



Bezirksverband
Unterfranken e.V.



Bewusst.
Gesund.
Miteinander. **bgm 2.0** 

Gesundheit, Miteinander und Ökologie im BGM

Wie Bewegungsaktionen mehr Menschen erreichen können
Praxisbeispiel AWO BeV Unterfranken & Summitree

Das Problem

Wer macht bei Bewegungsaktionen mit?

- ✓ Gesundheitsbewusste
- ✓ Sportlich Aktive
- ✓ Bereits Engagierte

Wer fehlt häufig?

- Schichtdienst
- Belastete Mitarbeitende
- Bewegungsferne Zielgruppen

Das Präventionsparadox

Gesundheitsangebote erreichen oft nicht diejenigen mit dem größten Bedarf

- Freiwillige Angebote werden stärker von Gesunden genutzt
- Gesundheitsunterschiede können dadurch bestehen bleiben

Quelle:

Rose, G. (1985), <https://academic.oup.com/ije/article/14/1/32/659663>

Was Menschen langfristig motiviert

Drei psychologische Grundbedürfnisse

- Autonomie
- Kompetenz
- Zugehörigkeit

Menschen bleiben aktiv, wenn alle drei erfüllt werden.

Quelle:

Deci & Ryan (2000), https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PWhatWhy.pdf

Mehr als Gesundheit

Menschen engagieren sich stärker, wenn ihre Aktivität Sinn stiftet

- Für sich selbst
- Für andere
- Für die Gesellschaft

Quelle:

Steger et al. (2012),

https://www.researchgate.net/publication/254111017_Measuring_meaningful_work_The_Work_as_Meaning_Inventory_WAMI

