

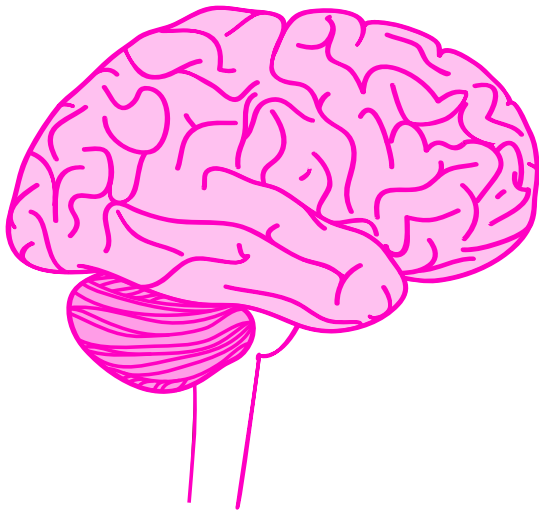


Dr. Lieneke Janssen

Konferenz Anschluss Erreichen
Workshop Nudging • 20. Mai 2026

Wege zu neuen
Alltagsgewohnheiten

Neurowissenschaftliche Perspektive

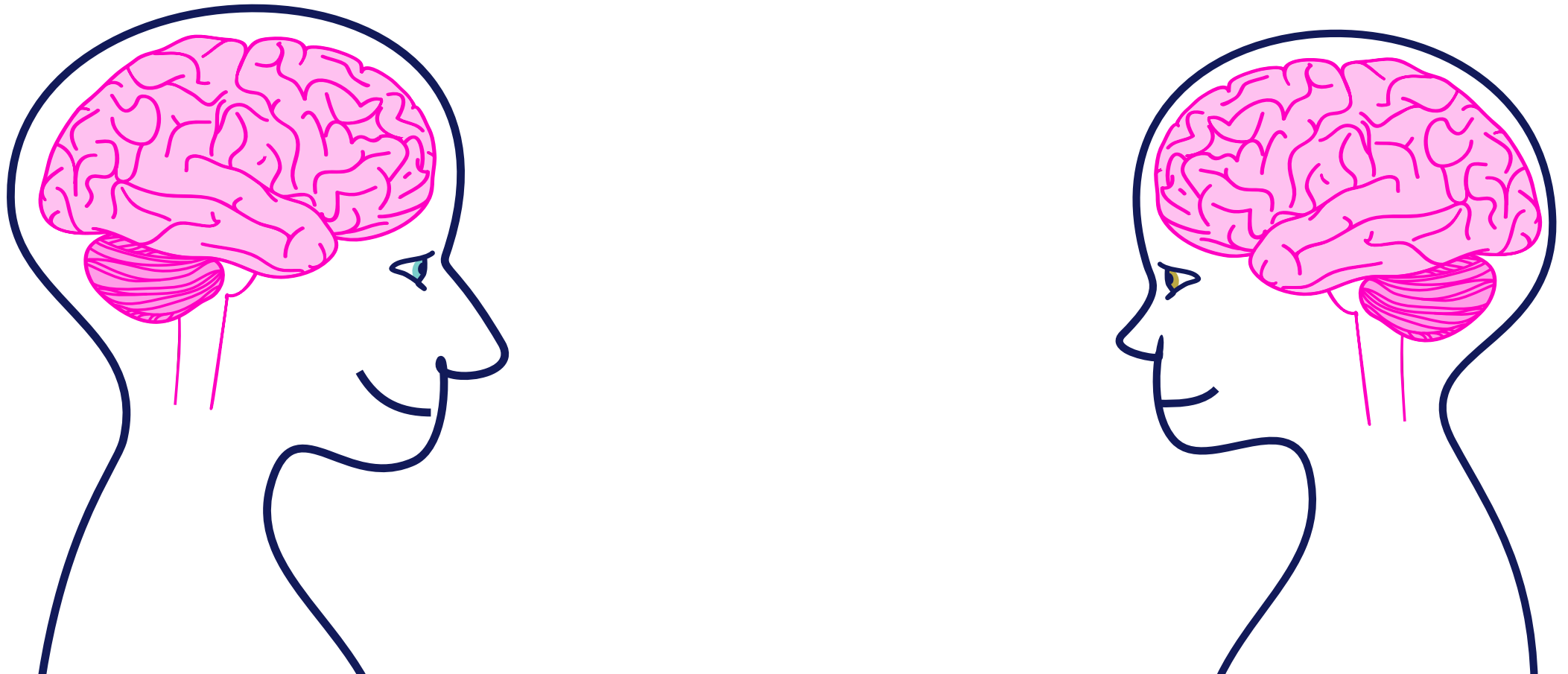


Verhalten

Menschliche Perspektive



Menschliche Perspektive



Menschliche Perspektive



Menschliche Perspektive



Mein Ziel

Einen Einblick geben: wie Gewohnheiten im Gehirn verankern
und warum sie sich so schwierig ändern lassen, damit
ihr Verhaltensänderung im „Real Life“ unterstützen könnt.

Mein Ziel

Einen Einblick geben: wie Gewohnheiten im Gehirn verankern
und warum sie sich so schwierig ändern lassen, damit
ihr Verhaltensänderung im „Real Life“ unterstützen könnt.

Mein Ziel

Einen Einblick geben: wie Gewohnheiten im Gehirn verankern
und warum sie sich so schwierig ändern lassen, damit
ihr Verhaltensänderung im „Real Life“ unterstützen könnt.

Mein Ziel

Einen Einblick geben: wie Gewohnheiten im Gehirn verankern
und warum sie sich so schwierig ändern lassen, damit
ihr Verhaltensänderung im „Real Life“ unterstützen könnt.

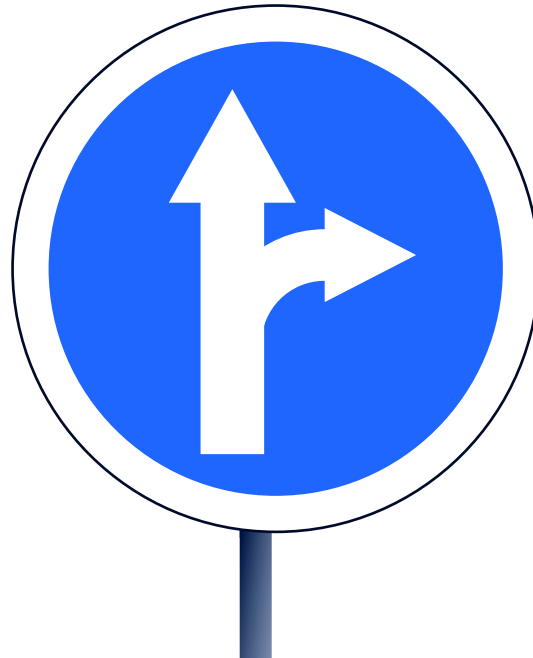
Mein Ziel

Einen Einblick geben: wie Gewohnheiten im Gehirn verankern
und warum sie sich so schwierig ändern lassen, damit
ihr Verhaltensänderung im „Real Life“ unterstützen könnt.

