





Zielgruppenspezifische Kommunikation

Senior Scientist MMag. Dr. Isabell Koinig

Universität Klagenfurt | Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaften

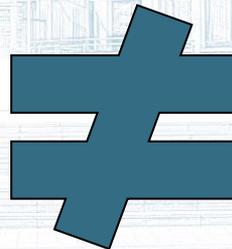
Agenda

- Nudging
- Gamification
- Targeting
- Tailoring

Nudging

- sanftes „Anstupsen“ (Thaler & Sunstein, 2009)

Wissen über
gesundheitsför-
derndes
Verhalten



Verhalten



Gamification

- „Willst du Menschen bewegen – gib Ihnen etwas zum Spielen!“
- Annahme: Gesundheitsziele sind (fast) nur mit Motivation erreichbar

Gamification

- Vergabe und Sammeln von Bonuspunkten
- Gesamtziele in einzelne Schritte unterteilen (Levels)
- kleine Belohnungen (Prämien)
- Wettkampf-Elemente (Challenges)
- Teams



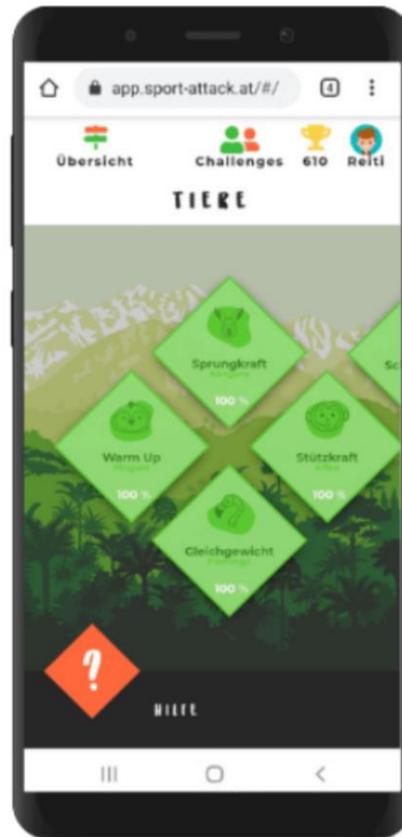
Bewegungs- Welten

Erweitere mit jeder Welt deinen
Bewegungsschatz.



Challenge Modus

Fordere deine Freunde zu sportlichen
Wettkämpfen heraus.



Single Player

Hol dir deine Punkte und klettere auf dem
Leaderboard immer höher.



Multi Player

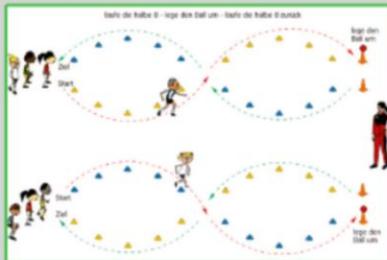
Egal ob mit der Familie oder mit
Freunden. Bewegen in der Gruppe macht
immer Spaß.



