

Interventionsmethoden und Maßnahmen kommunaler Bewegungsförderung in Anlehnung an das Planungsmodell Intervention Mapping (Bartholomew Eldredge et al., 2016)

Inhalt

1 Methoden zur Verhaltensänderung	2
1.2 Methoden zur Wissenssteigerung.....	6
1.3 Methoden zur Veränderung des Bewusstseins und der Risikowahrnehmung	7
1.4 Methoden zur Änderung von Gewohnheit, automatischem und impulsivem Verhalten	9
1.5 Methoden zur Änderung von Einstellungen, Überzeugungen und Ergebniserwartungen	10
1.6 Methoden zur Veränderung des sozialen Einflusses	12
1.7 Methoden zur Beeinflussung von Kompetenzen, Fähigkeiten und Selbstwirksamkeit sowie zur Überwindung von Barrieren.....	13
1.8 Methoden zum Abbau der öffentlichen Stigmatisierung	15
2 Methoden zur Veränderung der Umweltbedingungen	17
2.1 Basismethoden zur Veränderung der Umweltbedingungen	17
2.2 Methoden zur Veränderung sozialer Normen	18
2.3 Methoden zur Veränderung der sozialen Unterstützung und der sozialen Netzwerke.....	19
2.4 Methoden zur Veränderung von Organisationen	20
2.5 Methoden zur Veränderung von Gemeinschaften.....	21
2.6 Methoden zur Änderung der Politik/auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene	23

1 Methoden zur Verhaltensänderung

In diesem Abschnitt werden in zusammenfassenden Tabellen theoretische Methoden zur Verhaltensveränderung vorgestellt. Die Tabellen sind nach Einflussfaktoren gegliedert, die ein bestimmtes Verhalten erklären und beeinflussen. Im ersten Teil werden grundlegende Methoden und Maßnahmen vorgestellt, die sich unmittelbar an das Bewegungsverhalten der Bewohner:innen eines kommunalen Raums richten (Tabellen 1 bis 12). Im zweiten Teil werden grundlegende Methoden und Maßnahmen vorgestellt, die diejenigen Einflussfaktoren berücksichtigen, die Entscheidungen von den Personen in den Blick nehmen, die für bewegungsförderliche Veränderungen in der Umwelt (sozial, physisch und politisch) zuständig sind (sogenannte Agent:innen der Veränderung) (Tabellen 13 bis 18). Beispielsweise könnte die Änderung der Einstellung von diesen Agent:innen durch überzeugende Kommunikation erleichtert werden und zu einer Änderung der Rahmenbedingungen kommunaler Bewegungsförderung führen. In der Folge würde die Zielgruppe der Bewohner:innen ebenfalls profitieren. Für kommunale Akteur:innen, die die Bewegung der Bevölkerung fördern möchten, ist es deshalb wichtig, Methoden sowohl auf individueller als auch auf den Umwelt-Ebenen zu berücksichtigen.

In jeder Tabelle gibt es für jede Methode eine Definition, eine Beschreibung, Rahmenbedingungen, unter denen die theoretische Methode wirksam ist, und ein Anwendungsbeispiel (= Maßnahme). Die meisten Definitionen von Interventionsmethoden wurden aus Theorien abgeleitet, die ausführlicher nachzulesen sind (Bartholomew Eldredge, 2016).

Verwendung der Tabellen

Um die Tabellen effizient nutzen zu können, sind vorab Ziele zu konkretisieren, die beschreiben, inwiefern eine bestimmte Methode zu einer Veränderung des ausgewählten Einflussfaktors führt. Um nun passende Methoden auszuwählen, wird folgendes Vorgehen vorgeschlagen:

1. Überprüfen Sie die Tabelle für jeden relevanten Einflussfaktor.
2. Für jede in Betracht kommende Methode sind Definition und Rahmenbedingungen zu prüfen, um festzustellen, ob die Methode unter den gegebenen Umständen anwendbar ist.
3. Verwenden Sie die in den Tabellen enthaltenen Quellenangaben, um die einschlägige Literatur zu studieren und um vertiefende Ideen über die Anwendung der Methode zu erhalten.
4. Wiederholen Sie diese Schritte für alle Determinanten, bis Methoden zur Beeinflussung aller Determinanten ermittelt wurden.
5. Übersetzen Sie jede Methode in praktisches Interventionshandeln (= Maßnahme).

Bitte beachten Sie, dass die Tabellen einige Komplexitäten aufweisen. Die verschiedenen Einflussfaktoren sind nicht unabhängig voneinander. Wissen ist beispielsweise die Grundlage für viele weitere Determinanten wie Risikowahrnehmung, Einstellung und Kompetenz. Die Risikowahrnehmung wiederum ist ein spezifischer Teil der Einstellung. Die für einen Einflussfaktor beschriebenen Veränderungsmethoden können manchmal auch für verschiedene Faktoren verwendet werden. Die Tabellen kombinieren vergleichbare Einflussfaktoren, wenn sie in mehr als einer Theorie vorkommen – z. B. Einstellungen, Überzeugungen und Ergebniserwartungen. Gerade mit Blick auf das praktische Interventionshandeln ist es wichtig, nicht zu viele verschiedene Methoden bzw. Einflussfaktoren zu adressieren, um eine umsetzbare und handhabbare Intervention zu entwickeln. Weiterhin können bestimmte Interventionsmethoden berücksichtigt werden, die auf fast jeden Einflussfaktor angewendet werden können. Diese sind in der Tabelle «Basismethoden» beschrieben.

Definition kommunale Akteur:innen und Agent:innen der Veränderung

In den Tabellen und Beispielen verwenden wir den Begriff der „kommunalen Akteur:innen“. Hierbei handelt es sich um Personen in Kommunen, die Themen oder Projekte der Gesundheitsförderung bzw. in unserem Fall Bewegungsförderung initiieren, planen und/oder durchführen. Das können beispielsweise Mitarbeitende aus der Kommunalverwaltung (z. B. Gesundheitsamt, Sportamt, Stadtplanungsamt), von Wohlfahrtsverbänden oder weiteren kommunalen Initiativen (z. B. Sprecher:in von Bürgervertretungen) sowie Einrichtungen/Institutionen (z. B. Sportverein) sein. Davon abgegrenzt werden die Agent:innen der Veränderung (change agents). Hierbei handelt es sich in der Regel um diejenigen Personen der Kommunalpolitik (z. B. Bezirks-/Gemeinderäte) und –verwaltung (z. B. Amtsleitungen, Dezernent: innen), die für die Entscheidungsprozesse einer kommunalen Bewegungsförderung zentral sind und die die kommunalen Akteur:innen von ihren Vorhaben überzeugen müssen.

1.1 Basismethoden zur Verhaltensänderung

Einige Methoden zur Veränderung auf individueller Ebene sind für alle Einflussfaktoren und auf verschiedenen Ebenen nützlich. Diese werden im Folgenden vorgestellt.

Tabelle 1: Basismethoden zur Verhaltensänderung

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Partizipation (Diffusion of Innovation Theory; Theories of Power; Organizational Development Theories; Models of Community Organization: Cummings & Worley, 2014; McCullum, Pelletier, Barr, Wilkins & Habicht, 2004; Roggers, 2003; World Health Organization 2002)	Hohes Ausmaß an Engagement der Zielgruppe bei Problemlösung, Entscheidung und Veränderung; höchstes Ausmaß: Kontrolle komplett durch Zielgruppe	Erfordert Bereitschaft, einen hohen Einfluss der Teilnehmenden zu akzeptieren; erfordert bei teilnehmender Gruppe angemessene Motivation und Fertigkeiten	Kommunale Akteur:innen beziehen Bewohner:innen eines Stadtteils in die Planung von Maßnahmen mit ein, z. B. als Mitglieder einer Planungsgruppe.
Auswahl persönlich bedeutsamer Überzeugungen (Theory of Planned Behaviour; reasoned Action Approach: Fishbein & Ajzen, 2010)	Botschaften verwenden, die entwickelt wurden, um positive Überzeugungen zu stärken, negative Überzeugungen zu entkräften und zur Etablierung neuer Überzeugungen	Erfordert Untersuchung der gegenwärtigen einstellungs- und wirksamkeitsbezogenen, sowie der normativen Überzeugungen des Einzelnen, bevor die Überzeugungen ausgewählt werden können, auf die eingewirkt werden soll.	Kommunale Akteur:innen entwickeln ein Projekt/Kampagne, um die Überzeugungen zu mehr Bewegungszeit der Bewohner:innen eines Quartiers zu verändern. Zunächst sollten die zentralen Überzeugungen bspw. mittels eines Fragebogens erhoben werden und die Kampagne an diesen ansetzen.
Persuasive Kommunikation (Communication-Persuasion Matrix; Elaboration Likelihood Model; Diffusion of Innovations Theory: McGuire, 2001; Petty, Barden & Wheeler, 2009; Rogers, 2003)	Personen und Entscheidungstragende hinleiten zur Übernahme einer Idee, Einstellung oder Handlung durch Argumente oder andere Mittel	Botschaften müssen relevant sein und nicht zu abweichend von den bestehenden Überzeugungen der Betroffenen; kann durch Überraschung und Wiederholung angeregt werden; umfasst Auseinandersetzungen. Erfordert die Kenntnis von bestehenden Überzeugungen.	Kommunale Akteur:innen klären Bürger:innen in Vorträgen bei öffentlichen Veranstaltungen (z. B. Bürgerversammlung) über die Wichtigkeit einer Integration von vielfältigen Bewegungsanlässen im Tagesverlauf und die Chance von verhältnisorientierter Bewegungsförderung in der Kommune auf.
Aktives Lernen (Elaboration Likelihood Model; Social Cognitive Theory; Petty et al., 2009; Kelder et al., 2015)	Ermutigung zum Lernen durch zielgerichtete und handlungsbasierte Erfahrung	Erfordert Zeit, Information und Fertigkeiten	Bei einem Workshop mit Bürger:innen stellen kommunale Akteur:innen die Frage, wie dem Bewegungsmangel entgegengewirkt werden kann, und erarbeiten die Antworten gemeinsam.
Tailoring (Trans-Theoretical-Model; Precaution Adoption Process Model; Protection Motivation Theory; Communication-Persuasion Matrix: Lustria, Cortese, Noar & Glueckauf, 2009; Weinstein, Sandman & Blalock, 2008; Werrij, Ruiter, Riet & De Vries, 2012; McGuire, 2001)	Anpassen der Intervention oder Interventionskomponenten an vorher gemessene Charakteristika der Teilnehmenden	„Zuschneiden“ von Variablen oder Faktoren auf Veränderungsprozess (z.B. Veränderungsstufe) oder Relevanz (z.B. Kultur oder sozioökonomischer Status)	Kommunale Akteur:innen motivieren Bürger:innen in einem Workshop zur Ausübung intensiver körperlicher Aktivität, indem sie jeweils unterschiedliche Botschaften abhängig von der Bereitschaft zur Veränderung des Einzelnen geben; z. B. Entwicklung eines Handlungsplans für diejenigen in der Handlungsstufe.

Individualisierung (Trans-Theoretical Model: Bartholomew et al., 2000a, 2000b; Prochaska, Redding & Evers, 2015)	Den Lernenden Gelegenheiten bieten, persönliche Fragen zu stellen oder Anleitungen im Tempo an persönliche Fortschritte anpassen	Persönliche Kommunikation, die auf die Bedürfnisse der Lernenden eingeht	Kommunale Akteur:innen bieten eine wöchentliche (Online-)Sprechstunde an, bei der Bürger:innen die Möglichkeit bekommen, individuelle Fragen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten zu stellen.
Modell-Lernen (Social Cognitive Theory; Theories of Learning: Kelder et al., 2015; Kazdin, 2012)	Ein angemessenes Modell bieten, welches für die erwünschte Handlung belohnt wird	Erfordert bei Lernenden Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung, Selbstwirksamkeit und Fertigkeiten, sowie Verstärkung (Belohnung) des Modells, Identifikation mit dem Modell; Modell muss Herausforderungen bewältigen statt Aufgaben beherrschen	Kommunale Akteur:innen etablieren Dorfsparziergänge, bei denen eine körperlich aktive Person aus der Bevölkerung 30-minütige Spaziergänge für interessierte Bürger:innen anbietet und eigene Vorlieben für Bewegung erfahrbar macht.
Feedback (Theories of Learning, Goal-Setting Theory; Social Cognitive Theory: Kazdin, 2012; Kelder et al., 2015; Latham & Locke, 2007)	Individuen und Entscheidungsträger:innen Infos geben zum Ausmaß, in dem Lern- und Verhaltensziele erreicht werden oder ihr Handeln Wirkung zeigt	Feedback soll individuell und spezifisch sein und direkt auf das erwünschte Verhalten folgen	Übungsleiter:innen geben Bürger:innen ein Feedback zur Nutzung einer Bewegungsanlage im Freien und dazu, inwiefern die Bewegung weiterhin verbessert werden kann.
Verstärkung und Bestrafung (Theories of Learning; Social Cognitive Theory: Kazdin, 2012; Kelder et al., 2015; McSweeney & Murphy, 2014)	Verstärken: Ein Verhalten verbinden mit einer Konsequenz, welche die Verhaltensrate, -häufigkeit oder -wahrscheinlichkeit erhöht. Bestrafung: Ein Verhalten verbinden mit einer Konsequenz, welche die Verhaltensrate, -häufigkeit oder -wahrscheinlichkeit verringert	Verstärkung oder Bestrafung müssen zugeschnitten sein auf die Person, Gruppe oder Organisation, zeitlich auf das Verhalten folgen und als Konsequenz des Verhaltens wahrgenommen werden.	Über die Nutzung einer Bewegungsanlage im Freien können Punkte gesammelt werden, die in Geschäften der Kommune gegen Waren eingetauscht werden können.
Motivierende Gesprächsführung (Self-Determination Theory; Theories of self-regulation: Miller & Rollnick, 2012; Ng et al., 2012; Ryan & Deci, 2000)	Bereitstellung eines kooperativen, zielorientierten Kommunikationsstils mit besonderem Augenmerk auf die Ausdrucksweise bezüglich Veränderung; entwickelt, um die persönliche Motivation und das Engagement für ein bestimmtes Ziel zu stärken, indem die eigenen Gründe für die Veränderung in einer Atmosphäre der Akzeptanz und des Mitgefühls eruiert und erforscht werden	Eine unterstützende Beziehung zwischen Klient:in und Fachkraft in Verbindung mit der Anregung eines Gesprächs über die Veränderung der:des Betroffenen. Fachkräfte müssen erkennen, dass es Zusammenarbeit statt Konfrontation, Evokation statt Erziehung, Autonomie statt Autorität und Exploration statt Erklärung beinhaltet.	Ärzt:innen unterstützen die Autonomie von Bürger:innen, indem sie die Perspektive der Betroffenen zu ihrem Bewegungsverhalten wertschätzen und Wahlmöglichkeiten hinsichtlich eines alternativen Bewegungsverhaltens aufzeigen.
Ermöglichung/ Förderung (Social Cognitive Theory: Bandura, 1986)	Eine Umgebung schaffen, die eine Handlung einfacher macht oder Handlungsbarrieren abbaut	Erfordert tatsächliche Veränderungen in der Umwelt; Identifikation von Barrieren und Gelegenheiten; Kraft zur Veränderung; i.d.R. Interventionen auf einer höheren Umweltebene, um günstige Bedingungen auf einer niedrigeren Ebene zu ermöglichen	Anhand von Erhebungen identifizieren kommunale Akteur:innen in einem benachteiligten Quartier Barrieren für die Fortbewegung zu Fuß und planen anschließend die Beseitigung dieser, z. B. fehlende Fußwege und mangelhafte Beleuchtung.
Nudging (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behaviour: de Ridder, 2014; Thaler & Sunstein, 2008)	Einfache Änderungen in der Präsentation von Wahlalternativen, die die gewünschte Wahl zur einfachen, automatischen oder Standardwahl machen.	Erfordert Autonomie: Entscheidungsfreiheit, ein Gefühl des Bewusstseins, und die gesunde Wahl als Standard: einfach und attraktiv	Kommunale Akteur:innen planen in einer Fußgänger:innenunterführung oder einer U-Bahn-Station orangefarbene Fußabdrücke auf dem Boden, sodass Bürger:innen dazu angeregt werden, die Treppe statt die Rolltreppe zu nehmen.

1.2 Methoden zur Wissenssteigerung

Tabelle 2 gibt einen Überblick über Methoden zur Wissensbeeinflussung. Wissen ist eine notwendige (wenn auch nicht hinreichende) Voraussetzung für die meisten anderen Einflussfaktoren, wie Risikowahrnehmung, Verhaltensüberzeugungen, wahrgenommene Normen und Fertigkeiten (Kompetenzen). Lange Zeit war man der Meinung, dass die Weitergabe von Informationen menschliches Verhalten ändern und damit gesundheitliche und soziale Probleme lösen kann. Wissen führt jedoch in der Regel nicht unmittelbar zu Verhaltensänderungen und es ist auch nicht unbedingt eine einfache Aufgabe, sicherzustellen, dass die Zielgruppe Wissen erlangt. Theorien der Informationsverarbeitung bieten mehrere Konzepte, die Methoden zur erfolgreichen Informationsübermittlung vorschlagen.

Tabelle 2: Methoden zur Wissenssteigerung

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basismethoden siehe Tabelle 1			
Chunking (Theories of Information Processing: Gobe et al., 2001; Smith, 2008)	Reizkonstellationen verwenden, die aus Teilen bestehen, aber als Ganzes wahrgenommen werden → Informationen zu Einheiten gruppieren	Label oder Abkürzung/Akronym auf Materialien, um Erinnerung zu unterstützen	Kommunale Akteur:innen etablieren 10.000 Schritte am Tag bei Bürger:innen als Label (10.000 Schritte = Mehr Alltagsbewegung (z. B. Treppe statt Aufzug, Bewegungspausen im Büro, aktiver Weg zur Arbeit)).
Advance organizers (Theories of Information Processing: Kools, van de Weil, Ruiters, Crüts & Kok, 2006)	Überblick über das zu lernende Material bieten, der es Lernenden ermöglicht, relevante Gedächtnisschemata zu aktivieren, sodass neues Material damit verknüpft werden kann	Schematische Repräsentationen des Inhalts oder Überblick über das zu Lernende	In einer Broschüre zur kommunalen Bewegungsförderung werden auf jeder Seite grafische Organisationshilfen platziert und relevante Informationen unterstrichen oder farblich markiert hervorgehoben.
Bildsprache/Symbolik/ Vorstellungskraft verwenden (Theories of Information Processing: Steen, 2007; Wright, 2012)	Gegenstände verwenden, die einem Ziel-Gegenstand ähnlich sehen	Vertraute Bilder oder Begriffe als Analogie zu einem weniger vertrauten Prozess	In einem Workshop mit Bürger:innen zu einem besseren Bewegungsverhalten werden Bilder oder Symbole mit bspw. einer Art von Bewegung oder der Intensität der Bewegung verknüpft.
Diskussion (Elaboration Likelihood Model: Petty et al., 2009)	Überlegungen zu einem Thema ermutigen in offener ungezwungener Diskussion	Den Lernenden zuhören, um abzusichern, dass die richtigen Schemata aktiviert werden	Workshops mit Bürger:innen werden von kommunalen Akteur:innen so konzipiert, dass die Teilnehmenden ausreichend Zeit haben, über Möglichkeiten der Bewegungsförderung in der Kommune zu diskutieren und Ideen einzubringen.
Elaboration (Theories of Information Processing; Elaboration Likelihood Model: Smith, 2008; Petty et al., 2009)	Die Lernenden anregen, der zu verarbeitenden Information eine Bedeutung hinzuzufügen/zu verleihen	Erfordert hoch motivierte Personen mit guten kognitiven Fähigkeiten; Botschaften die persönlich relevant und überraschend sind, wiederholt werden, nicht verwirrend und leicht	Bürger:innen diskutieren die überraschende Botschaft „Eine lange Sitzzeit kann nicht durch täglichen Sport ausgeglichen werden“, welche von kommunalen Akteur:innen vorgegeben wird, und überlegen daraufhin, wie sie

		verständlich sind, deren Verarbeitungsgeschwindigkeit selbst reguliert werden kann und die direkte Anleitung beinhalten; Botschaften die nicht zu unstimmig sind und die Erwartung von Interaktion auslösen	mehr Aktivität in ihren Alltag integrieren können und inwiefern die Kommune das Bewegungsverhalten verbessern kann.
Hinweisreize („Cues“) (Theories of Information Processing: Godden & Baddeley, 1975)	Sicherstellen, dass dieselben Hinweisreize beim Lernen und beim Abruf des Gelernten aus dem Gedächtnis vorhanden sind	Hinweisreize funktionieren am besten, wenn Menschen die Möglichkeit haben, ihre eigenen Hinweisreize auszusuchen und zu verwenden	Bürger:innen erlernen mit Hilfe von bestimmten Hinweisreizen, wie Bildern oder einem Körperzeichen, ein bestimmtes Bewegungsverhalten auszuführen. In der Kommune könnte ein Bewegungsparkour mit Schildern, auf denen verschiedene Symbole abgebildet sind, gestaltet werden. Das Symbol „Fußabdrücke“ würde bspw. bedeuten, dass bis zum nächsten Schild gejoggt werden soll.