z. B. *Nudging*

Erwartungsmanagement

Nudging ist ein Seitenpfad, nicht die Hauptlinie





Bildquelle: Pexels / KoolShooters



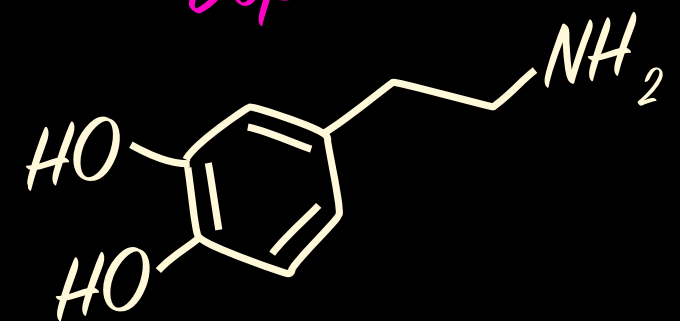
Bildquelle: Pexels / KoolShooters



Bildquelle: Pexels / Andrew Neel

Auslöser → Handlung → Belohnung

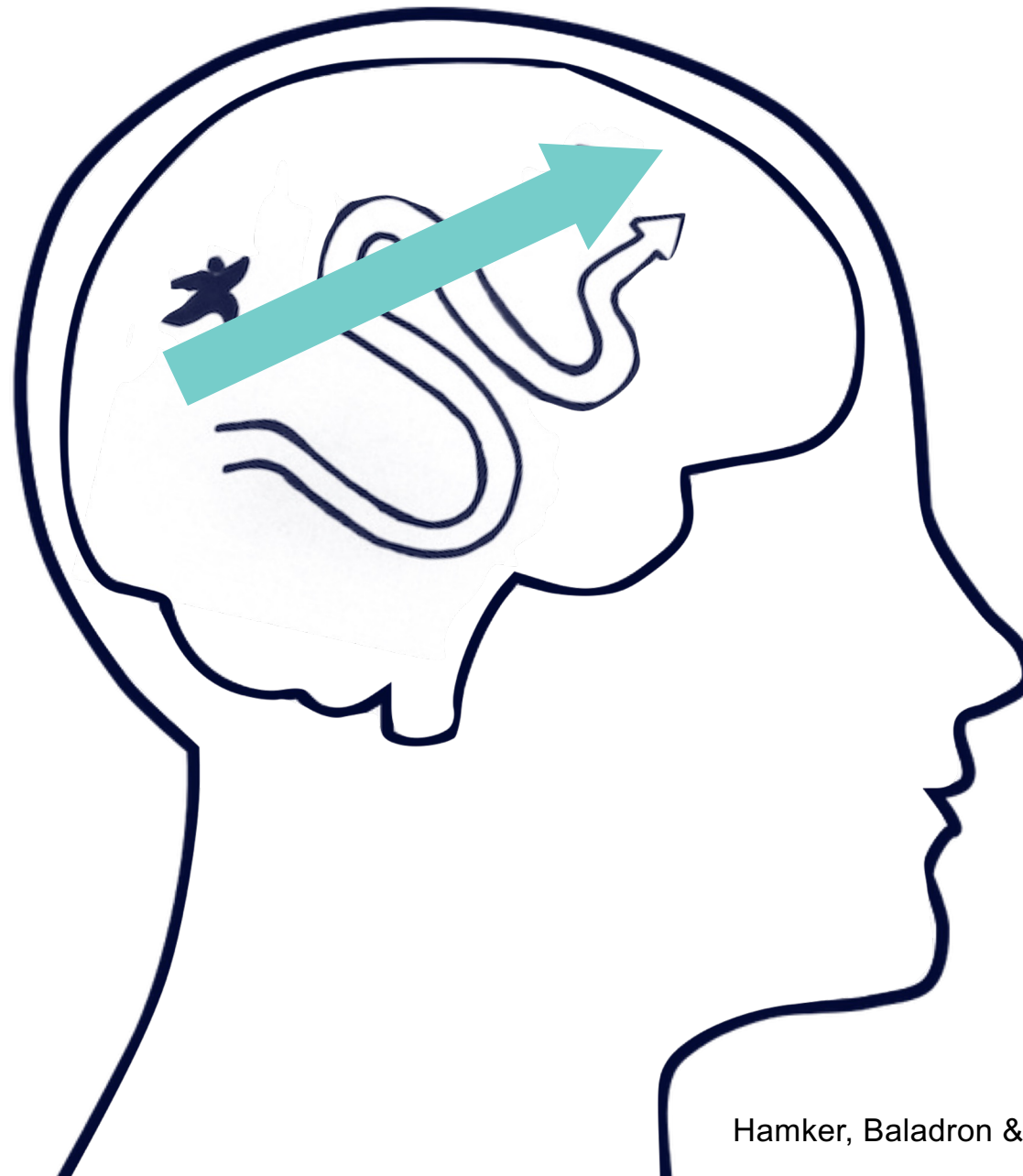
Auslöser → Handlung → Belohnung



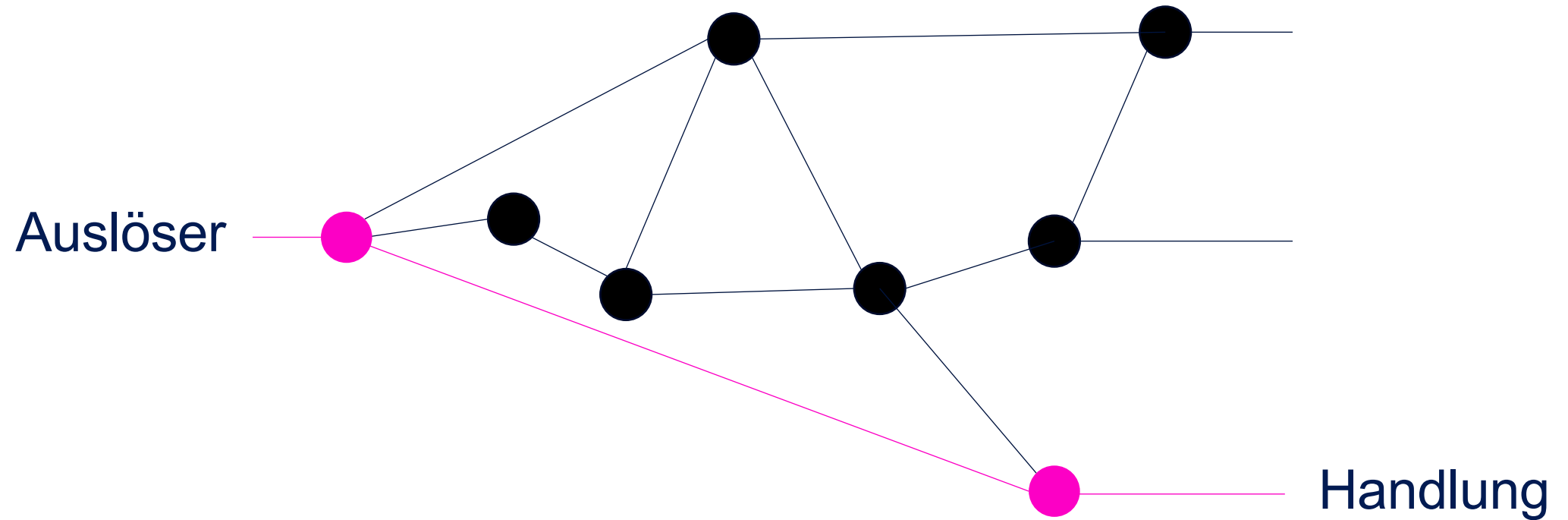