TRAIN@GAME

Noch nie war Sportunterricht vorbereiten so einfach

#Lauf- & Fangspiele



#Ballspiele

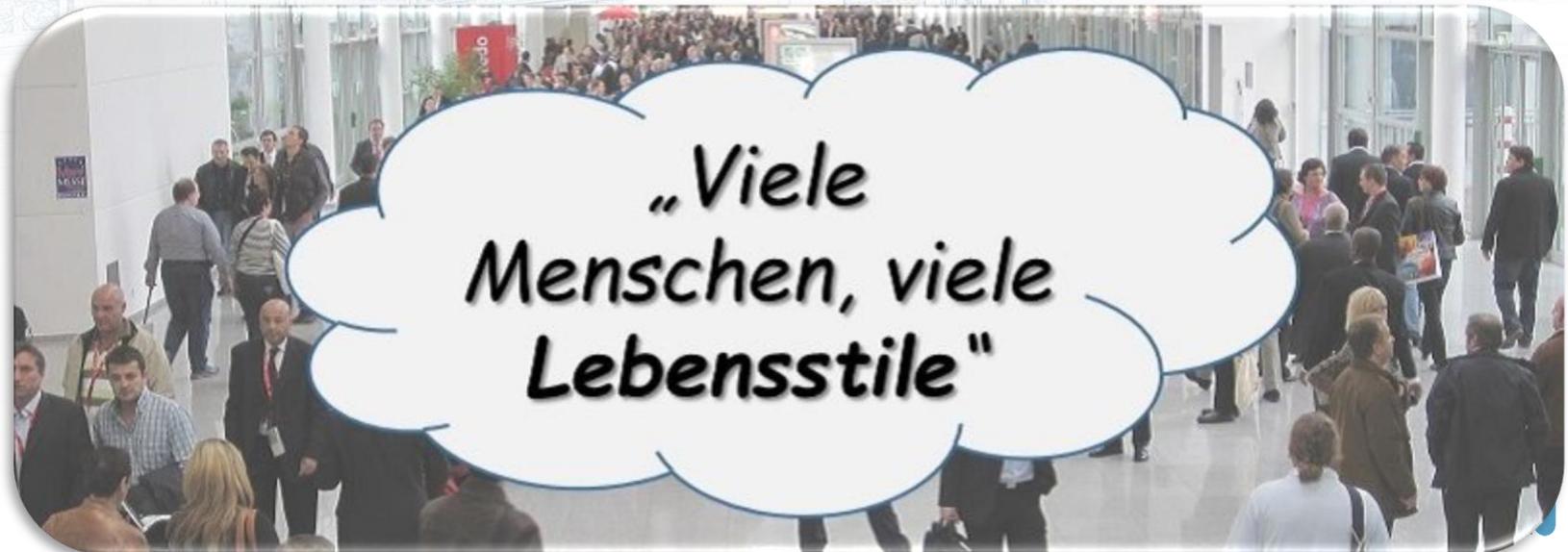


#Parcoursspiele



Targeting

- one size does not fit all → Identifikation von Teilzielgruppen (Segmentierung)



Tailoring | Personalisierung

- Content Matching; Positionierung

Bewegungsempfehlungen KINDER 3 – 6 JAHRE



Bewegung soll Freude machen.

Verschiedene Arten von
Bewegung machen

Kinder sollen nicht zu lange sitzen
und sich zwischendurch immer
wieder bewegen.

Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Diese Empfehlungen gelten, wenn Ihr Gesundheitszustand stabil ist.



Ausdauerorientierte Bewegung mit
mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung
noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung
mit höherer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung nur
mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen
Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-,
Schulter- und Armmuskeln.

Passen Sie die Art, Dauer und Anstrengung der Bewegung Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation an.
Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammerechnen.
Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer
Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.

Bewegungsempfehlungen SCHWANGERE und FRAUEN NACH DER GEBURT

Fonds Gesundes
Österreich



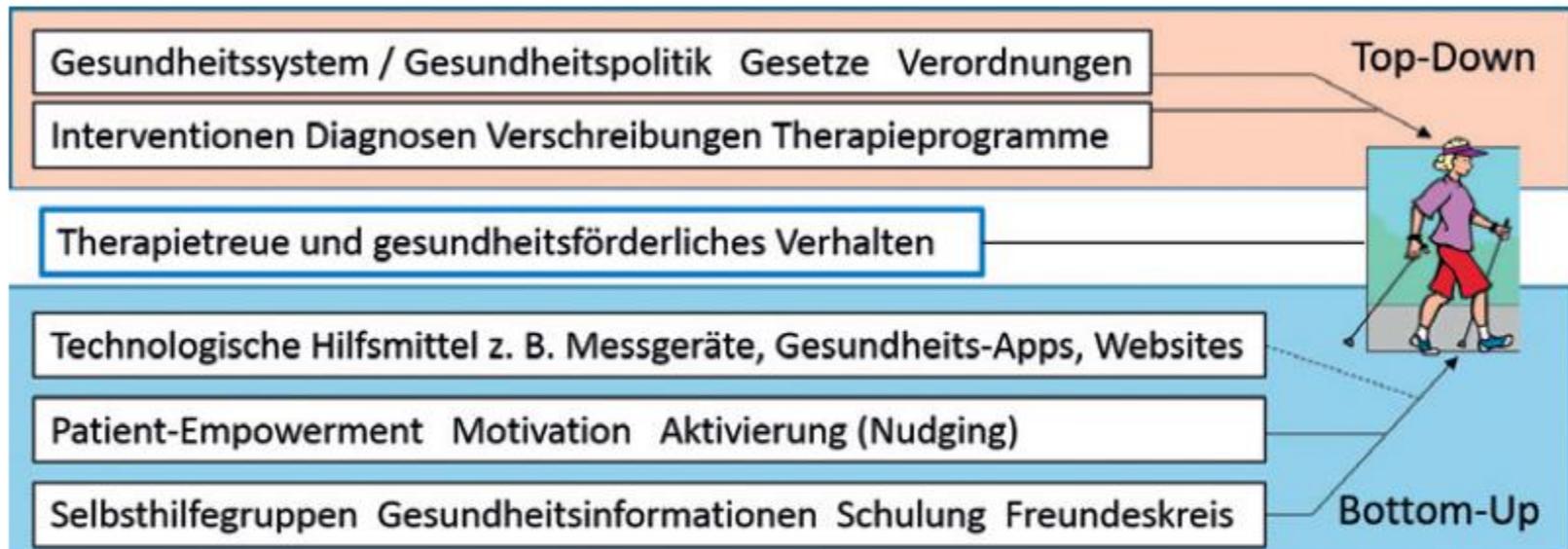


Abb. 3: Einflussfaktoren für gesundheitsförderliches Verhalten

QUELLE: MAIER, E. & ZIEGLER, E. (2021). NUDGING IM GESUNDHEITSWESEN. CLINICUM 3-15, 76-81.

“There’s no such thing as ‘neutral’ design. Small and apparently insignificant details can have major impacts on people’s behavior.”

Richard H. Thaler



**Burn Calories,
Not Electricity.**



Take the Stairs!

Walking up the stairs just 2 minutes a day helps prevent weight gain. It also helps the environment.

Ich freue mich auf Ihre Fragen!



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**