

## **NUDGING - WAS GENAU IST DAS?**

In den frühen 90er Jahren brachte die Reinigungsabteilung des Amsterdamer Flughafens links neben den Abflüssen der Männerurinale Sticker an, die eine schwarze Fliege abbildeten. Was passierte? Die Verunreinigung ging um 80% zurück – offenbar war es eine instinktive Reaktion direkt auf die Fliege zu zielen ohne sich des positiven Nebeneffekts bewusst zu sein. Seit diesen Tagen sind „nudges“ oder auch "nudging“ in der Sozialwissenschaften hoch interessant und bereits ein wichtiger Aspekt von Architektur, denn es gibt keinen einfacheren Weg das Verhalten von Menschen nachhaltiger zu verändern als durch Nudging (= stupsen).

## **STUPSEN – GANZ EINFACH!**

Was möchte der Österreichische Betriebssport Verband eigentlich bezwecken? Um unser Ziel umsetzen zu können – nämlich die Förderung von Gesundheit – braucht es: Ein gewisses Ausmaß an Bewegung und Sport. Da dies nicht immer mit intensiven Arbeitszeiten, stressigen Routinen und der fordernden Lebenswelt vereinbar ist, versuchen wir möglichst viele verschiedene Bewegungsformen anzubieten und aber auch innovative Lösungen für Firmen. Und hier haben wir unsere „Bewegungs-Nudging-Tools“ angesiedelt. Die Tools steigern die intrinsische Motivation der MitarbeiterInnen und bringen das Thema Gesundheit mit Spaß auf die Wahrnehmungsebene ebendieser.

## **STICKER FÜRS HOME OFFICE**

Vorliegende Sticker sind für mehr Bewegung im Home Office gedacht. Sie können die Sticker an vorgegebenen Plätzen anbringen oder gerne auch an allen anderen Orten Ihrer Wahl. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, empfehlen wir eine gut-sichtbare Anbringung an Orten, an denen Sie sich mehrmals am Tag aufhalten.

## **VIEL SPASS BEIM NUDGEN!**

### **ACHTUNG!**

*Die Sticker sind nicht wieder verwendbar. Auf Oberflächen können nach Ablösung Schäden entstehen.*

## #1 - FÜR DEN TÜRRAHMEN

*#türstockakrobat\*in*

**SICHA GEHT  
DES...**

*...Liegestütze gegen den Türrahmen  
helfen dabei fit zu bleiben.*

**ÖBSV**

## #2 - FÜR DEN SCHREIBTISCH

*#schreibtischhüpfer\*in*

**ENDLICH  
WIEDA SITZ'N...**

*...vergiss nicht alle 40 Minuten  
aufzustehen & eine Sitzpause zu  
machen.*

**ÖBSV**

## #3 - FÜR DEN KÜHLSCHRANK

*#kühlschranksportler\*in*

**SCHAU MA  
MOI...**

*...vor dem Essen Ausfallschritte  
machen, dann schmeckt's gleich  
besser.*

**ÖBSV**

## #4 - FÜR DIE EINGANGSTÜR

*#eingangstürenchampion*

**DAMMA WOS...**

*...nimm heute die Stiegen und nicht  
den Aufzug.*

**ÖBSV**

## #5 - FÜR DAS BADEZIMMER

*#badezimmerathlet\*in*

**NA GUAT...**

*...was man beim Zähneputzen noch  
machen kann: Auf einem Bein  
stehen oder Kniebeugen!*

**ÖBSV**

---

MEHR ERFAHREN? Besuchen Sie [www.firmensport.at](http://www.firmensport.at). Oder rufen Sie unter der +43 664 170 68 39 an, per Mail erreichen Sie uns unter [info@betriebssport.at](mailto:info@betriebssport.at)