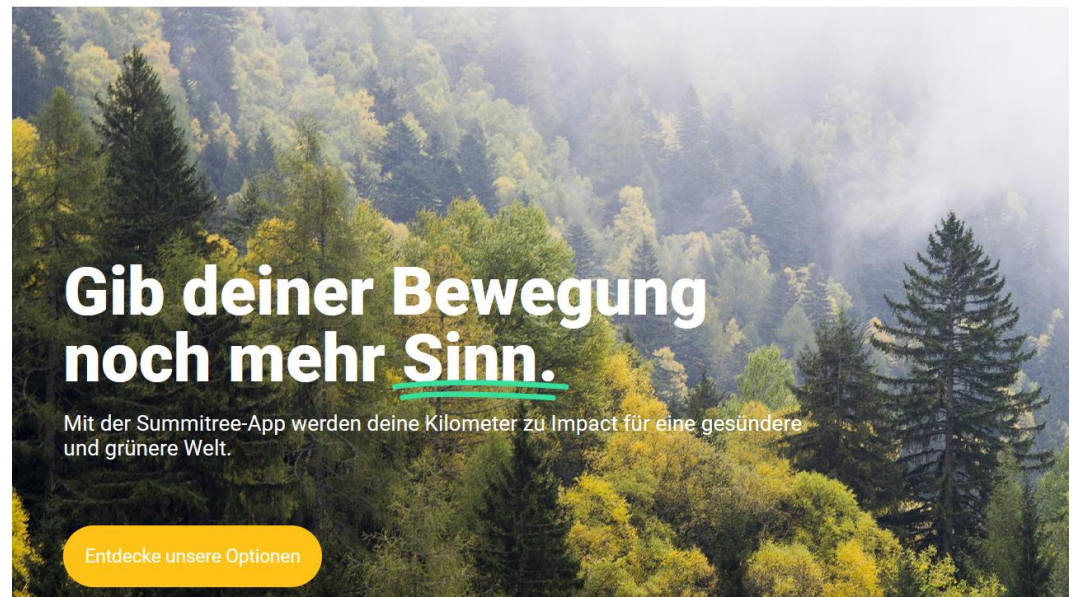
Die Summitree-Idee

Drei Ziele – eine Aktion

- ♥ Gesundheit
- ✋ Gemeinschaft
- 🌲 Klimaschutz

 Summitree

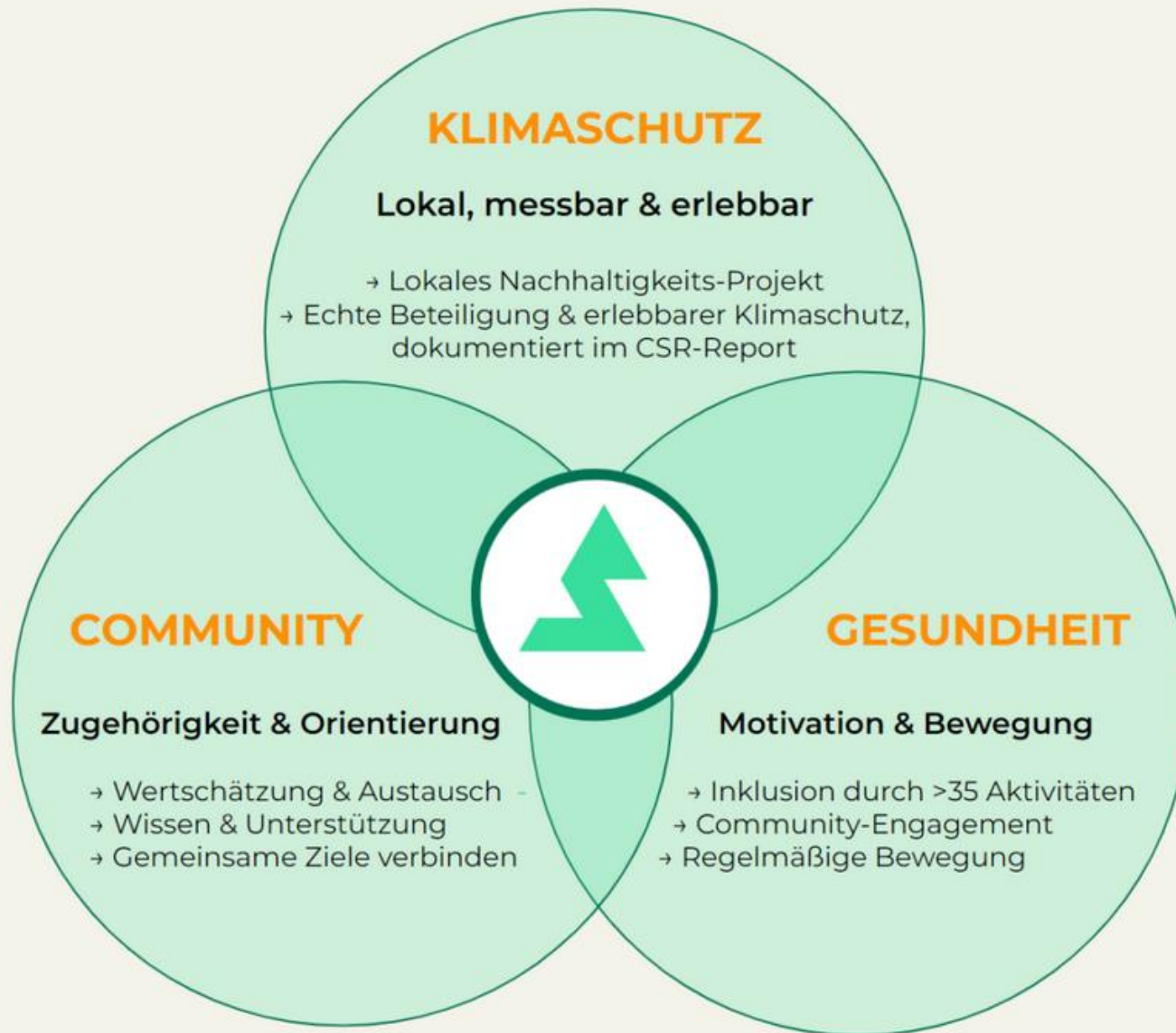
IMPACT FÜR UNTERNEHMEN FÜR EINZELPERSONEN



Summitree verbindet Bewegung mit lokaler Aufforstung:

<https://summitree.de/>

3 Dimensionen der Nachhaltigkeit



Ausgangslage bei der AWO

Rund 80 Standorte in Unterfranken (von 2 bis 120 MA*innen)

- Pflege
- Kitas
- Beratung
- Verwaltung
- Psychiatrische Wohnformen
- Integrationsbetriebe (Cafe, Landschaftsgartenbau)

uvm.

Herausforderung: Ein Angebot für sehr unterschiedliche Arbeitswelten

Warum Summitree uns überzeugt hat

Nicht nur Schritte zählen. **Über 40 Aktivitäten** sind möglich:

- Spazieren gehen
- Yoga
- Radfahren
- Gartenarbeit
- Schwimmen

Dadurch können deutlich mehr Mitarbeitende teilnehmen.