1.3 Methoden zur Veränderung des Bewusstseins und der Risikowahrnehmung

Tabelle 3 zeigt Methoden, die den Menschen helfen können, ihr Risiko wahrzunehmen. Menschen lassen sich eher motivieren, sich mehr zu bewegen, wenn ihnen das gesundheitliche Risiko bewusstgemacht wird. Dieser Schritt erklärt vor allem die initiale Veränderung des Bewegungsverhaltens und weniger die langfristige Aufrechterhaltung. Die meisten dieser Methoden leiten sich aus Theorien zur Risikowahrnehmung und Risikokommunikation ab; andere werden aus Stadien von Stufenmodellen von Verhaltensänderungstheorien, die mit der Stufe des Bewusstseins beginnen, abgeleitet.

Tabelle 3: Methoden zur Veränderung des Bewusstseins und der Risikowahrnehmung

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basismethoden siehe Tabelle 1			
Steigern des Problembewusstseins (Health Belief Model; Precaution-Adoption Process Model; Trans-Theoretical Model: Skinner, Tiro & Champion, 2015; Prochaska et al., 2015; Weinstein et al., 2008)	Informationen, Feedback oder Konfrontation zu/mit den Ursachen, Konsequenzen und Alternativen eines Problems oder Problemverhaltens	Kann Feedback und Konfrontation umfassen; allerdings muss auf Bewusstmachung schnell eine Steigerung in der Problemlösungskompetenz und der (kollektiven) Selbstwirksamkeit folgen	Kommunale Akteur:innen präsentieren Bürger:innen Daten und Hintergrundinformationen zum Bewegungsmangel und geben eine individuelle Risikorückmeldung.
Personalisieren eines Risikos (Precaution-Adoption process Model: Skinner et al., 2015)	Informationen über persönliche Kosten oder Risiken des Handelns oder Nichthandelns in Bezug auf eine Zielverhalten	Botschaften darstellen als individuell und unbestreitbar; vergleichen mit absoluten und normativen Standards	Bürger:innen erhalten ein auf das Alter und Geschlecht abgestimmte Rückmeldung zu ihrem Bewegungsverhalten im Vergleich zu den Nationalen Empfehlungen für Bewegung.

Szenario-basierte Risikoinformation (Precaution-Adoption Process Model: Mevissen, Meertens, Ruiter, Feenstra & Schaalma, 2009)	Informationen, die die Konstruktion einer Vorstellung anregen können, wie ein zukünftiger Verlust oder Unfall auftreten könnte	Erfordert ein plausibles Szenario mit einer Ursache und einer Konsequenz sowie Vorstellungskraft. Am effektivsten, wenn Menschen ihr eigenes Szenario entwickeln oder wenn verschiedene Szenarios angeboten werden	Bürger:innen stellen sich im Rahmen eines Workshops, gegenseitig eine Reihe von Szenarien vor, in denen sie Situationen ohne ausreichende Bewegung beschreiben.
Framing (Bezugsrahmen herstellen) (Protection Motivation Theory: Van 't Riet et al., 2014; Feenstra & Schaalma, 2009)	Verwendung von Nutzen/Gewinn-bezogenen Botschaften, die die Vorteile der Ausübung des Gesundheitsverhaltens betonen, oder Verlust/Kosten-bezogenen Botschaften, die die Nachteile der Unterlassung eines Gesundheitsverhaltens betonen	Erfordert hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Gewinn-Bezugsrahmen werden eher akzeptiert und beugen defensiven Reaktionen vor.	Kommunale Akteur:innen führen einen Workshop mit Bürger:innen durch, bei dem durch Botschaften wie „Ein hohes Maß an Alltagsbewegung wirkt positiv auf die Gesundheit im Alter“ oder „Die Nutzung der Treppe erhöht den Energieumsatz um 13 kcal“ die Vorteile eines gesunden Verhaltens betont und positiv besetzt werden.
Selbstneubewertung (Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015)	Anregen zur Kombination kognitiver wie affektiver Bewertungen des eigenen Selbstbildes mit und ohne ein ungesundes Verhalten	Kann Feedback und Konfrontation umfassen; allerdings muss auf Bewusstmachung schnell eine Steigerung in der Problemlösungskompetenz und der (kollektiven) Selbstwirksamkeit folgen	In einem Workshop mit Bürger:innen versetzen sich die Teilnehmenden in die Situation, ihr Selbstbild als „Couch-Potatoe“ mit dem möglichen Bild als aktive Person zu vergleichen.
Emotionales Erleben (Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015)	Emotionale Erfahrungen anregen, auf die ein reduzierter Affekt oder antizipierte Erleichterung folgt, wenn angemessene Handlung ergriffen wird	V.a. in Beratungs-Setting, so dass spannungsgeladene Emotionen erzeugt und anschließend wieder abgebaut werden können	Bürger:innen stellen in einem Rollenspiel eine Erfahrung mit einer bewegungsunfreundlichen Situation nach, sodass sie dazu eine Emotion herstellen. Im Anschluss stellen sie sich die gleiche Situation unter bewegungsfreundlichen Bedingungen vor.
Neubewertung der Umwelt (Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015)	Anregen zur Kombination kognitiver wie affektiver Bewertungen, wie das Ausführen oder Unterlassen eines persönlichen Verhaltens die soziale Umwelt beeinflusst	Kann das Bewusstsein, ein Vorbild für andere zu sein, umfassen	In einem Workshop, der durch kommunale Akteur:innen gestaltet wird, beschreiben Bürger:innen, was Familienangehörige über deren Bewegungsverhalten denken.
Furcht erregen (Protection Motivation Theory; Extended Parallel Process Model: G.Y. Peters, Ruiter & Kok, 2013; Ruiter, Kessels, Peters & Kok, 2014)	Hervorrufen negativer emotionaler Reaktionen, um selbstschützende Motivation und Handeln zu fördern	Erfordert hohe Selbstwirksamkeitserwartungen neben hohen positiven Erwartungen; ist selten effektiv	Kommunale Akteur:innen zeigen auf eine emotional bewegende Art, wie eine Person durch ihren Bewegungsmangel langfristige Folgen trägt: „Wer sich nicht bewegt, landet im Rollstuhl (z. B. wegen Schlaganfall)“.
Selbstbestätigungs-Aufgabe (Self-Affirmation Theory: Cohen & Sherman, 2014)	Selbstbild von Personen fördern, indem man sie ihre relevanten Werte oder wünschenswerten Eigenschaften aufführen lässt	Muss auf das individuelle Selbstbild zugeschnitten sein	Kommunale Akteur:innen führen einen Workshop für Bürger:innen durch, bei dem die Teilnehmenden ihre wünschenswerten Eigenschaften aufschreiben, die mit Bewegung in Zusammenhang stehen.

1.4 Methoden zur Änderung von Gewohnheit, automatischem und impulsivem Verhalten

Tabelle 4 fasst Methoden zur Änderung von gewohnten und automatischen Verhaltensweisen sowie Methoden zur Förderung der Handlungskontrolle über impulsive Verhaltensweisen zusammen. Viele Verhaltensweisen sind automatisch und werden aus Gewohnheit ausgeführt. Selbst wenn Menschen wohlüberlegte und geplante Verhaltensabsichten haben, können sie diesen Absichten nicht immer nachkommen. In den letzten Jahren hat sich die Aufmerksamkeit der Wissenschaft auf solche Verhaltensweisen verstärkt, doch die Evidenz für wirksame Methoden ist nach wie vor begrenzt.

Tabelle 4: Methoden zur Änderung von Gewohnheit, automatischem und impulsivem Verhalten

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basismethoden siehe Tabelle 1			
Dekonditionierung/Löschung (Theories of Learning: Robbins, Schwartz & Wasserman, 2001)	Menschen die Erfahrung ausbleibender Verstärkung oder sogar negativer Folgen des unerwünschten Verhaltens machen lassen	Langsamer Prozess, v. a., wenn das zu verändernde Verhalten durch unregelmäßige (intermittierende) Verstärkung erlernt wurde; es kann notwendig sein, ein kontinuierliches Ausbleiben positiver Verstärkung zu schaffen	Kommunale Akteur:innen raten Bürger:innen, die Bitten des Kindes, mit dem Auto zur Schule zu fahren, zu ignorieren.
Gegenkonditionierung (Theories of Automatic, impulsive and Habitual Behaviour: Wood & Neal, 2007)	Das Erlernen gesünderer Verhaltensweisen fördern, die ein Problemverhalten ersetzen können	Verfügbarkeit von Ersatzverhalten als Alternative in der Auslöse-Situation	Bürger:innen erlernen in einem Workshop, ihr ungesundes Entspannungsverhalten (Fernsehen) durch ein gesünderes (Spaziergang) zu ersetzen.
Implementierungsintentionen /Ausführungsintentionen (Theories of Goal Directed Behaviour; Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behaviour: Gollwitzer & Sheeran, 2006; Verplanken & Aarts, 1999)	Auffordern Wenn-Dann-Pläne zu machen, die situationelle Hinweisreize mit Reaktionen verknüpfen, die effektiv zum Erreichen von Zielen oder erwünschten Folgen sind	Vorhandene positive Intention	In einem Workshop erlernen die Teilnehmenden Wenn-Dann-Pläne zu erstellen („Sie werden mit größerer Wahrscheinlichkeit einen Spaziergang machen, wenn Sie entscheiden, wann und wohin Sie gehen werden. Bitte tragen Sie unten ein, wann, wo und wie Sie spazieren gehen werden.“). Immer wenn Bürger*innen keine Lust auf Sport haben, gehen sie zumindest eine halbe Stunde spazieren.
Veränderung von Hinweisreizen („Cues“) (Theories of Goal Directed Behavior; Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behavior: Verplanken & Aarts, 1999; Wood & Neal, 2007)	Menschen beibringen, Reize zu verändern, die ein Verhalten auslösen oder anzeigen	Vorhandene positive Intention	Kommunale Akteur:innen planen Schilder an Haltestellen mit entsprechenden Icons. Diese regen Bürger:innen an, die Wartezeit auf Bus und Bahn aktiv zu nutzen und an der Haltestelle Auf und Ab zu gehen.
Reizkontrolle (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual behaviour; Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015; Wood & Neal, 2007)	Anleitung, Hinweisreize für ungesunde Gewohnheiten zu entfernen und Hinweise auf gesündere Alternativen zu ergänzen	Erfordert Einblick in die Verhaltenskette, die zu der zu beeinflussenden automatischen Reaktion führt	Personen, die körperlich inaktiv sind, werden dazu ermutigt, ein körperlich aktiveres Verhalten vorzubereiten (z. B. Yogamatte auf Sofa legen, Sporttasche vor die Tür legen,

