Nudging - was ist das?

Angela Hartmann, B.Sc.
Birgit Trenkwalder-Prantl, M.Sc.

Interreg Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

KinderLeicht e.V.

fhg

Dieses Projekt wird durch das EU-Programm Interreg V A Österreich-Bayern 2014-2020 gefördert.

Nudging – Ein Überblick

- Einleitung
- Wie alles begann …
- Ein kleiner Stups
- Wie funktioniert Nudging?
- Anforderungen an einen Nudge
- Jeder Nudge ist anders
- Kritik an dem Konzept
- Ausblick Gesundheitsförderung

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

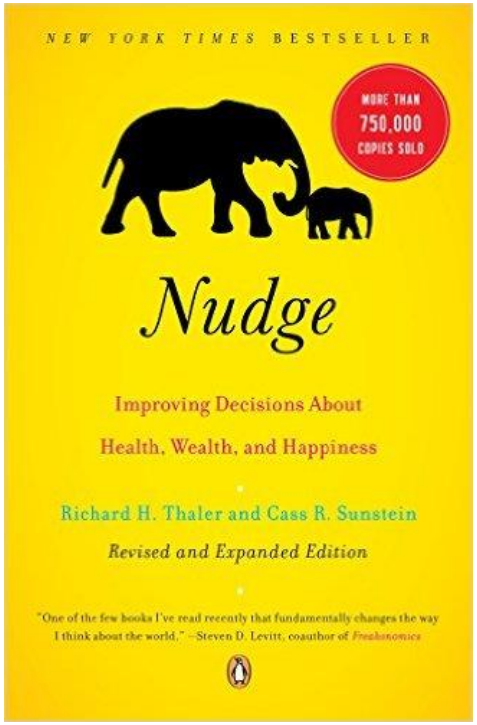
Einleitung

- Wer kennt sie nicht die guten Vorsätze:
  - Ich möchte mich gesünder ernähren
  - Ich möchte mich mehr bewegen
  - …
- Absicht und Umsetzung stimmen oft nicht überein

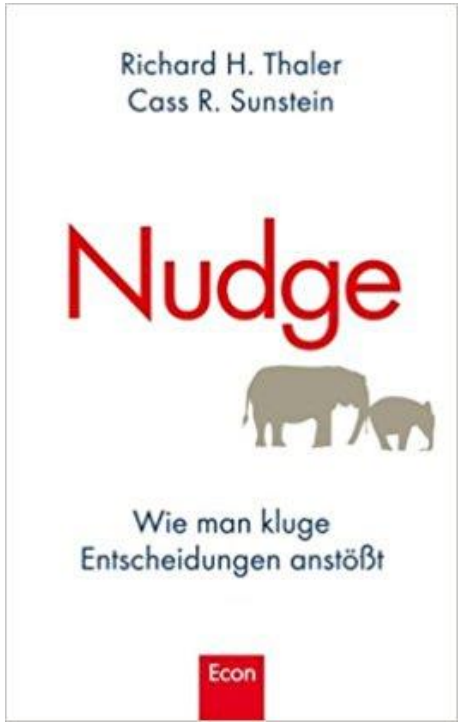
  → Intentions-Verhaltens-Lücke

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Wie alles begann….



[1]



[2]

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Ein kleiner Stups

- (to) nudge = sanft stoßen/schubsen
- Synonym: choice architecture
- Keine exakte Definition
- Ohne Zwänge und Verbote Menschen zu einem vorhersehbaren Verhalten bringen

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Wie funktioniert Nudging?

- Verhaltenstendenzen („biases“)
  - Trägheit (Status Quo Effekt)
  - Aufschiebeverhalten (Prokrastination)
  - Soziale Normen
  - Ankereffekt
  - Falsches Einschätzen von Risiken
  - …

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Wie funktioniert Nudging?

- Es gibt unterschiedliche Arten von Entscheidungen
- Unser Entscheidungsverhalten wird von zwei Systemen gesteuert
  - Automatisches System
  - Reflektierendes System

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Wie funktioniert Nudging?

Automatisches System	Reflektierendes System
Unkontrolliert	Kontrolliert
Mühelos	Angestrengt
Assoziierend	Deduzierend
Schnell	Langsam
Unbewusst	Bewusst
Erlernt	Regelgeleitet

In Anlehnung an Thaler & Sunstein, 2015

Wie funktioniert Nudging?

Automatisches System	Reflektierendes System
Unkontrolliert	Kontrolliert
Mühelos	Angestrengt
Assoziierend	Deduzierend
Schnell	Langsam
Unbewusst	Bewusst
Erlernt	Regelgeleitet

Essensentscheidungen

In Anlehnung an Thaler & Sunstein, 2015

Anforderungen an einen Nudge

- Charakteristika von Nudges:
  - Wahrung der Entscheidungsfreiheit
  - Verzicht auf finanzielle Anreize
  - Transparenz
  - Ziele müssen ethisch korrekt sein

Jeder Nudge ist anders

- Framing
  - z.B. Alkohol als Suchtmittel versus Genussmittel

- Defaults
  - z.B. in vielen Cafés ist Kuhmilch der Standard und Sojamilch optional

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Jeder Nudge ist anders

- Opt-in/opt-out
  - z.B. Organspende

- Priming
  - Studie mit durstigen Menschen und glücklichem bzw. ärgerlichem Gesicht (Berridge K.C., Winkielman P., Cognition and Emotion 2003)

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Jeder Nudge ist anders

- Größe der Essensportionen
  - Studie mit Popcorn (Wansink B., Kim J., J Nutr Educ Behav 2005)
  - Studie mit Suppe (Wansink B., et al., Obesity Research 2005)

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Jeder Nudge ist anders

Wie bringt man Menschen dazu, Treppen zu steigen?

Interreg Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Jeder Nudge ist anders

Https://www.youtube.com/watch?v=2lXh2n0aPyw

Interreg
Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Kritik am Nudging-Konzept

- Bevormundung
- Manipulation
- Paternalismus
- Eingriffe in die Autonomie

→ Ist nicht zu nudgen also eine Alternative?

Interreg Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Kritik am Nudging-Konzept

- Es ist unmöglich, nicht zu nudgen
- Entscheidungen müssen immer getroffen werden und beeinflussen immer
  - Anordnung der Speisen in einem Betriebsrestaurant
  - Gestaltung von Wahlunterlagen
  - Gestaltung von Fragebögen
  - …

Interreg Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Ausblick Gesundheitsförderung

- Bewegung ✓
- Achtsamkeit ✓
- Erholung ✓
- Ernährung ✓
- Nudging ersetzt bisherige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung nicht

→ sinnvolle Ergänzung

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

„Make the healthier choice the easier choice“

WHO (1986)

(„Mach die gesunde Entscheidung zur leichteren Entscheidung“)

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Angela Hartmann, B.Sc.
Birgit Trenkwalder-Prantl, M.Sc.

Interreg
Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

Dieses Projekt wird durch das EU-Programm Interreg V A Österreich-Bayern 2014-2020 gefördert.

Interreg
Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung