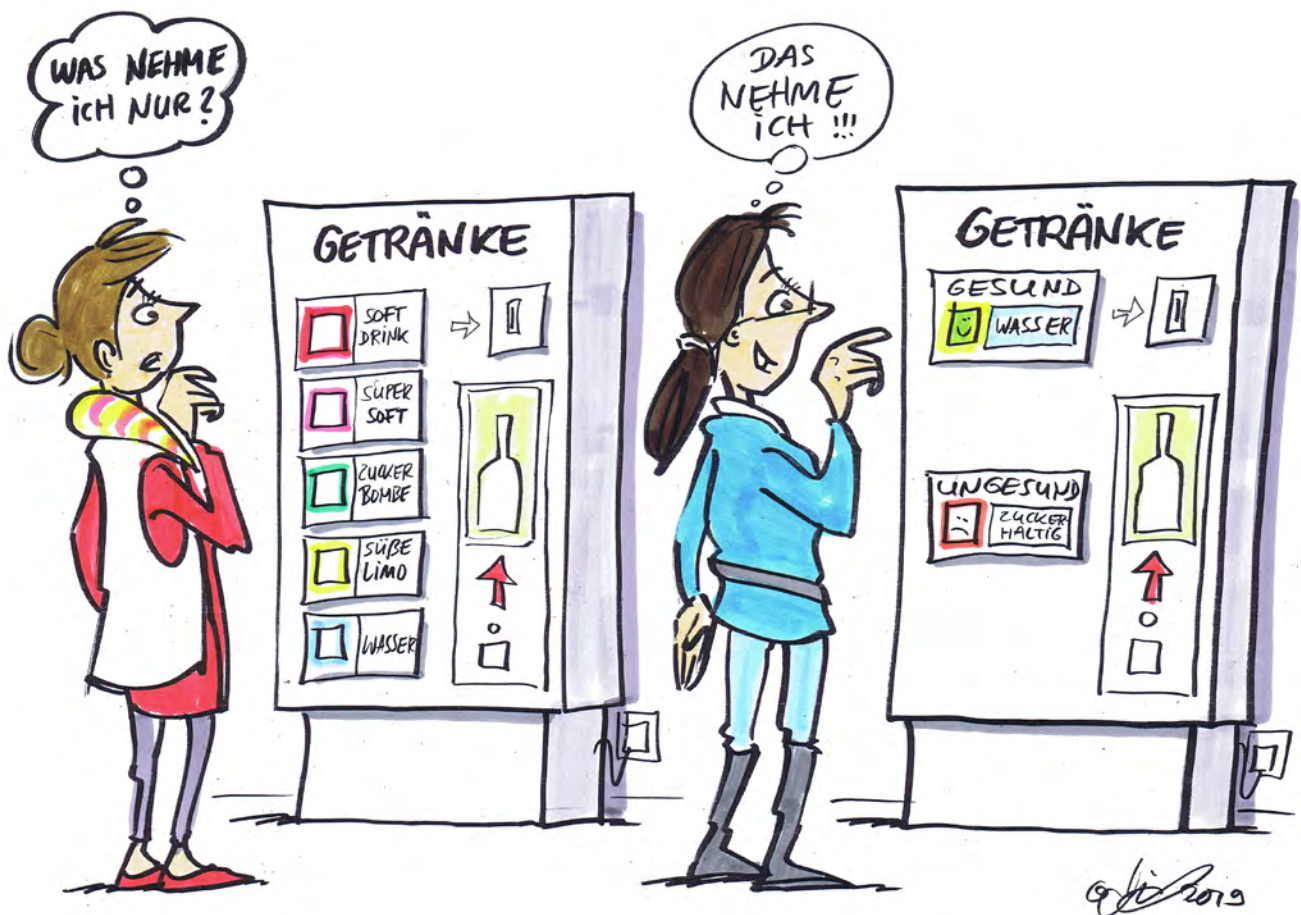


Eindeutigkeit



Leitfragen

Wie viele Optionen gibt es?

Wie werden Wahlmöglichkeiten dargestellt?

Ist für uns eindeutig erkennbar, was das sichere und gesunde Verhalten ist?

Bequemlichkeit



Leitfragen

Ist das Verhalten mit Mehraufwand verbunden?

Wie vermeiden wir Unpraktisches?

