



Wir möchten, dass Sie wissen!

Mit Self-Nudging gegen den inneren Schweinehund

Verhaltenswissenschaftliche Methode für mehr Selbstkontrolle

Obwohl wir es doch besser wissen, entscheiden wir uns oft für Dinge, die uns nicht guttun, und ärgern uns später darüber. Dabei können wir unsere Selbstkontrolle stärken, indem wir unsere Umgebung nur etwas verändern. Wie das funktionieren kann, stellen Wissenschaftler der Universität Helsinki und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung im Journal Behavioural Public Policy vor.

[mehr Infos](#)

[Quelle: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung](#)



BERATUNG
MARKETING
KOMMUNIKATION

ZUP! Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 86157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUP!-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

