

## BCTs (Michie et al). Deutsche Übersetzung (Göhner, Küffner, Schagg, Faller, Reusch, 2016)

<b>Nr.</b>	<b>Label</b>	<b>Endversion</b>
1.	Goals and planning	Ziele und Planung
1.1	Goal setting (behavior)	Verhaltensziele setzen
1.2	Problem solving	Problemlösen
1.3	Goal setting (outcome)	Ergebnisziele setzen
1.4	Action planning	Handlungsplanung
1.5	Review behavior goal(s)	Verhaltensziele überprüfen
1.6	Discrepancy between current behavior and goal	Abweichung zwischen Verhalten und Ziel
1.7	Review outcome goal(s)	Ergebnisziele überprüfen
1.8	Behavioral contract	Verhaltensvertrag
1.9	Commitment	Selbstverpflichtung
2.	Feedback and monitoring	Verhalten beobachten und Feedback geben
2.1	Monitoring of behavior by others without feedback	Verhaltensbeobachtung durch andere ohne Rückmeldung
2.2	Feedback on behavior	Rückmeldung zum Verhalten
2.3	Self-monitoring of behavior	Selbstbeobachtung des Verhaltens
2.4	Self-monitoring of outcome(s) of behavior	Selbstbeobachtung von Verhaltensergebnissen
2.5	Monitoring outcome(s) of behavior by others without feedback	Dokumentation der Verhaltensergebnisse durch andere ohne Rückmeldung
2.6	Biofeedback	Biofeedback
2.7	Feedback on outcome(s) of behavior	Rückmeldung zu Verhaltensergebnissen
3.	Social support	Soziale Unterstützung
3.1	Social support (unspecified)	Soziale Unterstützung (unspezifisch)
3.2	Social support (practical)	Praktische soziale Unterstützung
3.3	Social support (emotional)	Emotionale soziale Unterstützung
4.	Shaping knowledge	Wissen bilden
4.1	Instruction on how to perform a behavior	Anleitung zur Ausführung eines Verhaltens
4.2	Information about antecedents	Information über auslösende Bedingungen
4.3	Re-attribution	Neuattribuierung
4.4	Behavioral experiments	Verhaltensexperimente
5.	Natural consequences	Folgen des Verhaltens
5.1	Information about health consequences	Informationen über gesundheitliche Folgen
5.2	Saliency of consequences	Bedeutsamkeit von Konsequenzen betonen
5.3	Information about social and environmental consequences	Information über soziale und umweltbezogene Folgen
5.4	Monitoring of emotional consequences	Selbstbeobachtung emotionaler Konsequenzen des Verhaltens
5.5	Anticipated regret	Bedauern antizipieren
5.6	Information about emotional consequences	Information über emotionale Konsequenzen
6.	Comparison of behaviour	Verhalten vergleichen
6.1	Demonstration of the behavior	Verhalten demonstrieren
6.2	Social comparison	Sozialer Vergleich
6.3	Information about others' approval	Über die Meinung anderer informieren
7.	Associations	Assoziationen (Hinweisreize)
7.1	Prompts/cues	Hinweisreize
7.2	Cue signalling reward	Hinweisreize auf Belohnung definieren
7.3	Reduce prompts/cues	Hinweisreize ausschleichen
7.4	Remove access to the reward	Zugang zu Belohnung beseitigen