Wie sorgen wir dafür, dass sicheres und gesundes Verhalten für uns bequemer ist?

Belohnung



Leitfragen

Welche Anreize gibt es?

Wie profitieren wir von dem Verhalten?

Welche Nachteile werden vermieden?

Wie belohnen wir sicheres und gesundes Verhalten?

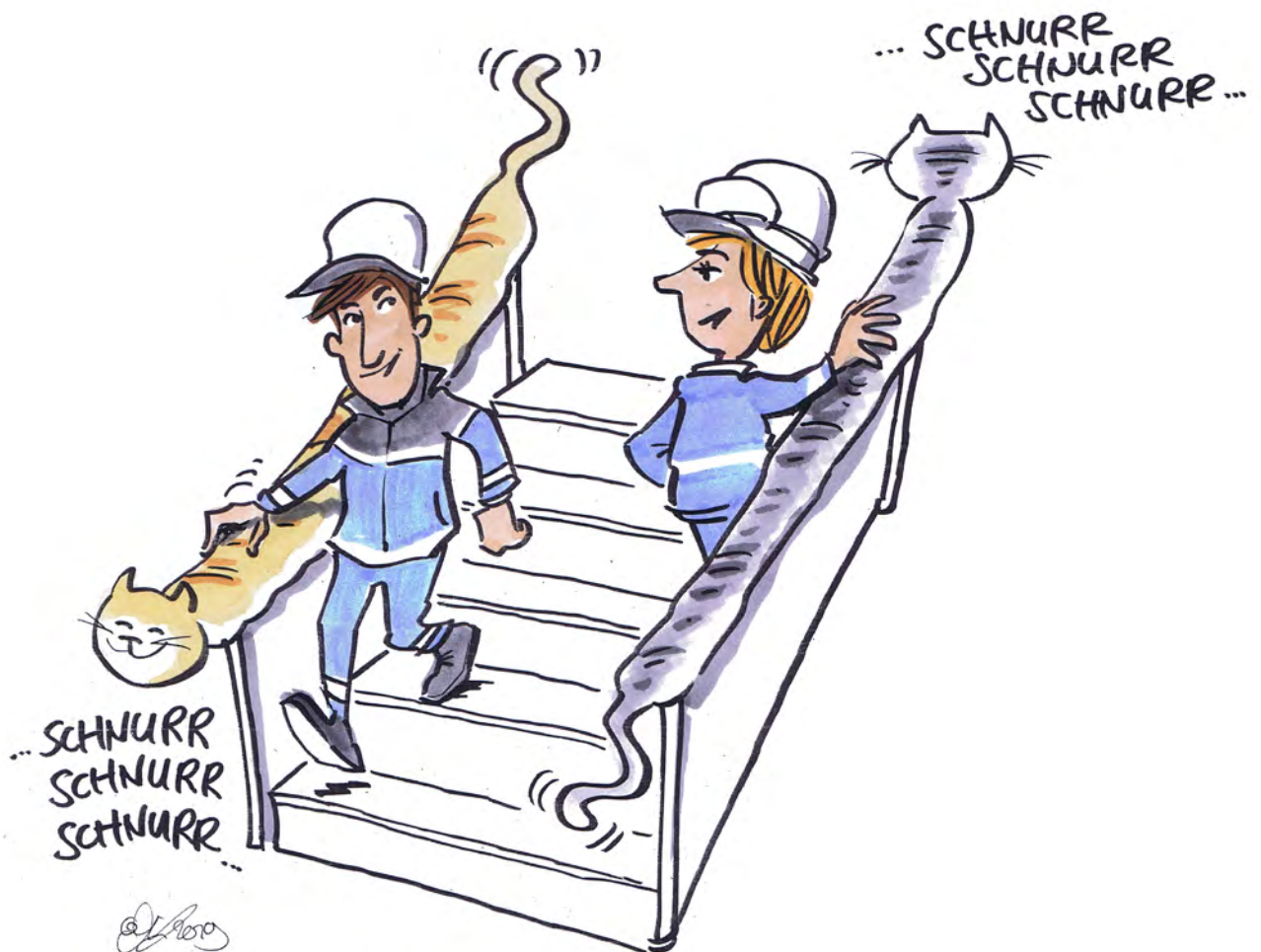
Gefühle



Leitfragen

Von welchen Gefühlen wird unsere Entscheidung beeinflusst?
Wie erzeugen wir negative Gefühle, die bei uns unsicheres und ungesundes Verhalten verringern bzw. stören?
Wie erzeugen wir positive Gefühle, die bei uns sicheres und gesundes Verhalten auslösen bzw. verstärken?

