



HABIT: Gewohnheit Is(st) Gesund!

Was macht Gewohnheiten eigentlich so interessant?

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, die quasi wie von selbst ablaufen, ohne dass man groß darüber nachdenken muss. In der angewandten Forschung hat sich gezeigt, dass es besonders leicht ist, Gewohnheiten zu bilden, wenn man das gewünschte Verhalten an bestimmte „persönliche Auslöser“ koppelt. Das können zum Beispiel Objekte, Situationen, Uhrzeiten oder Routinen sein. Der Schlüssel zur erfolgreichen Gewohnheitsbildung liegt darin, ein neues Verhalten immer dann auszuführen, wenn der persönliche Auslöser auftritt. Zu Beginn erfordert dies einiges an Gedächtnis- und Willensleistung: Mit der Zeit reduziert sich dieser Aufwand aber, sodass irgendwann der persönliche Auslöser allein ausreicht, um das neue Verhalten automatisch auszuführen: Eine neue Gewohnheit ist entstanden.

Warum wir Gewohnheiten weiter erforschen wollen

HABIT ist eine Online-Studie, entwickelt von GesundheitspsychologInnen der Freien Universität Berlin und der Medical School Berlin. Ziel der HABIT-Studie ist es zu untersuchen, ob es für die Bildung von neuen Ernährungs-Gewohnheiten einen Unterschied macht, wenn Personen ihr gewünschtes Verhalten an eine bestimmte Uhrzeit (z.B. 19 Uhr) koppeln (d.h. zeitbezogener, persönlicher Auslöser) oder wenn sie sich vornehmen das neue Ernährungsverhalten mit einer bestehenden Alltagsroutine (z. B. wenn ich Tagesschau gucke) zu verbinden (d.h. handlungsbezogener, persönlicher Auslöser). Damit möchten wir mehr über die psychologischen Mechanismen der Gewohnheitsbildung herausfinden, sodass Interventionen zur Verhaltensänderung effektiver gestaltet werden können.

Wie läuft die HABIT-Studie ab?

Eine Gruppe von Personen erhält die Aufgabe, ihr selbstgewähltes neues Ernährungsverhalten immer im Anschluss oder während einer täglichen Routine auszuführen. Die andere Gruppe erhält die Aufgabe, ihr neues Ernährungsverhalten immer zur gleichen, selbstgewählten Uhrzeit umzusetzen. Um zu verfolgen, wie erfolgreich Personen das neue Ernährungsverhalten umsetzen und wie schnell sich diese Gewohnheit über die Zeit aufbaut, werden alle Teilnehmenden über einen Zeitraum von drei Monaten zu täglichen Kurzbefragungen eingeladen sowie zu drei längeren Zwischenbefragungen.

Kontakt

Für Anfragen: [habit\[at\]psychologie.fu-berlin.de](mailto:habit[at]psychologie.fu-berlin.de)

Projektbeteiligte

Prof. Dr. Lena Feig	lena.fleig[at]medicalschooll-berlin.de	Ansprechpartner an der Medical School Berlin
Dr. Jan Keller	jan.keller[at]fu-berlin.de	Ansprechpartner an der FU Berlin
Lena Radau	lena.radau[at]fu-berlin.de	Master-Studierende der FU Berlin