			Zettel mit Erinnerungen ankleben, Benachrichtigungen aufs Smartphone, Fernseher so einstellen, dass er erst ab 20 Uhr läuft).
Bewältigungsreaktionen planen (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory; Theories of Goal Directed Behaviour: Hoffman, Friese & Wiers, 2008; Marlatt & Donovan, 2005)	Die Person anhalten, potenzielle Barrieren zu identifizieren sowie Wege, diese zu überwinden	Identifikation von Hochrisiko-Situationen und Übung von Bewältigungsreaktionen	Bürger:innen verstehen, dass beispielsweise schlechtes Wetter sie von einem aktiven Weg zur Arbeit (bspw. mit dem Rad) abhält und sie formulieren dafür Lösungen, wie zum Beispiel „Bei schlechtem Wetter nehme ich den ÖPNV und steige eine Haltestelle früher aus und laufe mit Regenschirm“.
Frühzeitige Verpflichtung (Theories of Learning: Robbins et al., 2001)	Eine spätere (größere) Belohnung weit im Voraus wählen lassen	Die Entscheidung zu treffen kann erzwungen sein, aber die Wahl der verzögerten Belohnung muss freiwillig sein	Person verabredet sich, einmal in der Woche mit Nachbar:in joggen zu gehen (unmittelbare Entscheidung). Für jeden Monat, der durchgehalten wird, treffen die beiden sich zum gemeinsamen Abendessen (verzögerte Belohnung).
Öffentliche Verpflichtung (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behavior: Ajzen, Czach & Flood, 2009)	Versprechen oder Verabredungen zu gesundheitsförderlichem Verhalten anregen und diese Entscheidung anderen bekanntgeben	Am effektivsten, wenn öffentlich bekanntgegeben; kann Verträge beinhalten	Eine Person, die versucht, mehr Sport zu treiben, verpflichtet sich zuerst sich selbst gegenüber und gibt dann ihre Entscheidung im sozialen Umfeld bekannt.
Training exekutiver Funktionen (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behaviour: Diamond, 2013)	Verbesserung der vernünftigen und mentalen Kontrollprozesse, die genutzt werden, wenn automatisches Handeln oder der Verlass auf den Instinkt und die Intuition zu unüberlegtem, mangelhaftem oder unmöglichem Handeln führen würden.	Aufgabe muss anspruchsvoll sein, und es bedarf zahlreicher Wiederholungen, um die exekutiven Funktionen ausreichend zu trainieren.	Monitoring/ Planung bewegungsfreundlichen Verhaltens innerhalb eines Tages, um gewohnte Bewegungsabläufe zu verändern (Prozess des gewohnten Verhaltens stoppen = Inhibition).

1.5 Methoden zur Änderung von Einstellungen, Überzeugungen und Ergebniserwartungen

Tabelle 5 listet Methoden auf, mit denen die Einstellung der Menschen zu Bewegung verändert werden kann. Einstellungen sind eine positive oder negative Reaktion auf etwas; sie können jedoch spezifischere Glaubenskonstrukte, Ergebniserwartungen, Bewertungen von Vor- und Nachteilen, Vorstellungen von Vor- und Nachteilen, Selbsteinschätzungen und Handlungsmotivationen einschließen. Die Sozialpsychologie widmet der Veränderung von Einstellungen große Aufmerksamkeit.

Tabelle 5: Methoden zur Änderung von Einstellungen, Überzeugungen und Ergebniserwartungen

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basismethoden siehe Tabelle 1			
Klassische Konditionierung (Theories of Learning: Kazdin, 2012)	Lernen einer Assoziation zwischen einem unkonditionierten Reiz (US) und einem konditionierten Reiz (CS) anregen	Am effektivsten bei geringem Zeitabstand zwischen den Reizen, und wenn der unkonditionierte Reiz (US) dem konditionierten Reiz (CS) vorangeht	Bürger:innen lernen in einem Workshop die Assoziation zwischen körperlicher Aktivität und einem gesteigerten Wohlbefinden kennen, indem nach der körperlichen Betätigung mit Hilfe eines positiven sozialen Feedbacks gearbeitet wird: lächelnde Gesichter.
Selbst-Neubewertung (Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015)	Anregen zur Kombination kognitiver wie affektiver Bewertungen des eigenen Selbstbildes mit und ohne ein ungesundes Verhalten	Anregung von kognitiver und affektiver Einschätzung des Selbstbildes	In einem Workshop vergleichen Bürger:innen ihr Selbstbild als „Couch-Potatoe“ mit dem möglichen Bild als aktive Person vergleicht.
Neubewertung der Umwelt (Trans-Theoretical Model: Prochaska et al., 2015)	Ermütigung, sich die negativen Wirkungen des ungesunden Verhaltens und die positiven Auswirkungen des gesundheitsförderlichen Verhaltens vor Augen zu führen	Anregung von kognitiver und affektiver Einschätzung sowie Förderung von Fertigkeiten der Beurteilung und Empathie	Bürger:innen entwickeln ein Verständnis dafür, warum andere sich nicht ausreichend bewegen oder eine Sportart nicht ausgeübt wird.
Perspektivwechsel (Theories of Stigma and Discrimination: Batson, Chang, Orr & Rowland, 2002)	Ermütigung, die Perspektive des anderen zu übernehmen	Beginn aus der Perspektive des Lernenden; braucht Vorstellungsvermögen	Bürger:innen/Eltern, die kleinen Kindern beibringen, sich mehr zu bewegen, stellen sich vor, welche Hindernisse es bei Kindern im Kontext der Alltagsbewegung geben könnte bzw. wo Bewegung im Alltag leicht durchgeführt werden könnte.
Argumente (Communication-Persuasion Matrix; Elaboration Likelihood Model: McGuire, 2001; Petty & Wegener, 1998)	Eine oder mehrere bedeutungsvolle Prämissen und eine Schlussfolgerung verwenden	Für eine zentrale Verarbeitung der Argumente müssen diese für den Empfänger neu sein	Zum ersten Mal von langfristigen Vorteilen der Förderung alltäglicher Bewegung zu hören, kann Bürger:innen beeinflussen, sich mehr im Alltag zu bewegen.
Direkte Erfahrung (Theories of learning: Maibach & Cotton, 1995)	Einen Prozess anstoßen, in dem Wissen gebildet wird durch die Interpretation von Erfahrung	Belohnende Konsequenzen des Verhaltens erfahren oder absichern, dass ein Individuum negative Konsequenzen bewältigen oder positiv umdeuten kann	Bürger:innen machen positive Erfahrungen bei einem Spaziergangangebot entlang eines 3000-Schritte-Wegs und merken, dass sie es durchhalten und ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert wurde. Dies kann dazu führen, dass sie zukünftig häufiger spazieren gehen.
Elaboration (Theories of Information Processing; Elaboration Likelihood Model: Smith, 2008; Petty et al., 2009)	Die Lernenden anregen, der zu verarbeiteten Information eine Bedeutung hinzuzufügen/zu verleihen	Erfordert hoch motivierte Personen mit guten kognitiven Fähigkeiten sowie Botschaften, die persönlich relevant und überraschend sind, wiederholt werden, nicht verwirrend und leicht verständlich sind, deren Verarbeitungsgeschwindigkeit selbst reguliert werden kann und die direkte Anleitung beinhalten; Botschaften die nicht zu unstimmig sind und die Erwartung von Interaktion auslösen	In einem entwickelten Bewegungsprogramm für Bürger:innen werden Botschaften relevant, überraschend und wiederholt gestaltet, indem sie eingebunden werden in Wettkampf-Spiele, Geschichtenerzählen und Videos gucken - Aktivitäten die früher einmal bedeutsam waren.

Antizipiertes Bedauern (Theory of Planned Behavior; Reasoned Action Approach: Richard, Pligt & de Vries, 1995)	Menschen anregen, sich auf ihre Gefühle nach unabsichtlichem Risikoverhalten zu konzentrieren, bevor tatsächliche Verluste/Schäden auftreten	Anregung des Vorstellungsvermögens; setzt eine positive Intention voraus, das Risikoverhalten zu vermeiden	Bürger:innen sollen sich vorstellen, wie sie sich fühlen würden, wenn sie eine ganze Woche nur im Bett lägen und was dieses inaktive Verhalten für erlebbare körperliche und psychische Folgen hätte.
Wiederholte Einwirkung/ Exposition (Theories of Learning: Zajonc, 2001)	Einen Reiz wiederholt den Sinnesrezeptoren eines Menschen zugänglich machen	Neutralität der ursprünglichen Einstellung	Bürger:innen werden durch wiederholte Angebote und Informationsveranstaltungen auf Bewegungsmöglichkeiten in der Kommune und deren Nutzung aufmerksam gemacht.
Kulturelle Ähnlichkeit (Communication-Persuasion Matrix: Kreuter & McClure, 2004)	Eigenschaften der Zielgruppe verwenden in Quelle, Botschaft und Übermittlungskanal	Oberflächen-Eigenschaften der Zielgruppe zu verwenden steigert die Aufnahmebereitschaft. Sozio-kulturelle Merkmale zu verwenden führt zu einer positiveren Aufnahme der Botschaft.	Ausgebildete Bürger:innen mit Migrationshintergrund vermitteln ihrer Peer-Gruppe kulturell bedeutsame Botschaften zur Bewegungsförderung.

1.6 Methoden zur Veränderung des sozialen Einflusses

Tabelle 6 zeigt Methoden zur Veränderung des sozialen Einflusses. Der Einfluss des sozialen Umfelds ist ein wichtiger Einflussfaktor vieler Verhaltensweisen und kommt daher häufig bei Veränderungszielen zum Tragen. In Theorien, wie der Theorie des geplanten Verhaltens, wird Verhalten durch eine Verhaltensabsicht bestimmt, und diese Verhaltensabsicht wird durch Einstellungen, wahrgenommene soziale Normen und wahrgenommene Selbstwirksamkeitserwartung bestimmt. Soziale Beeinflussung wird in dieser Theorie als wahrgenommene Erwartungen von «Menschen, die mir wichtig sind» und das wahrgenommene Verhalten von «Menschen wie ich» (vergleichbar mit Modell-Lernen) beschrieben. Soziale Beeinflussung durch Modell-Lernen ist weiterhin ein zentrales Konstrukt und entspringt der sozialkognitiven Theorie. Soziale Beeinflussung kann auch als sozialer Vergleich nach oben und unten auftreten: Sie erleichtert die Beobachtung von Nicht-Expert:innen, um die eigenen Meinungen und Leistungsfähigkeiten zu bewerten.

Tabelle 6: Methoden zur Veränderung des sozialen Einflusses

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basismethoden siehe Tabelle 1			
Informationen über die Anerkennung durch andere (Theory of Planned Behaviour; Reasoned Action Approach; Social Comparison Theory: Forsyth, 2014; Mollen, Ruiter & Kok, 2010)	Informationen anbieten dazu, was andere über das Verhalten der Person denken und ob andere ein geplante Verhaltensänderung anerkennen oder ablehnen werden	Positive Erwartungen sind in der Umgebung verfügbar	Bürger:innen einer bestimmten Altersgruppe sind positiv überrascht von Daten der gleichen Altersgruppe, die aufzeigen, dass Personen gar nicht so inaktiv sind. Das motiviert diese Personen, sich selbst zu bewegen, weil es bereits einen hohen Anteil an Personen gibt, die sich viel bewegen.