Feedback



Leitfragen

Welche Rückmeldesysteme gibt es?

Wie zeitnah erfolgt Feedback?

Wie sieht unmittelbares (automatisches) Feedback zu unserem sicheren und gesunden Verhalten aus?

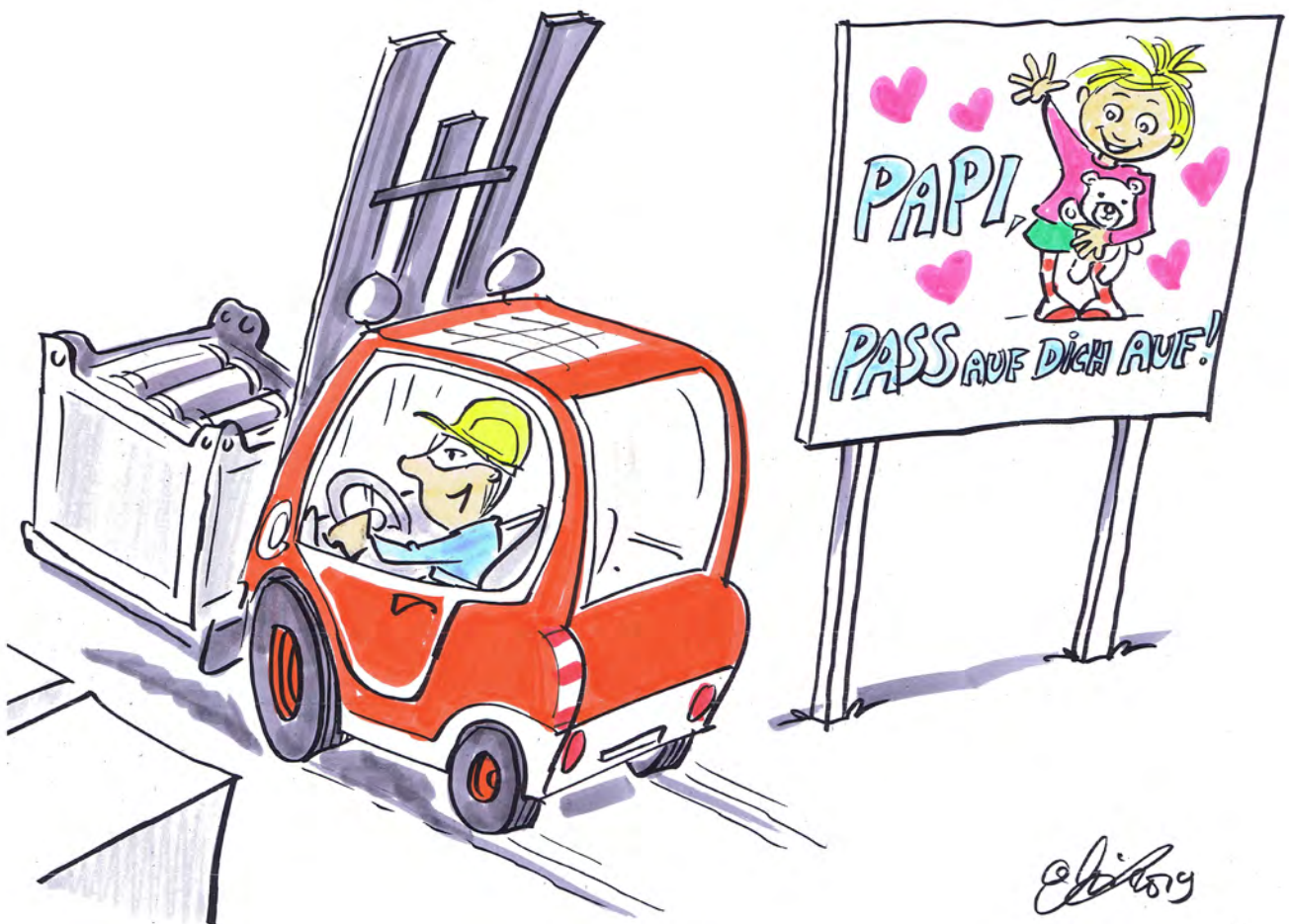
Gruppennorm



Leitfragen

Entscheiden wir uns alleine oder in der Gruppe für das Verhalten?
Wie verhalten sich andere Menschen in der Situation?
Wie nutzen wir unseren Wunsch nach Zugehörigkeit für sicheres
und gesundes Verhalten?

