

Partizipation braucht Motivation

Assoz. Univ. Prof. Nicole Kronberger

8. Internationale Fachtagung der ÖGCC, 20.10.2015, Wien

Warum Partizipation?

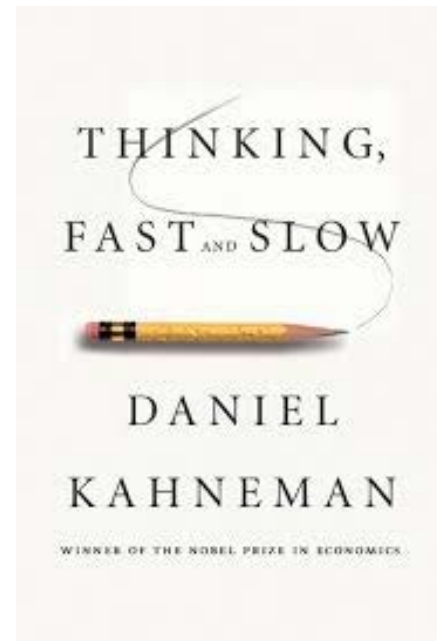
Vorteile von Partizipation (Schulz & Nakamoto, 2013):

- Ethische Notwendigkeit
- Kostenreduktion
- Bessere Gesundheit

- Umgang mit Unsicherheit und Komplexität (Leben in modernen, informationsreichen Welten)
- Geht oft um Veränderung (können und wollen, Ambivalenz ist häufig)
- Menschenbilder (Fiske & Taylor, 2013): der Mensch als rationaler Denker und Informationsverarbeiter?

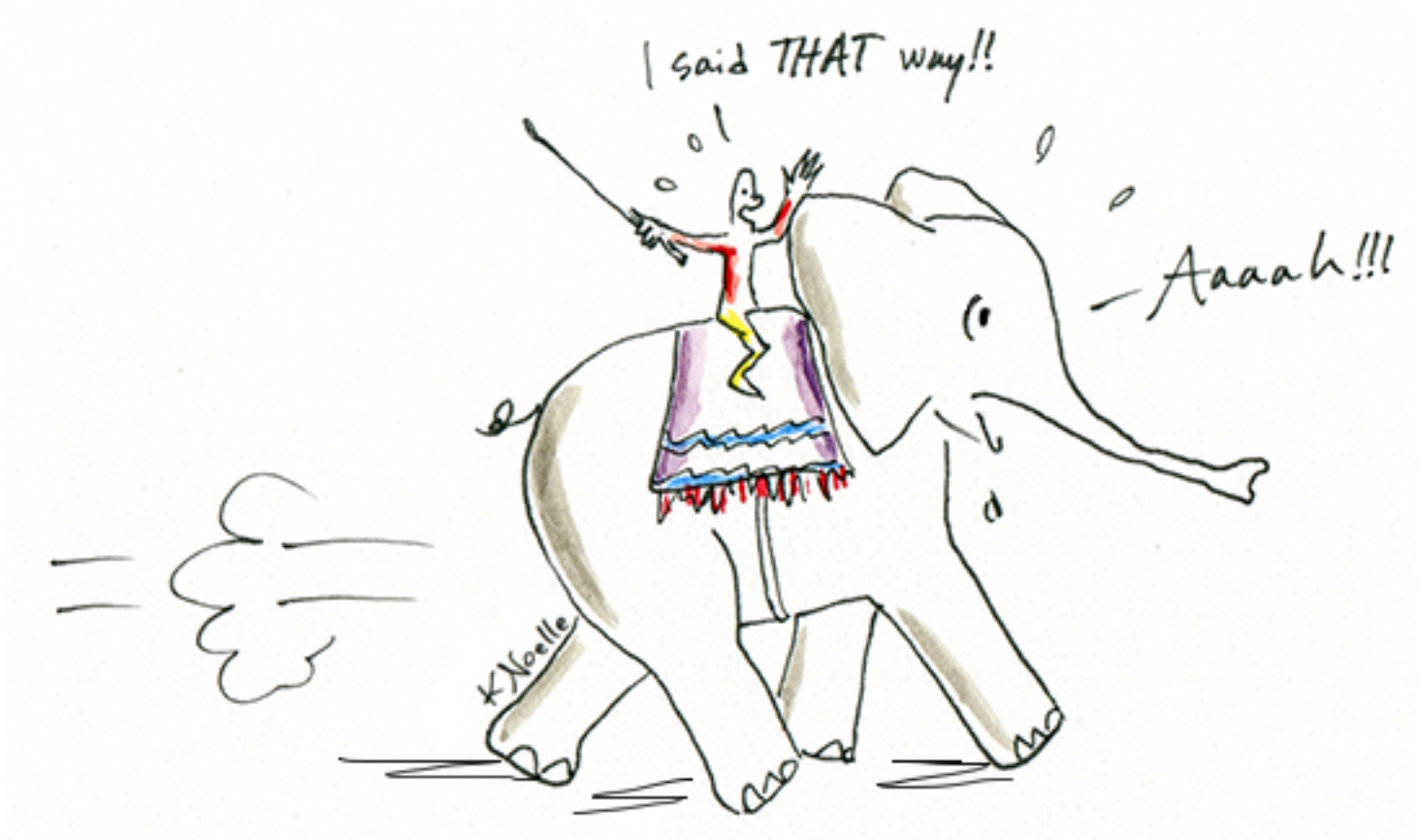
Duales Prozessmodell:

- **Automatisches Denken:** schnell, mühelos (Autopilot, Impulse, Gewohnheiten)
- **Kontrolliertes Denken:** langsamer, aufwändiger (Probleme lösen, planen, kommunizieren)