Auslöser → Handlung → ~~Belohnung~~

Gewohnheit

Eine „Abkürzung“



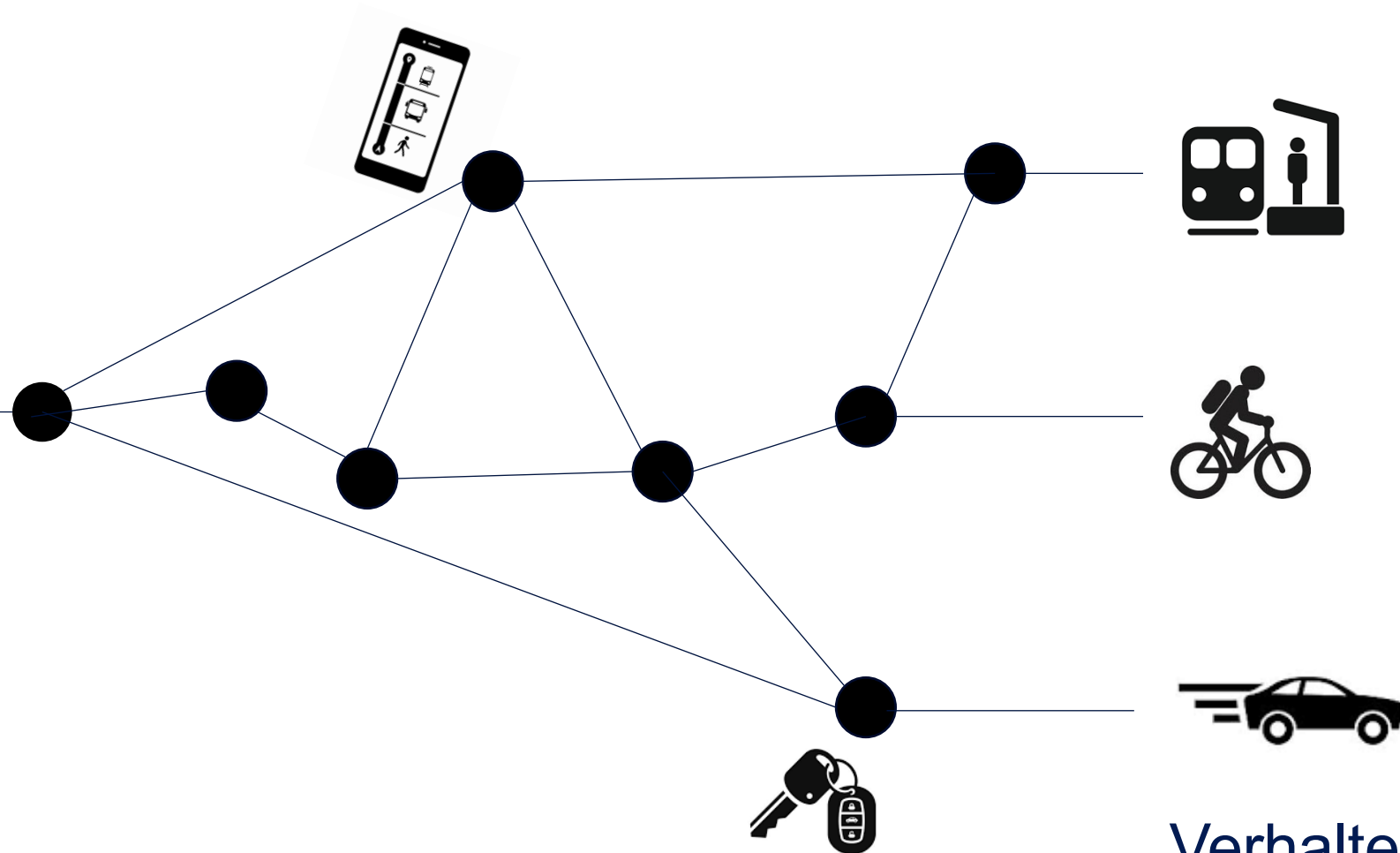
Gewohnheiten als Verhaltensketten



Gewohnheiten als Verhaltensketten



Auslöser