## BCTs (Michie et al). Deutsche Übersetzung (Göhner, Küffner, Schagg, Faller, Reusch, 2016)

7.5	Remove aversive stimulus	Aversive Hinweisreize entfernen
7.6	Satiation	Sättigung
7.7	Exposure	Konfrontation
7.8	Associative learning	Assoziatives Lernen (klassisches Konditionieren)
8.	Repetition and substitution	Wiederholen und Verallgemeinern
8.1	Behavioral practice/ rehearsal	Üben und Wiederholen
8.2	Behavior substitution	Verhalten ersetzen
8.3	Habit formation	Aufbau von Gewohnheiten
8.4	Habit reversal	Abbau von Gewohnheiten
8.5	Overcorrection	Überkorrektur
8.6	Generalisation of a target behavior	Generalisierung
8.7	Graded tasks	gestufte Aufgaben
9.	Comparison of outcomes	Ergebnisse vergleichen
9.1	Credible source	Expertenmeinung (vertrauenswürdige Quelle)
9.2	Pros and cons	Vor- und Nachteile
9.3	Comparative imagining of future outcomes	Sich zukünftige Ergebnisse vorstellen
10.	Reward and threat	Belohnungen und Bedrohungen
10.1	Material incentive (behavior)	Materielle Anreize (verhaltensbezogen)
10.2	Material reward (behavior)	Materielle Belohnung (verhaltensbezogen)
10.3	Non-specific reward	Materielle Belohnung (verhaltensbezogen)
10.4	Social reward	Soziale Belohnung
10.5	Social incentive	Soziale Anreize
10.6	Non-specific incentive	Unspezifische Anreize
10.7	Self-incentive	Selbstbelohnung planen
10.8	Incentive (outcome)	Anreize (ergebnisbezogen)
10.9	Self-reward	Selbstbelohnung
10.10	Reward (outcome)	Belohnung (ergebnisbezogen)
10.11	Future punishment	Zukünftige Bestrafung
11.	Regulation	Regulierung
11.1	Pharmacological support	medikamentöse Unterstützung
11.2	Reduce negative emotions	Reduktion negativer Emotionen
11.3	Conserving mental resources	Kognitive Ressourcen bewahren
11.4	Paradoxical instructions	Paradoxe Instruktionen
12.	Antecedents	Auslösebedingungen
12.1	Restructuring the physical environment	Umgestaltung der physischen Umgebung
12.2	Restructuring the social environment	Umgestaltung der sozialen Umgebung
12.3	Avoidance/reducing exposure to cues for the behavior	Auslösereize vermeiden oder reduzieren
12.4	Distraction	Ablenkung
12.5	Adding objects to the environment	Hilfreiche Gegenstände nutzen
12.6	Body changes	Körperliche Veränderungen
13.	Identity	Selbstbild
13.1	Identification of self as role model	Vorbildfunktion
13.2	Framing/reframing	Umdeutung
13.3	Incompatible beliefs	Inkompatible Überzeugungen
13.4	Valued self-identity	Persönliche Stärke aktivieren
13.5	Identity associated with changed behavior	Identität mit neuem Verhalten assoziieren

## BCTs (Michie et al). Deutsche Übersetzung (Göhner, Küffner, Schagg, Faller, Reusch, 2016)

14.	Scheduled consequences	Konsequenzen planen
14.1	Behavior cost	Verhaltenskosten
14.2	Punishment	Bestrafung
14.3	Remove reward	Belohnungsentzug
14.4	Reward approximation	Belohnung der Zielannäherung
14.5	Rewarding completion	Belohnung der Zielerreichung
14.6	Situation-specific reward	Situationsspezifische Belohnung
14.7	Reward incompatible behavior	Belohnung für inkompatibles Verhalten
14.8	Reward alternative behavior	Belohnung für alternatives Verhalten
14.9	Reduce reward frequency	Reduktion der Belohnungsfrequenz
14.10	Remove punishment	Negative Verstärkung (Wegnahme von Bestrafung)
15.	Self-belief	Selbstvertrauen fördern
15.1	Verbal persuasion about capability	Fähigkeiten verbal stärken
15.2	Mental rehearsal of successful performance	Mentales Üben
15.3	Focus on past success	Zurückliegende Erfolge betonen
15.4	Self-talk	positive Selbstgespräche
16.	Covert learning	Verdecktes Lernen
16.1	Imaginary punishment	Sich Bestrafung vorstellen
16.2	Imaginary reward	Sich Belohnung vorstellen
16.3	Vicarious consequences	stellvertretende Konsequenzen

bitte wie folgt zitieren:

Göhner W, Küffner R, Schagg D, Faller H, Reusch A: Behavior Change Techniques Taxonomy version 1 – Deutsche Übersetzung der Taxonomie von Michie et al., 2013. 2016; Online verfügbar unter: [www.zentrum-patientenschulung.de](http://www.zentrum-patientenschulung.de); abgerufen am xx.xx.xxxx