

März - 2024

Nudging: Kleine Anstöße für gesünderes Verhalten am Arbeitsplatz

Treppe statt Aufzug, Wasser statt Softdrink: Auch im Arbeitsalltag lässt sich etwas für die Gesundheit tun. Doch wie können Betriebe dabei unterstützen? „Nudging“ bietet eine Möglichkeit.

Auf Deutsch bedeutet es etwa so viel wie „Anstupsen“. Durch kleine, subtile Hinweise werden Menschen zu einem bestimmten Verhalten angeregt, ohne Zwang oder Verbote. Das Konzept kommt aus der Verhaltensökonomie. Es geht auf den amerikanischen Wissenschaftler Richard Thaler und den Rechtswissenschaftler Cass Sunstein zurück.

Jeder von uns ist im Alltag schon häufiger sogenannten „Nudges“ begegnet. Ein bekanntes Beispiel ist die Fliege in Urinalen. Sie soll Männer dazu motivieren, beim Urinieren auf die Fliege zu zielen – und damit in die Toilette zu treffen. Die Idee, die auf den Amsterdamer Flughafen zurückgeht, war ein voller Erfolg: Die Verschmutzung der Herrentoiletten ging um 80 Prozent zurück. Deshalb kleben die Fliegen mittlerweile in fast allen Pissoirs auf der Welt.

Einige bezeichnen Nudging als Manipulation. Doch das ist nicht ganz korrekt, denn es wird nur nahegelegt, etwas zu tun. Die Grenze der freien Entscheidungsfindung darf nicht überschritten werden. Am Ende muss die Person immer die freie Wahl haben. Vorgaben, Regeln oder Verbote haben mit Nudging nichts zu tun. Ganz im Gegenteil: Die Wissenschaft belegt, dass gut umgesetztes Nudging sogar deutlich effektiver ist als Vorgaben.

Wie Unternehmen von Nudging profitieren können

Nudging wird in vielen Unternehmen dazu eingesetzt, um die Gesundheit der Mitarbeitenden nachhaltig zu fördern oder die Arbeitssicherheit zu erhöhen. Typisch für das Handwerk sind beispielsweise viele Muskel- und Skeletterkrankungen. „Vielen Verletzungen und Erkrankungen kann man auch durch ausreichend Bewegung oder Sport vorbeugen“, erklärt Frank Klingler, bei der IKK classic zuständig für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Im Handwerk bewegen sich die Menschen im Vergleich zu Büroarbeitenden generell zwar ausreichend. „Es fehlt jedoch oft die ausgleichende Bewegung.“ Ebenso wichtig ist eine ergonomische Arbeitsweise. Genau hier setzt Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) an. Es werden passgenaue Maßnahmen für Unternehmen entwickelt, um die Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlicher zu gestalten. Die Herausforderung dabei: Vorgaben, die von Führungskräften mit dem erhobenen Zeigefinger umgesetzt werden sollen, bewirken meist genau das Gegenteil. „In diese Richtung funktioniert das erfahrungsgemäß häufig überhaupt nicht“, sagt Klingler. Und sie sind in einem modernen Unternehmen auch nicht mehr zeitgemäß. Sein Tipp deshalb: „Die Mitarbeitenden immer mit ins Boot nehmen.“ So können gemeinsam Ideen und Lösungen erarbeitet werden.



Mehr zum BGM: <https://www.ikk-classic.de/fk/gb/bgm-massnahmen>