Wie funktioniert das?

AWO bezahlt Summitree
(z. B. App-Nutzung,
Kommunikationsplan-
und material)

**Teilnehmende können
Teams bilden** und sich
vergleichen

**AWO sucht
Naturschutzprojekt aus**
z. B. Aufforstung,
Moorbewässerung...

**Teilnehmende tracken
ihre Bewegung und
lösen Bäume aus**

**AWO legt Betrag fest
und bezahlt
Naturschutzprojekt (z
.B. 2.000 Euro für 400
Bäume)**

**Summitree legt fest, wie
viel Bewegung einen
Baum auslöst**

Warum Challenges wirken

Gamification erhöht Beteiligung

- Teams
- Fortschritte
- Ziele
- Feedback

Ergebnis: Mehr Motivation und Aktivität

Quelle:

Hamari et al. (2014), https://www.researchgate.net/publication/256743509_Does_Gamification_Work

Der entscheidende Unterschied



**Klassische
Challenge:** „Wer
macht die meisten
Schritte?“



Summitree: „Was
bewegen wir
gemeinsam?“

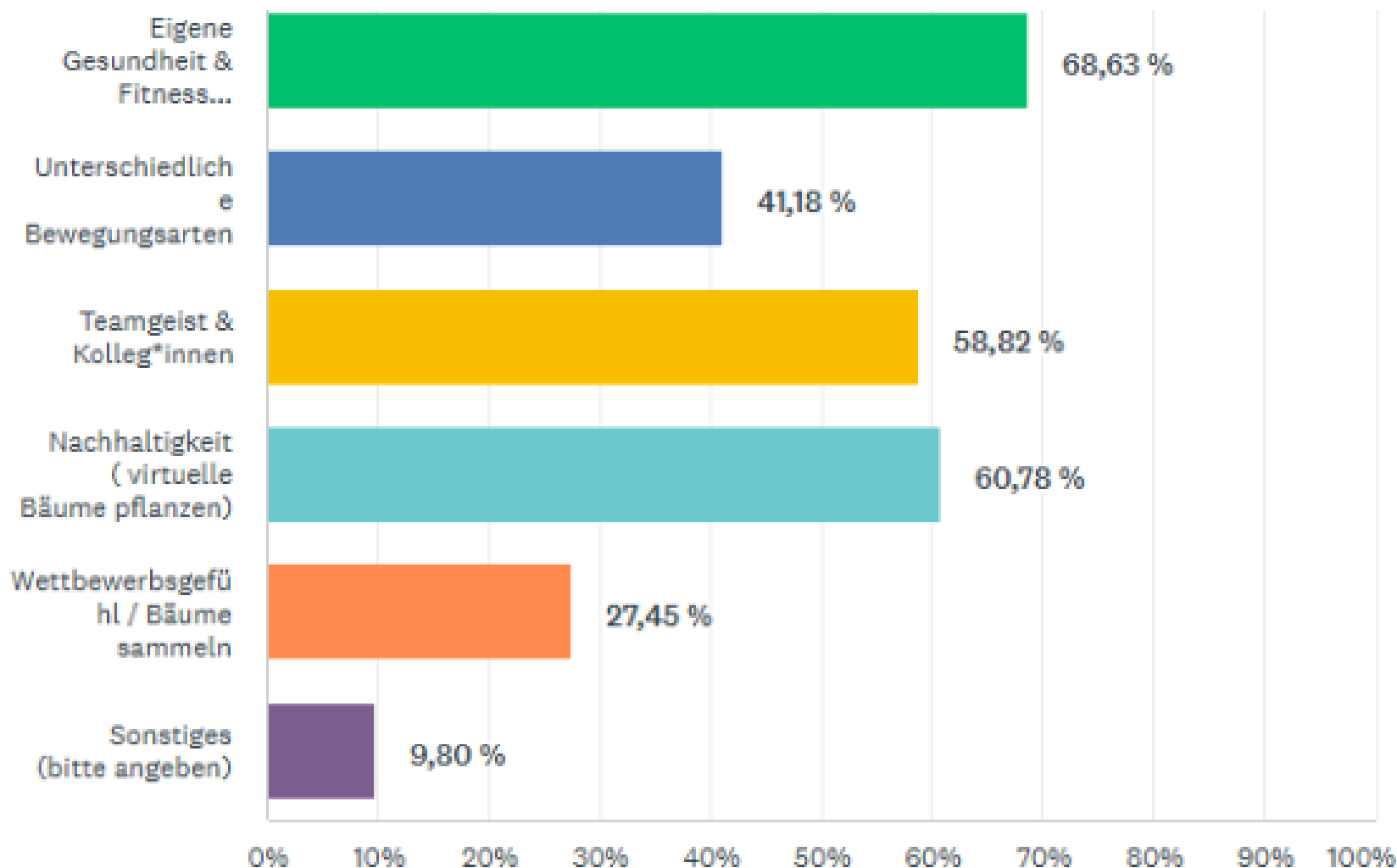


Die Ergebnisse 2025

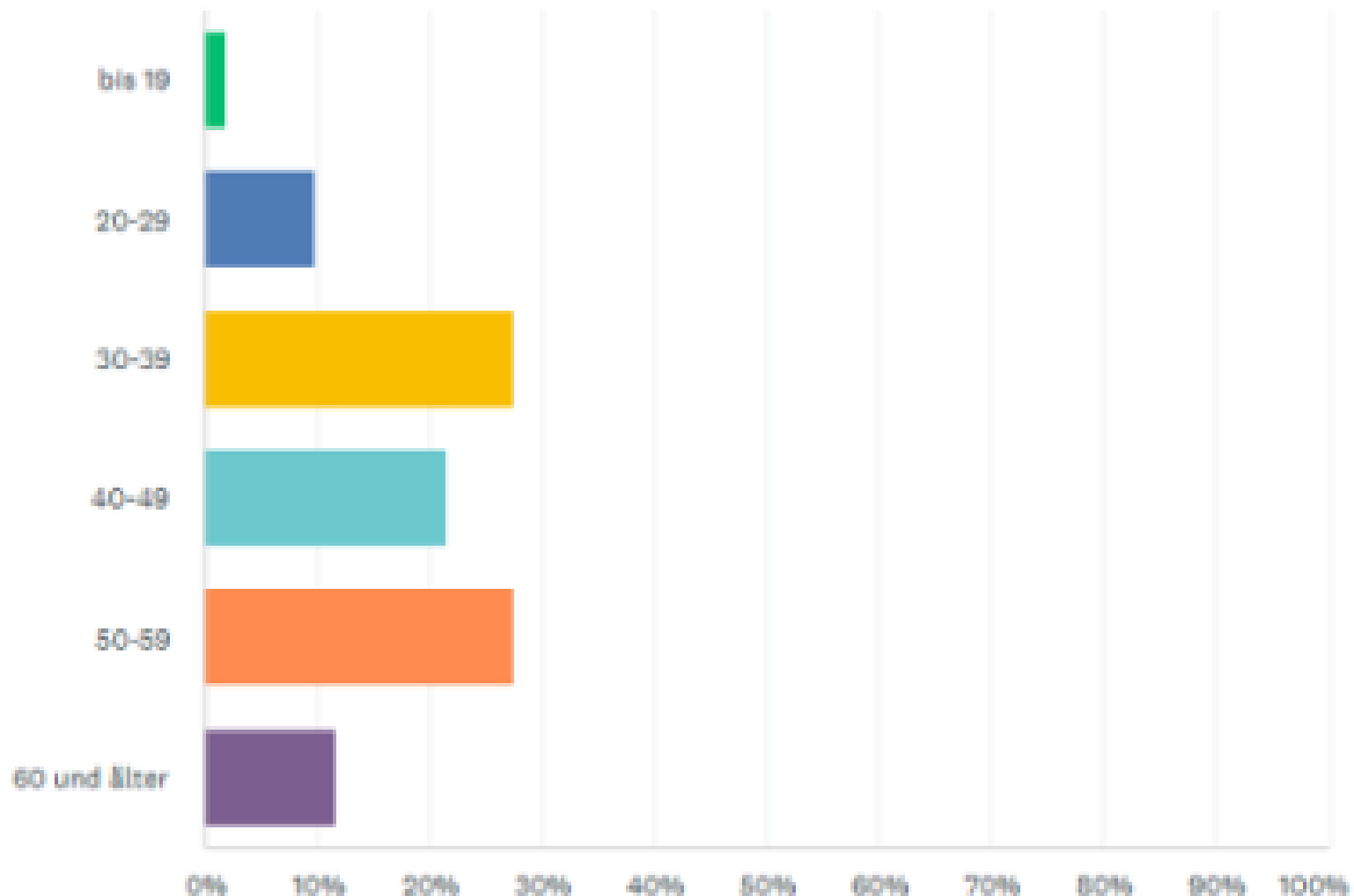
243 Teilnehmende (von ca. 3.000 Mitarbeitenden = 8,1 %)