Selbstbild



Leitfragen

Ist das Verhalten wichtig für uns selbst?

Erfordert die Entscheidung Selbstkontrolle?

Wie sorgen wir dafür, dass das sichere und gesunde Verhalten unseren individuellen Bedürfnissen entspricht?

Spaß



Leitfragen

Wie können wir die Freude an richtigem Verhalten erhöhen?
Wie können wir dafür sorgen, dass das sichere und gesunde Verhalten keine Unlust auslöst?
Wie sorgen wir dafür, dass es Spaß macht?

Timing

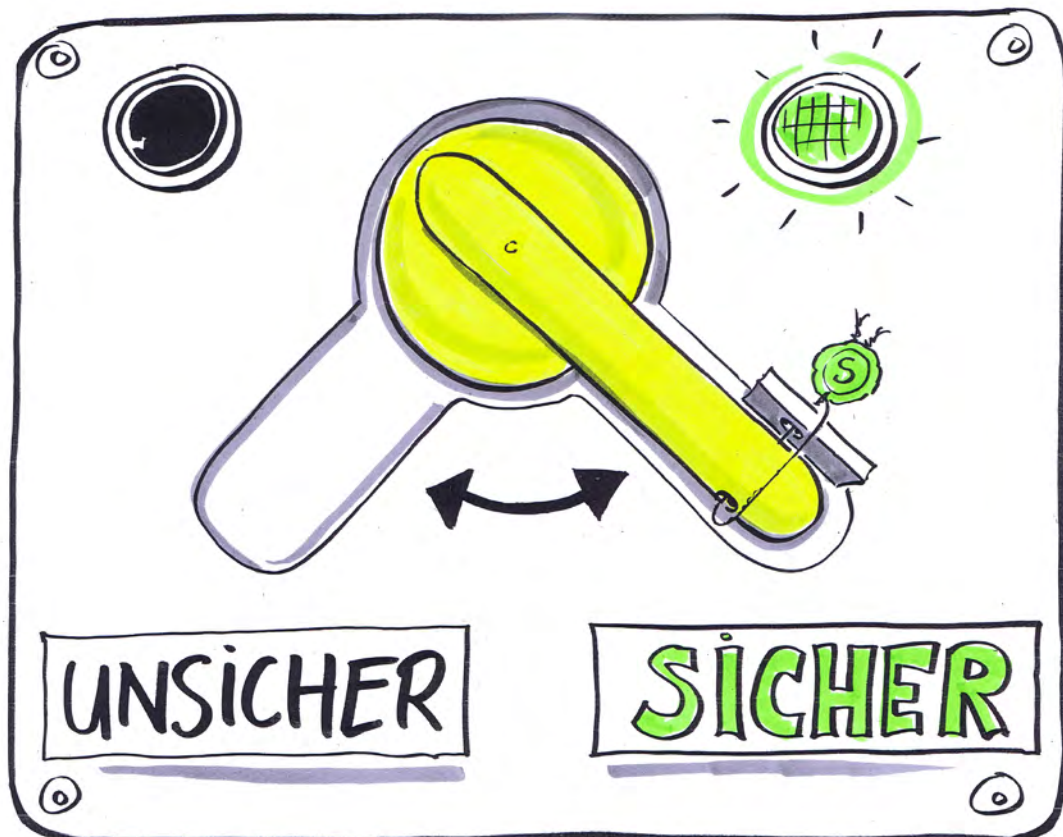


Leitfragen

Bekommen wir frühzeitige Hinweise, die das sichere und gesunde Verhalten vorbereiten?

Wie kann Feedback noch direkter erfolgen?

Voreinstellung



elb 15.9

Leitfragen

Was passiert, wenn keine Veränderung vorgenommen wird?
Gibt es Voreinstellungen, die zu unserem sicheren und gesunden Verhalten beitragen?
Wie könnten diese noch besser genutzt werden?