Denkfehler und Faustregeln

Eine Metapher: Reiter und Elefant (Haidt, 2006)



Selbstkontrolle („Willenskraft“)

- Tendenz im Verhalten:
 - Kosten jetzt – Nutzen später (zu wenig)
 - Nutzen jetzt – Kosten später (zu viel)
- Z.B. kompensatorisches Essen (Werle et al, 2014)
- Intention: Viele Menschen wollen gesund leben
- Intentions-Verhaltenslücke (Webb & Sheeran, 2006)



Grundbedürfnisse

Selbstbestimmungstheorie der Motivation
(Ryan & Deci, 2000):

- Kompetenz
- Autonomie
- Zugehörigkeit



Wirkung von Erfüllung vs. Frustration

Bedürfnis Kompetenz

Wir wollen uns gut und kompetent fühlen

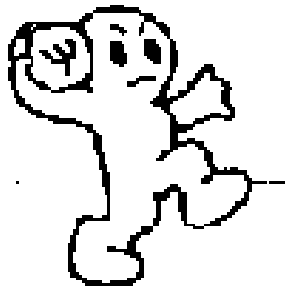
- Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977): „kann ich“ Haltung (führt zu besserer Gesundheit)
- oft mehrfache, erfolglose Versuche der Veränderung (Umgang mit Scham)
- Hilflosigkeit oder Überforderung führt zu defensivem Verhalten und Passivität
- selbstwertschonende Uminterpretation (Rationalisieren)

Rational denken vs. rationalisieren



Bedürfnis Zugehörigkeit

- Sozialer Einfluss
- Soziale Ansteckung (z.B. Übergewicht: Christakis & Fowler, 2007)
- Soziale Normen
- Soziale Unterstützung
- Frustrierte Zugehörigkeit bewirkt starke Emotionen



Williams, Cheung, & Choi (2000): Cyberball

Bedürfnis Autonomie (Selbstbestimmung)

- Warum tue ich das?
 - Weil ich das will (intrinsische Motivation)
 - Weil ich dazu angehalten werde (extrinsische Motivation)
- Reaktanz & Widerstand
- Verstehen heißt nicht einverstanden sein!
- Autonomie ≠ Unabhängigkeit



Konklusion: Was tun...?

- Kompetenz, Zugehörigkeit und Autonomie: Gefahren kennen, positiv nutzen
- Zu gewünschtem Verhalten „anstupsen“ (Thaler & Sunstein, 2008: Nudge)
 - Verhaltensarchitektur (Rolle von Standards)
 - Intervention wird oft nicht bewusst wahrgenommen
 - Liberal-paternalistisch (freie Wahl, aber in die „richtige“ Richtung stupsen)
- Gestaltung von Formularen oder Wahlmöglichkeiten (Organspenden AT: 99.98%, DE: 12%, Johnson & Goldstein, 2003)

Amsterdam International Airport

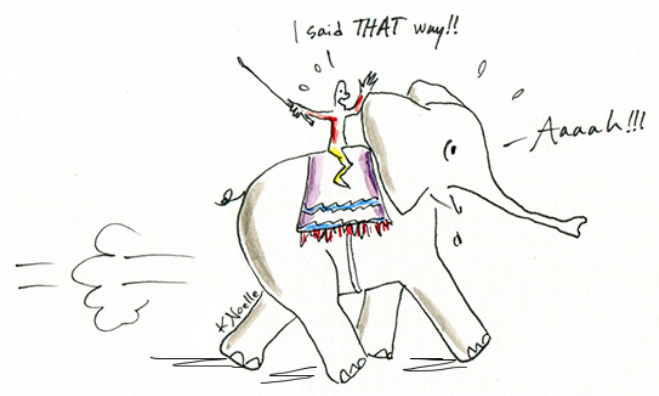




Projekt „Motivierender Staat“

van Kleef E, Otten K, & van Trijp HC (2012)

Konklusion: Was tun...?



- Veränderung als Prozess (Stadienmodelle): Phasen der Verhaltensänderung
- Intention vs Volition: ich will \neq ich will (tailored intervention)
- Intentionsbildung fördern VS Ausführungs- und Bewältigungsplanung unterstützen (Rückfälle, Kraftfelder)
- Motivational Interviewing (Transtheoretisches Modell, Prochaska & DiClemente, 1984)
- Den Elefanten anerkennen und mit dem Reiter kooperieren

Literatur

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), Mar 1977, 191-215.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2007). The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *New England Journal of Medicine*, 357, 370-379.
- Fiske, S. & Taylor, S.E. (2013). *Social Cognition: From Brains to Culture*. Los Angeles: Sage.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- Johnson, E.J., & Goldstein, D. (2003). Do Defaults Save Lives? *Science*, 302, 1338-1339.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. London: Penguin.
- Prochaska, J.O. and DiClemente, C.C. (1984). *The Transtheoretical Approach: Crossing Traditional Boundaries of Therapy*. Dow Jones Irwin, Homewood, IL.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schulz, P.J., & Nakamoto, K. (2013). Health literacy and patient empowerment in health communication: The importance of separating conjoined twins. *Patient Educ Couns*, 90, 4–11.
- Thaler, R., & Sunstein, C. (2008). *Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. London: Penguin.
- Van Kleef, E., Otten, K., & van Trijp, H. C. (2012). Healthy snacks at the checkout counter: a lab and field study on the impact of shelf arrangement and assortment structure on consumer choices. *BMC Public Health*, 12, 1072.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 132(2), 249-268.
- Werle, C. O. C., Wansink, B., & Payne, C. R. (2014). Is it fun or exercise? The framing of physical activity biases subsequent snacking. *Marketing Letters*, 1-12.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). CyberOstracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 748-762.

Danke für die Aufmerksamkeit!