- Zeitraum: 8 Wochen (Sept./Okt.)
- **Nach 3 Wo.:** Ziel 400 Bäume geknackt (insgesamt 1.290)
- 17.899 Aktivitätsstunden
- 51.355 km Bewegung

Was besonders motiviert hat



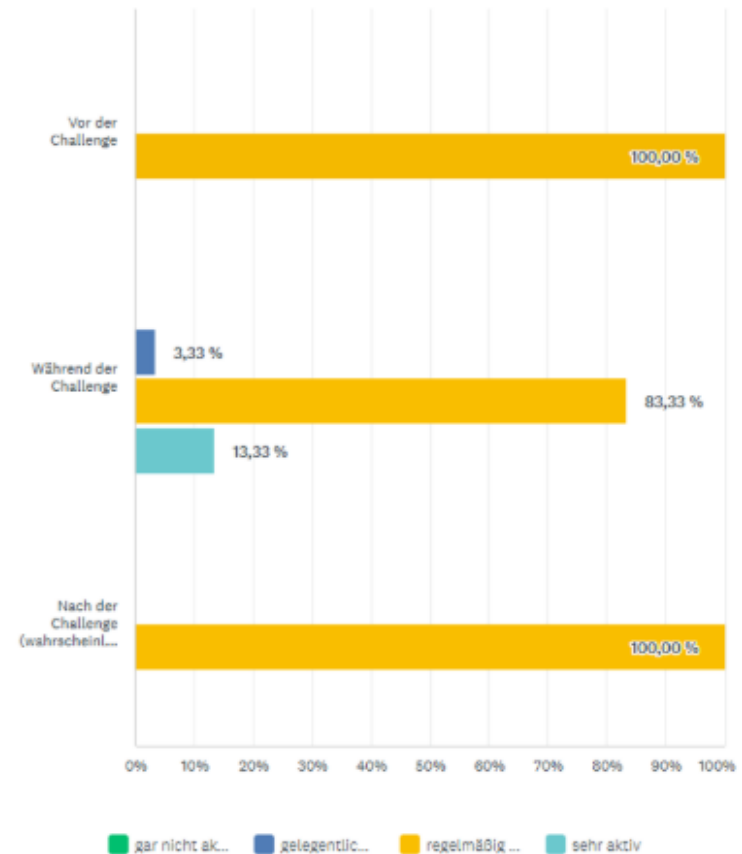
Zusammensetzung nach Alter



Was bleibt

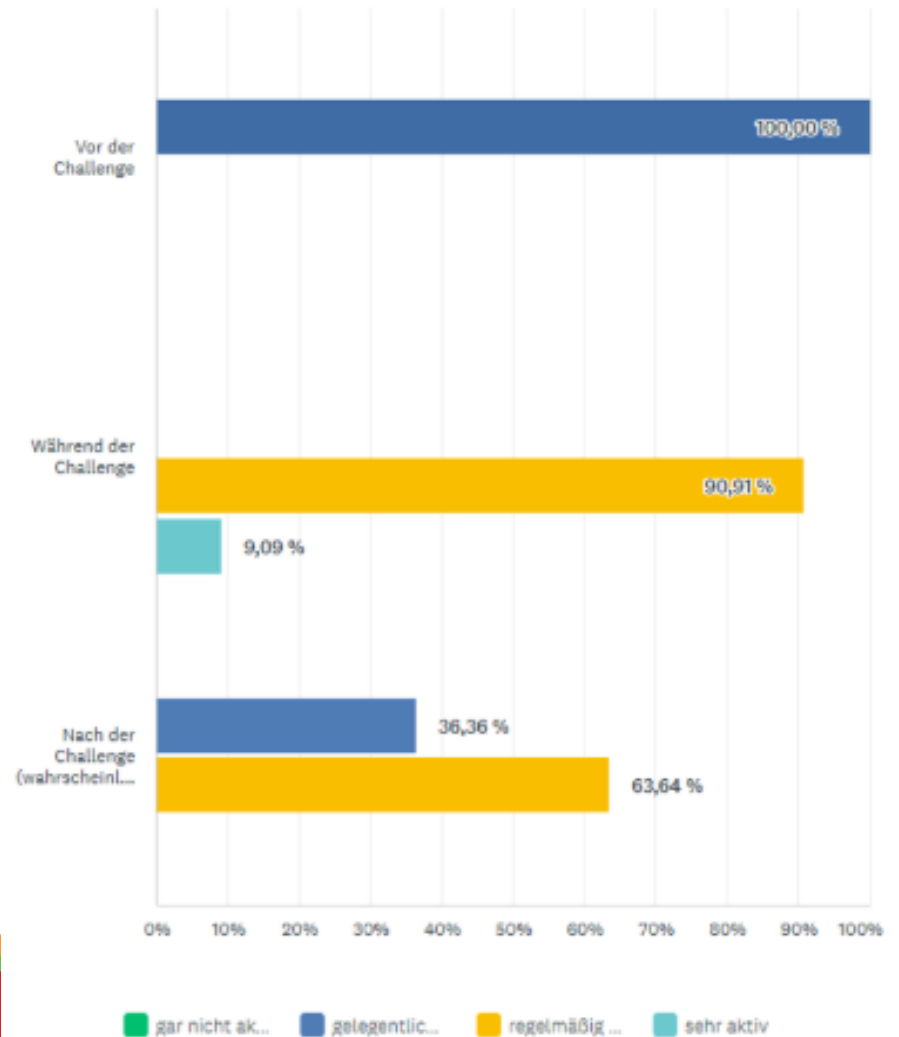
Sehr aktiv

Regelmäßig aktiv



Was bleibt

Gelegentlich aktiv



Gesundheit & Nachhaltigkeit

Zwei Themen – eine Wirkung

Beispiele:

- aktive Mobilität
- Bewegung im Freien
- regionale Umweltprojekte

WHO: Klimaschutz kann gleichzeitig Gesundheitsförderung sein

Quelle:

WHO (2021), <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036727>

Nachhaltigkeit als Arbeitgeberfaktor

Mitarbeitende achten zunehmend auf

- Nachhaltigkeit
- Werteorientierung
- gesellschaftliche Verantwortung

Quelle:

Deloitte Gen Z & Millennial Survey (2026),

<https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/content/genzmillennialsurvey.html>

Was überraschend gut funktionierte

Niedrige Einstiegshürden

- viele Bewegungsarten
- einfache Nutzung
- Teams
- sichtbare Wirkung
- Gartenarbeit wurde anerkannt

Die Stolpersteine

Nicht automatisch gelöst:

- Aktive bleiben oft aktiver
- Kommunikation entscheidet
- Führungskräfte sind Schlüsselpersonen