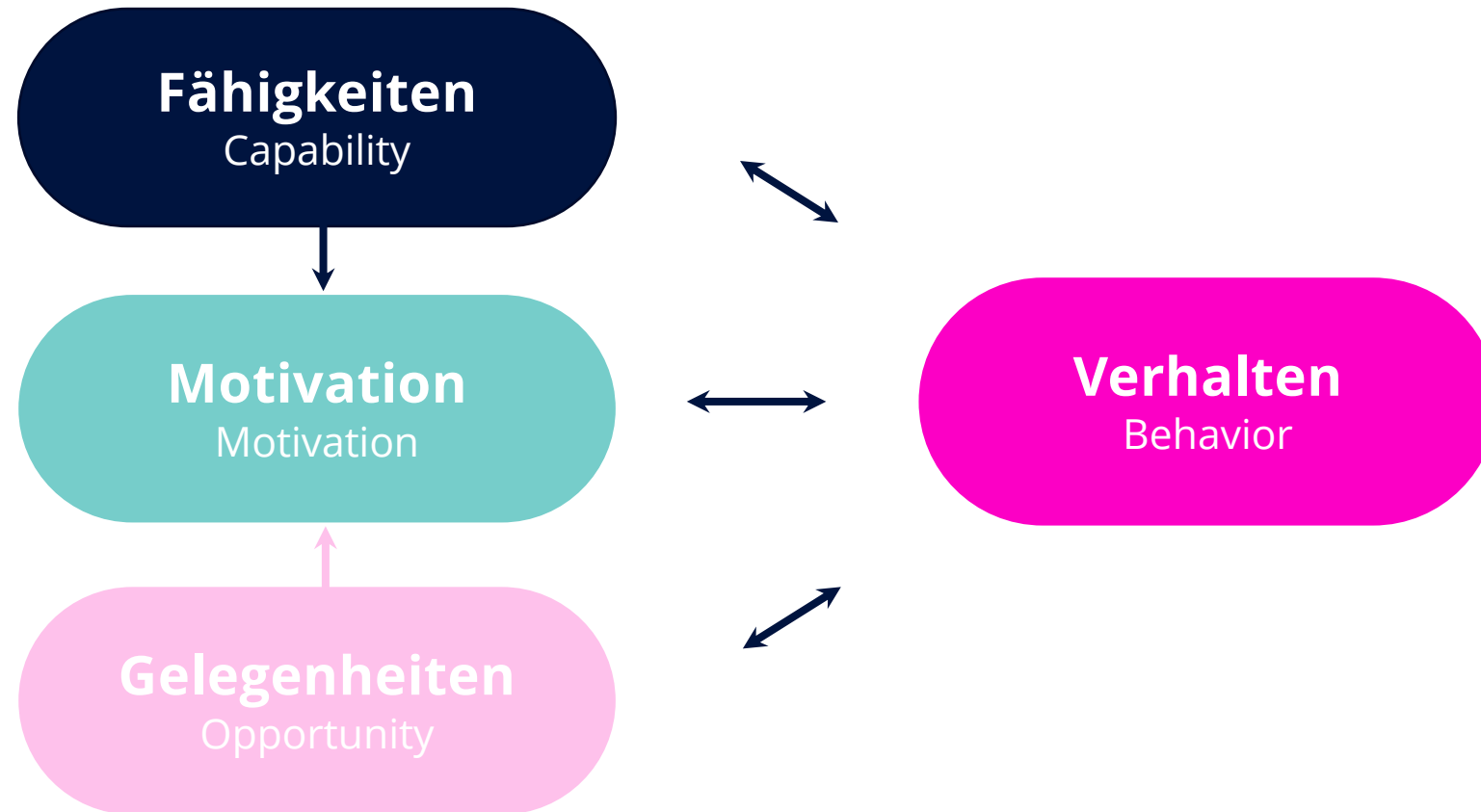
Verhalten

Warum wichtig?

An euch die Frage:

Welche konkrete Verhaltensweisen
müssten automatisiert werden, damit sich
Mobilitätsverhalten nachhaltig verändert?