Widerstandskraft gegenüber sozialem Druck (Theory of Planned Behavior; Reasoned Action Approach: Evans, Getz & Raines, 1992)	Aufbau von Kompetenzen, um sozialem Druck standzuhalten	Verpflichtung gegenüber einer vorhandenen Absicht; beabsichtigtes Verhalten in Bezug zu Werten setzen; psychologische „Impfung“ gegen Druck	Bürger:innen lernen, ein bewegungsfreundliches Verhalten als persönlichen Wert anzuerkennen und auch dann auszuüben, wenn andere sie davon abbringen möchten (bspw. Pendeln mit dem Rad zur Arbeit, wenn Kolleg:innen anbieten, Person im Auto mitzunehmen).
Den Fokus ändern (Theory of Planned Behaviour; Reasoned Action Approach: Fishbein & Ajzen, 2010)	Anleitung, das unerwünschte Verhalten auszublenken oder die Aufmerksamkeit von dem Verhalten wegzulenken	Möglichst den Fokus auf einen neuen Grund, das Verhalten auszuführen, richten	Bürger:innen erzählen ihren Kolleg:innen, dass sie mit dem Rad zur Arbeit fahren wollen, um etwas Klimazuträgliches zu tun.
Anregen von Kommunikation und Mobilisierung sozialer Unterstützung (Diffusion of Innovations Theory; Theories of Social Networks and Social Support: Holt-Lundstad & Uchino, 2015; Valente, 2015)	Kommunikation über Verhaltensänderung anregen, um instrumentelle und emotionale Unterstützung zu verschaffen	Kombination von Fürsorge, Vertrauen, Offenheit und Akzeptanz mit Unterstützung einer Verhaltensänderung; positive Unterstützung muss verfügbar sein in der Umgebung	Bürger:innen werden dazu angeregt, sich über die positiven Aspekte von Bewegung in ihrem sozialen Umfeld zu unterhalten.
Gelegenheiten zu sozialem Vergleich bieten (Social Comparison Theory: Suls, Martin & Wheeler, 2002)	Beobachtung von anderen Nicht-Expert:innen ermöglichen, um die eigenen Meinungen und Fähigkeiten zu bewerten	Ein Aufwärts-Vergleich kann beim Setzen höherer Ziele helfen; Abwärts-Vergleiche können helfen, sich besser oder selbstwirksamer zu fühlen	Eine Bürgerin vergleicht sich mit ihrer Nachbarin, die im Alltag viel zu Fuß geht oder mit dem Fahrrad fährt. Weil das körperlich aktive Verhalten ihrer Nachbarin sie beeindruckt hat, möchte sie sich nun das Ziel setzen, im Alltag körperlich aktiver zu sein (Aufwärts-Vergleich).

1.7 Methoden zur Beeinflussung von Kompetenzen, Fähigkeiten und Selbstwirksamkeit sowie zur Überwindung von Barrieren

Tabelle 7 zeigt Änderungsmethoden zur Verbesserung der eigenen Kompetenzen und der Selbstwirksamkeit. Die in diesem Abschnitt behandelten Konstrukte sind Selbstwirksamkeit, wahrgenommene Verhaltenskontrolle, wahrgenommene Barrieren, Kompetenzen und wahrgenommene Kompetenzen. Die Selbstwirksamkeit ist oft ein entscheidender Faktor bei der Veränderung des Gesundheitsverhaltens. Wenn Menschen motiviert sind, stellt sich die Frage, ob sie in der Lage und überzeugt sind ihr Verhalten zu ändern. Selbstwirksamkeit ist ein bestimmender Faktor für die Vorläufer des Verhaltens – Absicht, Handlungsvorbereitung und Entscheidung zur Handlung- sie kann aber auch die Umsetzung und Aufrechterhaltung von Verhaltensänderungen unmittelbar über die motivationale Dimension hinaus beeinflussen. Selbstwirksamkeit und verwandte Konzepte sind alle persönliche Einflussfaktoren, aber es gibt einen Unterschied zwischen Wahrnehmungen (z. B. wahrgenommene Fähigkeiten) und der Realität (z. B. reale Fähig-

keiten). Selbst mit ausreichenden realen Fähigkeiten, kann es sein, dass Personen das neue Verhalten nicht versuchen umzusetzen, wenn ihre wahrgenommenen Fähigkeiten niedrig sind. Und Personen mit hohen wahrgenommenen Fähigkeiten können versagen, weil sie nicht genügend reale Fähigkeiten haben.

Tabelle 7: Methoden zur Beeinflussung von Kompetenzen, Fähigkeiten und Selbstwirksamkeit sowie zur Überwindung von Barrieren

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiele für die Zielgruppe Bewohner:innen
Basistheorien siehe Tabelle 1			
Angeleitete Praxis (Social Cognitive Theory; Theories of Self-Regulation: Kelder et al., 2015)	Personen auffordern, das Verhalten viele Male zu üben und zu wiederholen, die Erfahrung besprechen und Rückmeldung anbieten	Demonstration von Teilfertigkeiten, Anleitung und Ausführung mit individuellem Feedback; erfordert Supervision durch eine erfahrene Person; einige Umweltveränderungen können nicht eingeübt werden	Übungsleiter:innen demonstrieren das gewünschte Bewegungsverhalten einige Male und bitten die Teilnehmenden, das Verhalten auszuführen. Es werden Rückmeldungen inkl. Verbesserungen mit Betonung von positiven Aspekten gegeben.
Bewältigungserfahrung durch aktives Durchführen /Einüben (Social Cognitive Theory; Theories of Self-Regulation: Kelder et al., 2015)	Zunehmend schwierigere Aufgaben stellen mit Rückmeldungen als Indikator der Fähigkeiten	Erfordert Bereitschaft, Rückmeldungen zu akzeptieren	Nachdem Bürger:innen gelernt haben, ein bestimmtes Bewegungsverhalten auszuüben, führen sie ihre neuen Fertigkeiten vor einer anderen Gruppe vor.
Verbale Überzeugung/Ermahnung (Social Cognitive Theory; Theories of Self-Regulation: Kelder et al., 2015)	Botschaften verwenden, die suggerieren, dass die Person bestimmte Fähigkeiten besitzt	Glaubwürdige Quelle	Bürger:innen wird ein Video gezeigt, auf dem Personen besprechen, welche erfolgreichen Erfahrungen sie mit einer Intervention der Bewegungsförderung hatten und inwiefern sie ihr Bewegungsverhalten daraufhin geändert haben.
Verbesserung körperlicher und emotionaler Zustände (Social Cognitive Theory: Kelder et al., 2015)	Interpretation und Steigerung oder Reduktion körperlicher und affektiver Zustände anregen, um eigene Fähigkeiten zu beurteilen	Emotionale Zustände vorsichtig deuten und damit umgehen	Bürger:innen reflektieren über ihre körperliche Erschöpfung nach einer intensiveren Bewegungseinheit und benennen ihre Emotionen. Sie lernen, sich in dieser Situation zu entspannen und die Situation angemessen zu deuten.
Reattributions-Training (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory; Theories of Self-Regulation: Marlatt & Donovan, 2005)	Menschen helfen, vergangene Fehlschläge neu zu interpretieren im Sinne von instabilen Attributionen und vergangene Erfolge als stabil zu attribuieren	Erfordert Beratung oder Bibliotherapie, um instabile und externale Attributionen für Fehlschläge zu machen	Bürger:innen bekommen durch Berater:innen nahe gelegt, dass ein Rückfall in die „Bewegungslosigkeit“ für den Moment begründet war und dass sie aus dieser Erfahrung lernen können, wie das nicht mehr passiert.
Selbst-Beobachtung des Verhaltens (Theories of Self-Regulation: Creer, 2000)	Die Person anregen, bestimmte Verhaltensweisen zu protokollieren	Die Beobachtung muss sich auf ein spezifisches Verhalten beziehen (nicht auf einen körperlichen Zustand oder eine gesundheitliche Folge). Die protokollierten Daten müssen interpretiert und verwendet werden	Bewohner:innen eines Quartiers führen ein Bewegungstagebuch, um herauszufinden, wie sie ihre täglichen Bewegungszeiten gemäß der Empfehlungen steigern können.

Kontingente Verstärkung bieten (Theories of Learning; Theories of Self-Regulation: Bandura, 1986)	Lob, Ermutigung oder materielle Belohnungen, die deutlich verknüpft sind mit dem Erreichen bestimmter Verhaltensweisen	Belohnungen/Verstärker müssen auf das Individuum, die Gruppe oder Organisation zugeschnitten sein, dem Verhalten zeitlich dicht folgen und als Konsequenz des Verhaltens wahrgenommen werden	Für die Abschaffung eines PKWs bekommen Bürger:innen kostenlose Fahrradabstellplätze vor ihrem Haus installiert oder ein kostenloses Jahresticket für den ÖPNV.
Hinweisreize verändern (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behaviour; Theories of Self-Regulation: Achtziger, Gollwitzer & Sheeran, 2008)	Vermitteln, wie man einen bewusst oder unbewusst wahrgenommenen Reiz verändert, der ein Verhalten hervorruft oder ankündigt	Vorhandene positive Absicht	Kommunale Institutionen (Kita, Schule, Rathaus) gestalten Zuwege für PKW möglichst unattraktiv (z. B. keine Parkplätze) und schaffen gleichzeitig gute Bedingungen für aktiven Transport (z. B. gute ÖPNV-Anbindung, überdachte Fahrradständer).
Öffentliche Verpflichtung (Theories of Automatic, Impulsive and Habitual Behavior: Ajzen et al., 2009)	Versprechen oder Verabredungen zu gesundheitsförderlichem Verhalten anregen und diese Entscheidung anderen bekanntgeben	Muss öffentlich bekanntgegeben werden; kann Verträge beinhalten	Eine Person, die versucht, mehr Sport zu treiben, verpflichtet sich zuerst sich selbst gegenüber und gibt dann ihre Entscheidung im sozialen Umfeld bekannt.
Ziele setzen (Goal-Setting Theory; Theories of Self-Regulation: Latham & Locke, 2007)	Aufforderung zur Planung, was eine Person tun wird, einschließlich einer Definition zielgerichteter Verhaltensweisen, die im Zielverhalten resultieren	Verpflichtung gegenüber dem Ziel; schwierige aber mit dem individuellen Fähigkeiten erreichbare Ziele	Bürger:innen setzen sich realistische Ziele, um ihr Bewegungsverhalten zu verbessern.
Aufgaben mit zunehmender Schwierigkeit stellen (abgestufte Aufgaben) (Social Cognitive Theory; theories of Self-Regulation: Kelder et al., 2015)	Einfache Aufgaben stellen und die Schwierigkeit erhöhen, bis ein Zielverhalten erreicht ist	Das angestrebte Verhalten kann auf einfache aber zunehmend schwierigere Unter-Verhaltensweisen reduziert werden	Bürger:innen nutzen Bewegungselemente auf kommunalen Bewegungsflächen, welche mit Hinweisen zur Steigerung der Bewegungszeit/Intensität versehen sind.
Bewältigungsreaktionen planen (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory; Theories of Self-Regulation: Marlatt & Donovan, 2005)	Die Person anhalten, potentielle Barrieren zu identifizieren sowie Wege, diese zu überwinden	Identifikation von Hochrisiko-Situationen und Übung von Bewältigungsreaktionen	In Bewegungsgruppen sammeln Bürger:innen Gründe für das Nichteinhalten der wöchentlichen Bewegungsziele und suchen gemeinsam nach Lösungen, um die Barrieren zu reduzieren.

1.8 Methoden zum Abbau der öffentlichen Stigmatisierung

Die letzte Tabelle zur Änderung des individuellen Verhaltens, Tabelle 8, enthält Methoden zur Verringerung der Stigmatisierung. Stigmatisierung ist sehr schwer zu ändern, aber es gibt Methoden, die unter bestimmten Umständen erfolgreich sein können. Daher ist das Einhalten der Rahmenbedingungen besonders wichtig.

Tabelle 8: Methoden zum Abbau der öffentlichen Stigmatisierung

Methode (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für die Zielgruppe Bewohner*innen
Basistheorien siehe Tabelle 1			
Stereotyp widersprüchliche Information (Theories of Stigma and Discrimination: Bos, Schaalma & Pryor, 2008)	Positivbeispiele aus der stigmatisierten Gruppe bieten	Nur effektiv mit vielen verschiedenen Beispielen; Beispiele nicht zu abweichend vom ursprünglichen Stereotyp	Positive Darstellung stigmatisierter Personen in den Massenmedien oder auf Flyern. Bei medialer Berichterstattung über kommunale Bewegungsangebote wird darauf geachtet, dass in Berichten und auf Bildern möglichst viele Bevölkerungsgruppen zu sehen sind.
Zwischenmenschlicher Kontakt (Theories of Stigma and Discrimination: Pettigrew & Tropp, 2006)	Menschen in Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe bringen	Erfordert positive Erfahrungen. Am effektivsten wenn: keine Statusunterschiede; extern genehmigt; intensiver Kontakt; gemeinsame geteilte Ziele	Gemeinsame Bewegungsgruppen oder -angebote (z. B. Beach-Volleyball-Spaß-Turnier) in der Kommune mit gezielter Ansteuerung von sozialen Randgruppen werden etabliert. Teams werden bewusst gemischt, um Stärken sichtbar zu machen.
Empathie-Training (Theories of Stigma and Discrimination: Batson et al., 2002)	Menschen anregen, sich in eine andere Person einzufühlen, d.h. sich vorzustellen, selbst in der Situation der stigmatisierten Person zu sein	Bereitschaft und Fähigkeit, sich mit der stigmatisierten Person zu identifizieren. Vorstellen, wie die andere Person fühlen würde (führt zu Empathie) - nicht vorstellen, wie man selbst fühlen würde (führt zu Empathie aber auch Stress)	Persönliche Geschichten und Erfahrungen stigmatisierter Personen (z. B. zu Bewegung bei Frauen in anderen Kulturen).
Kooperatives Lernen (Theories of Stigma and Discrimination: Aronson, 2015)	Unterrichtsstunden so gestalten, dass Schüler:innen voneinander lernen müssen	Erfordert sorgfältige Organisation der Verteilung des Unterrichtsstoffs	Bürger:innen aus diversen Bevölkerungsgruppen gestalten gemeinsam einen Bewegungstag in der Kommune. Jede Person bekommt eine relevante Aufgabe zugeteilt.
Bewusste Steuerung impulsiver Stereotypen- und Vorurteilsbildung (Theories of Stigma and Discrimination: Bos et al., 2008)	Sich zwingen, impulsive negative Reaktionen verbunden mit Stigmata zu kontrollieren	Reine Unterdrückung führt fast immer zu kontraproduktiven Effekten und ist nicht ratsam. Bewusste Selbststeuerung automatischer Stereotypisierung kann dagegen effektiv genutzt werden.	Teilnehmende üben, „Hör auf, so zu denken“ zu sich selbst zu sagen, wenn sie Videos sehen, auf denen Menschen, die unsportlich und übergewichtig sind, stigmatisiert werden.
Ungleichheiten reduzieren (ethnische, soziale, geschlechts- und sexualitätsbezogene) (Theories of Stigma and Discrimination: Link & Phelan, 2001)	siehe Methoden für Veränderungen auf höheren Umweltebenen (Tabellen 9-14)	Soziale Unterstützung mobilisieren, Gemeinde-Organisation, „Empowerment“ stigmatisierter Personen, Agenda Setting/ Thematisierung, Rechte und Regulierungen erstellen, durchsetzen und mit Zwang drohen	Kommunale Bewegungsangebote werden mehrsprachig, lesbar und taktil beschildert, sodass alle Bevölkerungsgruppen davon profitieren.

2 Methoden zur Veränderung der Umweltbedingungen

In diesem Abschnitt werden nun die Methoden vorgestellt, die sich nicht direkt an die Zielgruppe der Bewohner:innen richten, sondern Akteur:innen der verschiedenen Ebenen der sozialen, baulich-technischen und politischen Umwelt in den Blick nehmen. Es geht also um die unmittelbare Veränderung der Rahmenbedingungen bzw. den Entscheidungsprozess zu Veränderungen der Rahmenbedingungen. Zunächst werden grundlegende Methoden für Veränderungen aufgeführt, die auf allen Umweltebenen angewandt werden können und anschließend Methoden, die sich auf die Umweltbedingungen einzelner Ebenen ökologischer Modelle beziehen. Diese Tabellen verweisen Lesende mitunter auch auf die Tabellen aus Kapitel 1. Daraus zeigt sich, dass auch diese Methoden zur Veränderung der Umweltbedingungen geeignet sind bzw. dass die Methoden der individuellen Ebene in den Methoden zur Veränderung der Umweltbedingungen verwurzelt sind und bei der Planung von Bewegungsförderung eine Rolle spielen.

2.1 Basismethoden zur Veränderung der Umweltbedingungen

In Tabelle 9 sind grundlegende Methoden auf der Umweltebene aufgeführt: Systemänderung, partizipative Problemlösung, Zwang, Anwaltschaft und Lobbying, Modellierung und technische Unterstützung. Kommunale Akteur:innen sollten diese Methoden immer in Betracht ziehen, wenn es darum geht, vielversprechende Methoden für Veränderungen auf allen Umweltebenen zu ermitteln.

Tabelle 9: Basismethoden zur Veränderung der Umweltbedingungen

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8			
System-Veränderung (Systems Theory: Bes et al., 2012; National Cancer Institute, 2007)	Zusammenwirken mit der Umwelt, um die Elemente und Beziehungen zwischen Elementen eines Systems auf jeder Ebene zu verändern; v.a. durch Dialog mit Interessenvertreter:innen, Handlung und Lernen durch Rückmeldung	Methoden und Handelnde sind abhängig von der Ebene des Systems	Als Ergebnis einer Empfehlung eines Komitees aus Interessenvertreter:innen errichtet das Verkehrsamt einer Stadt Radspuren auf Straßen, um die Menschen dazu zu ermutigen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.
Partizipative Problemlösung (Organizational Development Theories; Social Capital Theory; Models of Community Organization: Butterfoss et al., 2008; Cummings & Worley, 2014; Wallerstein et al., 2015)	Diagnose des Problems, Entwicklung möglicher Lösungen, Prioritäten setzen, Handlungsplan erstellen und Rückmeldung einholen nach Umsetzung des Plans	Erfordert von Gesundheitsförder:in oder Vertreter:in die Bereitschaft, die Teilnehmenden als gleichrangig und einflussreich zu akzeptieren; erfordert bei der Zielgruppe angemessene Motivation und Fertigkeiten	Bewegungsförder:innen helfen Angestellten einer Kommunalverwaltung dabei, das Ausmaß und die Quellen von Bewegungsmangel in ihrer Kommune zu identifizieren und entwickeln gemeinsam einen Plan mit der Führungsebene, um Bewegungsverhalten zu thematisieren und zu beobachten.

Zwang (Theories of Power: Freudenberg & Tsui, 2014; Turner, 2005)	Versuch, andere gegen ihren Willen zu beeinflussen	Erfordert oder erzeugt ein Machtgefälle	Bürger:innen organisieren eine Sperre einer vielbefahrenen Straße durch eine Menschenkette, um für weniger Verkehr in der Innenstadt zu plädieren.
Anwaltschaft und Lobbyarbeit (Stage Theory of Organizational Change; Models of Community Organization; Agenda-Building Theory; Multiple Streams Theory: Christoffel, 2000; Galler-Unti, Tappe & Lachenmayr, 2004; Kingdon, 2003; Wallack, Dorfman, Jernigan & Themba, 1993; Weible, Sabatier & McQueen)	Argumentieren und Ressourcen mobilisieren im Interesse einer bestimmten Veränderung; aktive Unterstützung einer Sache oder Position	Die Art der Anwaltschaft muss der Art und Taktik der Menschen, Gemeinden oder Organisationen, die vertreten werden, entsprechen sowie der Art des Themas; beinhaltet politische Fürsprache; oft auf bestimmte Akteurinnen und Akteure im Umfeld zugeschnitten	Verwaltungsmitarbeitende erheben regelmäßig Daten zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung in ihrer Kommune, um bei Veränderungen die Führungsebene und Kommunalpolitik zu verständigen und sie darum zu bitten, sich dem Thema anzunehmen.
Modell-Lernen (Social Cognitive Theory; Organizational Development Theories; Diffusion of Innovation Theory; Empowerment Theory: Bandura, 1997; Kelder et al., 2015; Rogers, 2003)	Ein angemessenes Modell anbieten, was für die erwünschte Handlung verstärkt wird	Angemessenheit von Vorbildern hängt von der jeweiligen Umwelt-Ebene ab, einschl. Gruppenmitglieder sowie Akteurinnen und Akteuren der Organisation, Gemeinde oder Politik	Ein Artikel im Gemeindeblatt berichtet von den kommunalen Bewegungsförderungsmaßnahmen einer Nachbargemeinde.
Technische Hilfe (Organizational Development Theories; Diffusion of Innovations Theory; Social Capital Theory; Models of Community Organization: Flashpohle, Duffy, Wandersman, Stillman & Maras, 2008; C.Mitchell & LaGroy, 2002)	Technische Mittel bereitstellen, um das erwünschte Verhalten zu erreichen	Art der Hilfe abhängig von Umweltebene muss aber Bedürfnisse, Kultur und Ressourcen der Empfänger entsprechen	Bei der Zusammenarbeit verschiedener Ämter in einer Kommune werden Anleitungen, Maßnahmen und Leitlinien zur Einführung kommunaler Bewegungsbeauftragter entwickelt.

2.2 Methoden zur Veränderung sozialer Normen

In Tabelle 10 werden Methoden zur Veränderung sozialer Normen vorgestellt. Soziale Normen sind auf allen Ebenen einflussreich. In Tabelle 6 haben wir die Methoden zur Veränderung des sozialen Einflusses zusammengefasst, die eng mit sozialen Normen verbunden sind. Dort war der Fokus auf die individuelle Wahrnehmung von sozialen Normen und den Umgang mit diesen gerichtet, während er sich hier auf die Veränderung der gesellschaftlichen Norm selbst konzentriert.

Tabelle 10: Methoden zur Veränderung sozialer Normen

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8 Basismethoden auf Umweltebene beachten siehe Tabelle 9			
Modell-Lernen über Massenmedien (Diffusion of Innovations Theory; Social Cognitive Theory; Social Norm Theories: Bandura, 1997; Rogers, 2003)	Über Massenmedien angemessene Modelle anbieten, die für die erwünschte Handlung verstärkt werden	Bedingungen für Modell-Lernen; Bedingungen für persuasive Kommunikation (s. Tabelle 1)	Medienberichte über erfolgreiche Personen, die im Alltag körperlich aktiv sind, können die positive Wahrnehmung von körperlicher Alltagsaktivität erhöhen.
„Infotainment“ (Diffusion of Innovations Theory; Social Norm Theories: Moyer-Gusé, 2008; Petraglia, 2007; Shen & Han, 2014; Wilkin et al., 2007)	Eine Form der Unterhaltung, die entwickelt wurde, um (über Gesundheitsverhalten) aufzuklären wie auch um zu unterhalten	Beachtung von Quelle und Kommunikationskanal; Balance zwischen Bedürfnissen der Medien und der Gesundheitsförderung	Eine Fernsehserie beinhaltet einen Handlungsstrang, in dem ein:e Hauptdarsteller:in Urlaub in einer fahrradfreundlichen Stadt macht und sich hauptsächlich mit dem Fahrrad fortbewegt.
„Behavioraler Journalismus“ (Diffusion of Innovations Theory; Social Cognitive Theory; Social Norm Theories: McAlister et al., 2000; Ramirez et al., 1999; Reininger et al., 2010)	Massenmedien und lokale Medien nutzen Geschichten mit angemessenen Modellen für Verhaltensänderungen, die auf authentischen Interviews mit der Zielgruppe beruhen	Erfordert angemessene Rollenmodelle aus der Zielgruppe und Interviews zur Beschreibung des Verhaltens und seiner positiven Konsequenzen	Eine Bürgerin erzählt in einem Fernseh- oder Zeitungsinterview, wie sie durch die bewegungsfreundliche Gestaltung ihrer Kommune zu mehr Bewegung kam.
Mobilisierung sozialer Netzwerke (Theories of Social Networks and Social Support; Social Norm Theories: Valente, 2015)	Soziale Netzwerke fördern, informationelle, emotionale, beurteilende und instrumentelle Unterstützung zu leisten	Vorhandensein eines Netzwerkes und potentieller Unterstützer	Ein lokaler Sportverein initiiert eine neue Bewegungsgruppe, die kommunale Bewegungsflächen nutzt, und initiiert ein Event für alle Interessierten auf der neuen Bewegungsfläche.

2.3 Methoden zur Veränderung der sozialen Unterstützung und der sozialen Netzwerke

Tabelle 11 beschreibt Methoden auf der zwischenmenschlichen Ebene:

1. die sozialen Netzwerke so verändern, dass sie ihren Mitgliedern bessere soziale Unterstützung bieten
2. den Mitgliedern helfen, Unterstützung aus ihren Netzwerken zu mobilisieren und
3. die Mitglieder mit anderen Netzwerken verbinden

Netzwerke können sich an partizipativen Problemlösungsprozessen beteiligen, die darauf abzielen, Wege zur Lösung spezifischer Probleme von Einzelpersonen, Familien oder Gemeinschaften zu finden. Besonders hervorzuheben ist der Einsatz von Helfer:innen aus der Gemeinde bzw. von Gemeindemitgliedern, an die sich andere Personen mit Rat, emotionaler Unterstützung und materieller Hilfe wenden. Dies setzt eine spezielle Schulung voraus, um andere zu unterstützen und sie auch mit dem formellen Dienstleistungssystem in Verbindung zu bringen.

Tabelle 11: Methoden zur Veränderung der sozialen Unterstützung und der sozialen Netzwerke

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingung	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8 Basismethoden auf Umweltebene beachten siehe Tabelle 9			
Stärken von Netzwerk-Verbindungen (Theories of Social Networks and Social Support: Holt-Lundstad & Uchino, 2015; Valente, 2015)	Training von Netzwerk-Mitgliedern, Unterstützung zu geben und Training von Mitgliedern der Zielgruppe, ihre Netzwerke zu mobilisieren und aufrechtzuerhalten	Verfügbares Netzwerk	Kommunale Akteur:innen helfen Bürger:innen sich Sportvereinen oder Bewegungsgruppen in der Kommune anzuschließen.
Neue Netzwerk-Verbindungen entwickeln (Theories of Social Networks and Social Support: Holt-Lundstad & Uchino, 2015; Valente, 2015)	Mitglieder mit neuen sozialen Netzwerken verbinden durch Mentoren-Programme, Buddy-Systeme und Selbsthilfegruppen	Bereitschaft von Netzwerken, sich auszudehnen; Verfügbarkeit von Netzwerken, die angemessene Unterstützung bieten können und von Vermittlern für Verbindungen	Das Senior:innen-Netzwerk in der Kommune verbindet sich mit dem Netzwerk für Bewegungsförderung.
Einsatz von Laien-Gesundheitsarbeiter:innen (Theories of Social Networks and Social Support; Models of Community Organization: Eng, Rhodes & Parker, 2009; Tolli, 2012)	Mitglieder der Zielgruppe mobilisieren, als Schnittstellen, glaubwürdige Informationsquellen und Verhaltens-Modelle zu dienen	Natürliche Helfer:innen in Gemeinde mit Status von Meinungsführer:innen und deren Verfügbarkeit als Freiwillige für Training	Mitglieder eines Sportvereins nutzen ihre Netzwerke, um Bewohner:innen eines Quartiers über Bewegungsangebote zu informieren.

2.4 Methoden zur Veränderung von Organisationen

In Tabelle 12 werden Methoden aus Theorien zum organisatorischen Wandel vorgestellt, darunter die Organisationsentwicklung, die Stage Theory of Organizational Change, Diffusion of Innovations Theory (DIT) und die Stakeholder-Theorie. Im Allgemeinen geht es hierbei darum, organisatorische Prozesse wie die partizipative Problemlösung und Teambildung zu unterstützen, um die vorherrschenden Normen und Praktiken zu verändern. DIT und die Stage Theory of Organizational Change bieten darüber hinaus Methoden, die die Übernahme, Umsetzung und Fortführung von Innovationen wie Gesundheitsförderungsprogrammen beeinflussen können. Die Methoden der Stakeholder-Theorie konzentrieren sich auf die Nutzung des Einflusses externer Akteur:innen zur Förderung des organisatorischen Wandels.

Tabelle 12: Methoden zur Veränderung von Organisationen

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingungen	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8 Basismethoden auf Umweltebene beachten siehe Tabelle 9			
Herstellung von Sinn/ Wissensmanagement (Organizational Development Theory: Weick & Quinn, 1999)	Führungskräfte interpretieren und benennen Prozesse in Organisationen neu, schaffen Bedeutung durch Dialoge und entwickeln und geben Veränderungen weiter	Verwendet für kontinuierliche Veränderungen, einschließlich kulturellem Wandel	Eine Amtsleitung spricht mit ihrer Arbeitsgruppe über die positiven Aspekte von Bewegungsförderung in der Kommune.
Organisationsdiagnose und Feedback (Organizational Development Theory: Cummings & Worley, 2014)	Einschätzung der Organisationsstrukturen, der Überzeugungen und Einstellungen der Mitarbeiter, der erwünschten Resultate und der Handlungsbereitschaft über Befragungen und andere Methoden	Den Organisationsmerkmalen (z.B. Größe und Informationstechnologie) angemessene Methoden	Ein:e Organisationsberater:in führt eine Erhebung zum Bewegungsverhalten der Mitarbeitenden in der Kommunalverwaltung und dessen Determinanten durch, um Bewegungsförderungsprogramme zu planen.
Teamentwicklung und Human Relations Training (Organizational Development Theory: Cummings & Worley, 2014)	Bündelung von Entwicklungs-Aktivitäten anhand der Werte von menschlichem Potential, Partizipation und Entwicklung	Verträglichkeit mit der Organisationskultur	Teilnehmende an einer internen Tagung in der Kommunalverwaltung brainstormen gemeinsam, wie man intersektoral Bewegungsförderung in der Kommune etablieren kann.
Strukturelle Umgestaltung (Organizational Development Theory: Cummings & Worley, 2014)	Veränderung organisatorischer Elemente wie formaler Erklärungen zur Organisationsphilosophie, Kommunikationsfluss, Vergütungssysteme, Aufgabenbeschreibungen und Dienstwege	Befugnis und Einverständnis des Managements	In der Kommunalverwaltung werden Ziele (neu) festgelegt, die zum einen die Bewegungsförderung der Mitarbeitenden als auch die Bewegungsförderung der Bürger:innen umfassen.
Den Einfluss von Interessenvertreter:innen stärken (Stakeholder Theory: Brown, Bammer, Batliwala & Kunreuther, 2003; Kok, Gurabardhi, Gottlieb & Zijlstra, 2015; R.K.Mitchell, Agle & Wood, 1997)	Die Macht, Legitimität und den Nachdruck von Interessenvertreter:innen erhöhen, oft durch das Bilden von Koalitionen und durch Gemeindeentwicklung und soziale Aktion, um Organisationspolitik zu verändern	Die Kernorganisation nimmt wahr, dass die externe Organisation oder Gruppe zu ihrer Interessenvertretung gehört	Bürger:innen wenden sich an die Kommunalverwaltung, um eine Grünfläche als Bewegungsfläche nutzen zu können.

2.5 Methoden zur Veränderung von Gemeinschaften

Tabelle 13 fasst die Methoden zur Förderung des Wandels in der Gemeinschaft zusammen. Dazu gehören die Bewusstmachung, die Bewertung des Gemeinwesens, die Entwicklung des Gemeinwesens, soziales Handeln, die Bildung von Koalitionen, die Sozialplanung und das Framing zur Veränderung von Perspektiven. Die auszuwählenden Methoden sollten zum Kontext der Gemeinschaft und den zu behandelnden Schlüsselthemen passen. Diese ändern sich oft im Laufe der Zeit. Die Methoden der Gemeinschaft beziehen sich auf zwei Arten von Interventionen: (a) solche, die von kommunal agierenden Personen mit der Gemeinschaft durchgeführt werden, um die Eigenverantwortung und die Kapazitäten der Gemeinschaft zu entwickeln, und (b) solche, die von der Gemeinschaft gegenüber den Umweltakteur:innen durchgeführt werden. So führen kommunale Akteur:innen beispielsweise

eine moderierte Intervention auf Gemeindeebene durch, um die Gemeinde dabei zu unterstützen, die Probleme zu verstehen, mit denen sie konfrontiert ist, Prioritäten zu setzen und Aktionspläne zur Lösung der wichtigsten Probleme zu entwickeln und umzusetzen. Dann setzt die Gemeinschaft den Aktionsplan um, wobei sie Methoden der Veränderung einsetzt, die den Umweltakteur:innen sowie der gewünschten Veränderung angemessen sind. Daran können Einzelpersonen, Organisationen und Behörden beteiligt sein. Methoden für politische Veränderungen werden im nächsten Abschnitt besprochen.

Tabelle 13: Methoden zur Veränderung von Gemeinschaften

Methoden (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingungen	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8 Basismethoden auf Umweltebene beachten siehe Tabelle 9			
Problemaufdeckende Aufklärung (Conscientization Theory; Empowerment Theory: Freire, 1973a, 1973b; Wallerstein, Sanchez & Velarde, 2004)	Partizipatorische Analyse der sozialen Kräfte hinter einem Problem durch kritische Reflexion, Selbstoffenbarung und Dialog und eine Verpflichtung, sich selbst und die Gemeinde zu ändern	Eine sichere Umgebung für Partizipation und Offenbarung; eine kritische Haltung	In angeleiteten Kleingruppen-Diskussionen tauschen sich Jugendliche über die Auswirkungen ihres eigenen Bewegungsmangels und des Bewegungsmangels anderer auf ihr Leben aus. Sie denken darüber nach, was dies für sie persönlich und für ihre Kommune bedeutet. Sie fragen „Was können wir dagegen tun?“ und handeln.
Gemeinde-Assessment (Models of Community Organization: Rothman, 2004)	Das Potenzial und die Bedarfe einer Gemeinde beurteilen mit Rückmeldung der Ergebnisse an die Gemeinde	Erfordert Unterstützung durch Experten und Möglichkeiten für Rückmeldung	Mitarbeitende der Kommunalverwaltung führen Befragungen, Interviews und eine Gemeinde-Kartierung zur Beurteilung der Bewegungsverhältnisse durch. Die Ergebnisse werden bei einer Veranstaltung für Kommunalpolitiker:innen und Bürger:innen vorgestellt.
Gemeinde-Entwicklung (Models of Community Organization; Theories of Power: Minkler & Wallerstein, 2008; Rothman, 2004; Wallerstein et al., 2015)	Eine Form der Gemeindeentwicklung basierend auf Konsens, in der der Einfluss gleichverteilt ist und Mitglieder zusammen partizipatorisch Probleme lösen	Die Gemeinde dort abholen, wo sie steht; von der Basis aus oder professionell angeleitet (bottom-up vs. top-down)	Es wird ein Arbeitskreis aus Bürgermeisteramt, Mitgliedern der Kommunalverwaltung und Gemeinderatsmitgliedern gegründet, um einen Bericht zu besprechen, der Ungerechtigkeiten im Kontext der Bewegungsförderung in einem Stadtteil dokumentiert und um zu planen, wie man damit umgehen kann.
Soziale Aktion (Theories of Power; Stakeholder Theory: Kok et al., 2015; Minkler & Wallerstein, 2012; Rothman, 2004; Wallerstein et al. 2015)	Eine Form der Gemeinde-Organisation, basierend auf Konflikt, in dem entrechtete Menschen der offiziellen Kraft Macht abringen	Die Gemeinde dort abholen, wo sie steht; von der Basis aus oder professionell angeleitet (bottom-up vs. top-down)	Es wird mit einer einkommensschwachen Gemeinde zusammengearbeitet, die den Bedarf identifiziert hat, Bewegungsangebote für Kinder zu verbessern. Dazu werden Ungleichheiten von Freizeitangeboten über die

			Stadt hinweg dokumentiert, Ergebnisse vorgestellt und der Gemeinderat in einer Pressekonzferenz zum Handeln aufgefordert. Darüber hinaus wird die Teilnahme von Bürger:innen an der nächsten öffentlichen Sitzung des Gemeinderats organisiert, um zu fordern, dass diese Ungerechtigkeiten beseitigt werden.
Koalitionen bilden (Models of Community Organization; Social Capital Theory: Butterfoss, 2007; Butterfoss & Kegler, 2009; De Leeuw, 2013)	Ein Bündnis bilden aus Individuen und Organisationen, durch welches diese in gemeinsamer Handlung kooperieren, um ein Ziel in ihrem eigenen Interesse zu erreichen	Erfordert Zusammenarbeit über verschiedene Standpunkte hinweg; erfordert Berücksichtigung des Stadiums der Partnerschafts-Entwicklung	Die Bewerbung um Fördermittel erfordert, dass eine Kommune eine Bewegungs-Koalition mit Vertreter:innen aus Public Health, Sport, Wohlfahrtsverbänden, Wirtschaft und anderen in der Kommune vertretenen Gruppen aufbaut, um das Problem des Bewegungsmangels bei Jugendlichen zu adressieren.
Berichterstattung, Sozialplanung (Models of Community Organization: Rothman, 2004)	Verwenden von Forschungsergebnissen, um sich mit Belangen zu befassen	Erfordert zuverlässige Informationsquelle	Das Gesundheitsamt stellt der Planungsgruppe für Bewegungsförderung in der Kommune epidemiologische Daten zur Adipositas-Prävalenz vor, um Zielgruppen für Interventionen zu identifizieren.
Bezugsrahmen für Perspektivenwechsel (Models of Community Organization: Snow, 2004)	Bedeutsamen Vorkommnissen und Bedingungen Bedeutung und Interpretationen zuweisen, um potentielle Wählerschaft zu mobilisieren, Unterstützung von Außenstehenden zu erhalten und Gegner zu entkräften	Der Kultur anpassen	Der Bewegungsmangel von Jugendlichen wird als Ergebnis fehlender niedrigschwelliger Bewegungsangebote dargestellt, anstatt als individuelle Entscheidung bzw. individuelles Versagen.

2.6 Methoden zur Änderung der Politik/auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene

Politischer Wandel vollzieht sich unter Anwendung vieler der in den vorangegangenen Tabellen beschriebenen Methoden für die individuellen, organisatorischen und gemeinschaftlichen Veränderungen. Diese Methoden sollten jedoch im Kontext von Theorien angewandt werden, die erklären, wie Politik formuliert, umgesetzt und verändert wird (z. B. Multiple-Streams-Theorie und Advocacy-Coalition-Ansatz). Diese Theorien geben Aufschluss darüber, wann verschiedene Methoden der individuellen und gemeinschaftlichen Einflussnahme eingesetzt werden sollten, wie z. B. Medienbeeinflussung, Agenda Setting, die Wahl des richtigen Zeitpunkts, um mit politischen Zeitfenstern übereinzustimmen, und die Schaffung und Durchsetzung von Gesetzen und Vorschriften.

Tabelle 14: Methoden zur Änderung der Politik/ auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene

Methode (zugehörige Theorien)	Definition	Rahmenbedingungen	Beispiel für das Ziel „Verbessertes Bewegungsverhalten der Bürger:innen einer Kommune“
<p>Basismethoden und weitere angemessene Methoden auf individueller Ebene siehe Tabellen 1-8 Basismethoden auf Umweltebene beachten siehe Tabelle 9</p>			
<p>Befürwortung durch Medien (Models of Community Organization: Dorfman & Krasnow, 2014; Wallack, 2008; Wallack et al., 1993)</p>	<p>Das Verhalten von relevanten Akteurinnen und Akteuren in den Massenmedien enthüllen, um sie dazu zu bewegen, gesundheitsbezogene Bedingungen zu verbessern; eine Art von Anwaltschaft</p>	<p>Erfordert es, die Medien dazu zu bringen, dem Neuigkeitswert der Botschaft anzunehmen und die Botschaft zu akzeptieren, ohne den wesentlichen Inhalt zu verändern</p>	<p>Eine intersektoral zusammengesetzte Arbeitsgruppe aus der Kommune hält eine Pressekonferenz ab, um die Aufmerksamkeit auf die bewegungsfreundliche Gestaltung von Kommunen zu lenken und um Kommunen klar zu machen, dass sie als verantwortungsvolle Lebenswelten eine herausragende Rolle für die Gesundheitsförderung ihrer Bevölkerung spielen.</p>
<p>Agenda-Setting (Multiple Streams Theory; Advocacy Coalition Theory; Theories of Power: Clavier & De Leeuw, 2013; Sabatier, 2003; Weible, 2008; Weible et al., 2009)</p>	<p>Prozess, einen Belang auf die politische Handlungs-Agenda zu bringen; Kann sich Anwaltschaft und Medien bedienen, wenn von außerhalb der Regierung initiiert</p>	<p>Erfordert den richtigen Zeitpunkt (s. Politik-Fenster) und Zusammenarbeit von Medienprofis</p>	<p>Eine intersektoral zusammengesetzte Arbeitsgruppe in der Kommune erarbeitet ein Positionspapier zur Ausweitung der bewegungsfreundlichen Gestaltung von Kommunen. Sie geben den Bericht an kommunale Medien und stellen einen Antrag, um bei der nächsten Gemeinderatssitzung vorsprechen zu dürfen.</p>
<p>Zeitliche Abstimmung auf Politik-Fenster (Multiple Streams Theory: Kingdon, 2003; Zahariadis, 2007)</p>	<p>Für eine politische Linie eintreten, wenn Politik, Problem- und politische Lösungen gleichgerichtet empfänglich für einen politischen Belang sind</p>	<p>Erfordert scharfsinnige Politikförsprecher:innen, die gut vorbereitet sind</p>	<p>Aufgrund der Wahl der:des neuen Oberbürgermeisterin:Oberbürgermeisters, welche:r sich sehr für die Themen Gesundheit und Bewegung interessiert, beginnen Akteur:innen aus der Kommune (z. B. Verwaltungsmitarbeitende, Kommunalpolitiker:innen, Wohlfahrtsverbände) Koalitionen zu bilden und Positionspapiere für ein Konzept der Bewegungsförderung in der Kommune zu verfassen.</p>
<p>Gesetze und Bestimmungen schaffen (Multiple Streams Theory; Theories of Power: Clavier & De Leeuw, 2013; Kingdon, 2003; Longest, 2006)</p>	<p>Befolgung/Einwilligung erzwingen oder Wahlmöglichkeiten ausschließen. Manchmal umfasst das die Umsetzung existierender Gesetze, um Veränderung durchzusetzen; Gesetze und Bestimmungen können auch Anreize bieten.</p>	<p>Erfordert ungleiche Machtverteilung und Verfügbarkeit von Kontrolle und Sanktionen</p>	<p>Auf Grundlage des Ersuchens einer Bürger:innengruppe beschließt der Gemeinderat ein Fahrverbot für motorisierte Fahrzeuge in der Innenstadt.</p>