (z.B. Fitness, Luftqualität, Stau)
    - Setzen realistischer, aber konkreter Veränderungsziele anregen
    - Selbstverpflichtung auf diese Ziele fördern
-

# Sind theoriegeleitete Interventionen wirksamer?

## Effekt auf Pkw-Nutzung bei Alltagswegen

ANOVA  $F(2, 243) = 5.31, p < .01$

---



# Implikationen für die Praxis

---

- Verhaltensänderung ist aufwändig! Rückfall ist typisch! Menschen brauchen dabei Unterstützung, Psychologie kann ziemlich genau sagen, wie diese Unterstützung aussehen sollte.
  - Besonders auf kommunaler Ebene kann Politik entsprechende Angebote schaffen. Informationen alleine reichen nicht aus, Angebot muss zur Verhaltensänderung motivieren!
  - Psychologisches Wissen wird zu wenig für Konstruktion wirksamer Unterstützungsangebot benutzt. Fragen Sie künftig immer: „Was ist die zugrunde liegende Verhaltenstheorie?“
  - **Freiwillige Verhaltensänderung hat Grenzen**: Ohne guten Verhaltensalternativen (Infrastruktur, Produkte) gibt es keine Möglichkeit zur freiwilligen Verhaltensänderung!
-

---

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Ich freue mich auf Ihre Fragen und die  
Diskussion.

---