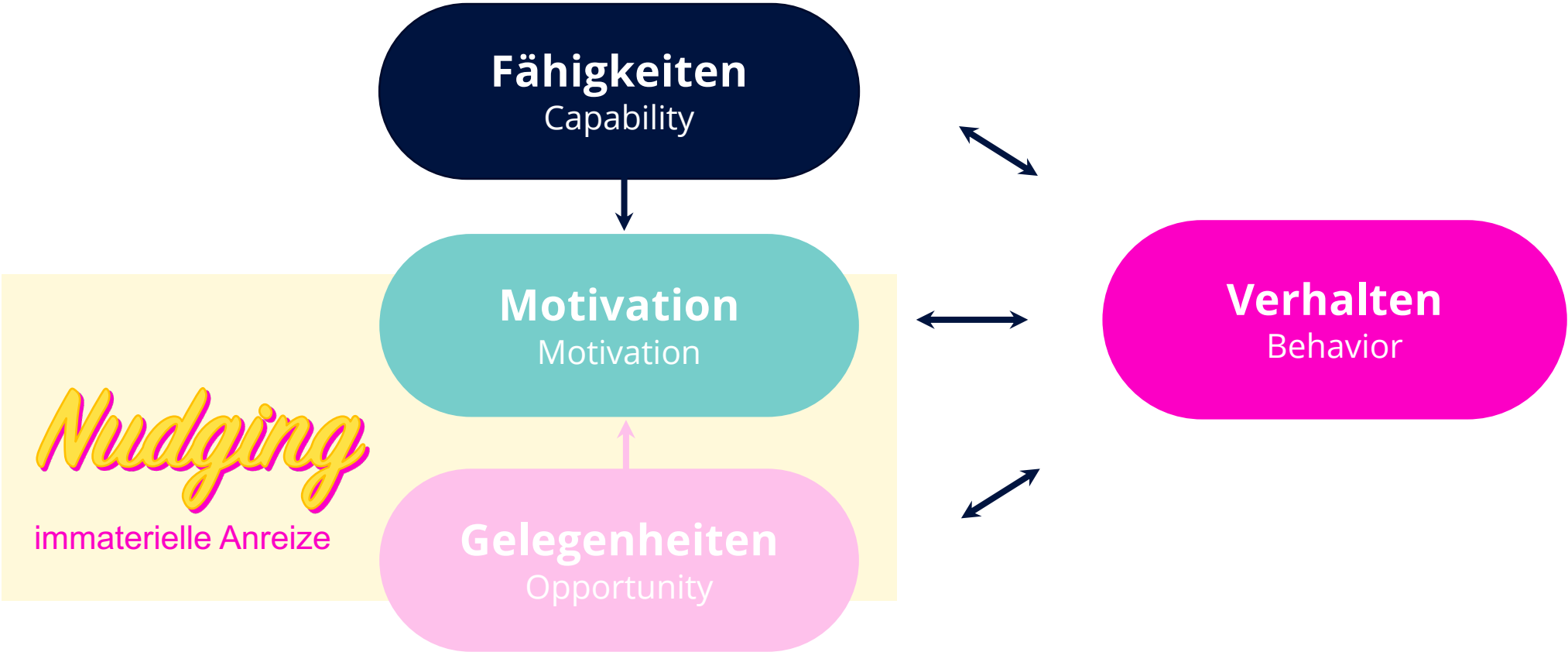
COM-B Modell



Quellen:

COM-B Modell, angepasst nach Michie et al. 2011
s. a. Was Menschen bewegt – Anreize für nachhaltige Mobilität, Umwelt Bundesamt, 2025

COM-B Modell

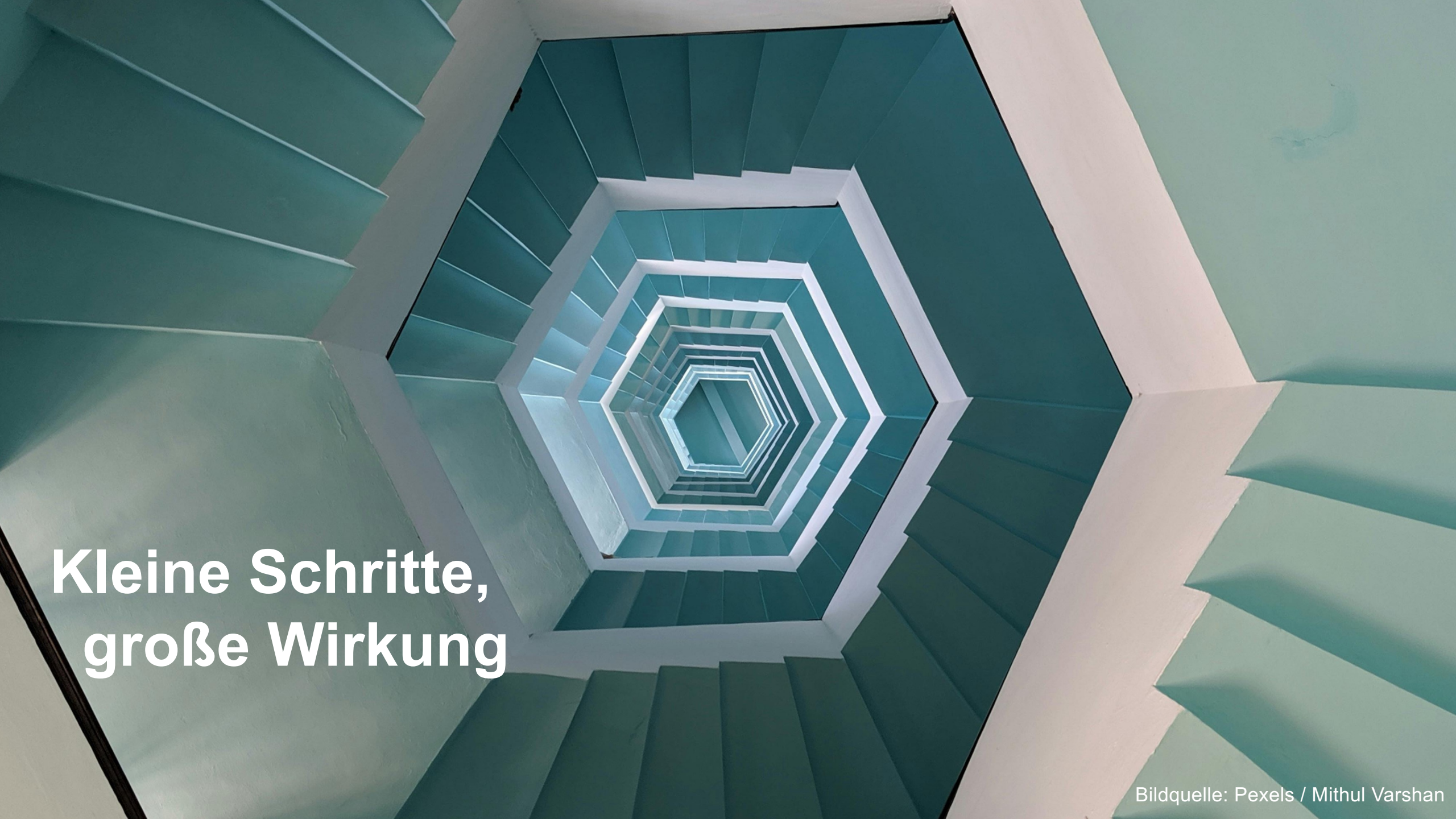


Quellen:

COM-B Modell, angepasst nach Michie et al. 2011

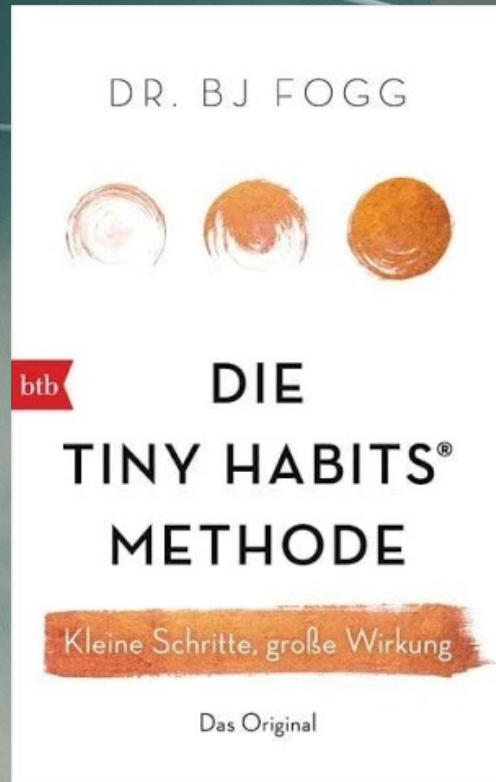
s. a. Was Menschen bewegt – Anreize für nachhaltige Mobilität, Umwelt Bundesamt, 2025



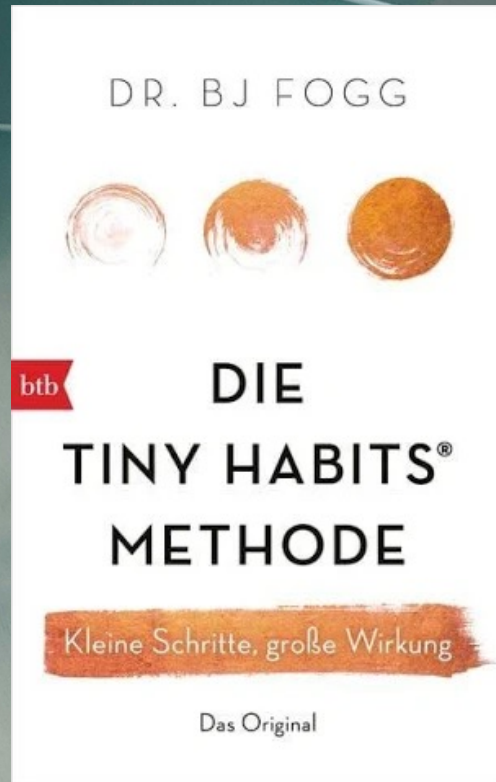


**Kleine Schritte,
große Wirkung**

BUCHEMPFEHLUNGEN



BUCHEMPFEHLUNGEN



BROSCHÜRE





Dr. Lieneke Janssen

Otto-von-Guericke University Magdeburg
University of Leipzig Medical Center, Leipzig
MPI for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig

Danke!