- Wie kann statt Spitzenleistung eine **Steigerung der Alltagsbewegung prämiert** werden?

Die Rolle der Führungskräfte

Gesundheitsangebote brauchen Vorbilder

Wenn Führungskräfte mitmachen:

- ↑ Beteiligung
- ↑ Akzeptanz
- ↑ Sichtbarkeit

Quelle:

Nielsen & Randall (2013), <https://psycnet.apa.org/record/2013-37750-008>

Die Weiterentwicklung 2026

Vom virtuellen Baum zum echten Wald

- Kooperation Nationalpark Steigerwald
- Aufforstungsprojekt
- Kontakt zum Förster



www.nordsteigerwald.de

Dauer: 6 Wochen

- Kein Abflauen weil zu lange
- Genug Zeit um Alltagsroutinen zu verändern

Warum regionale Projekte wirken

Sichtbare Wirkung erzeugt Motivation

Menschen engagieren sich stärker, wenn sie Ergebnisse erleben können.

Quelle:

Bandura (1997),

https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf

Drei Thesen für die Zukunft

1. Gesundheit braucht Sinn.

2. Gesundheit und Nachhaltigkeit wachsen zusammen.

3. Menschen wollen mitgestalten statt konsumieren.

Fazit

Die stärkste Wirkung entsteht durch die Verbindung von

 Gesundheit

 Gemeinschaft

 Klimaschutz

Diskussion

Ihre Erfahrungen...

- Wen erreichen Sie bisher nicht?
- Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in Ihrem BGM?
- Welche gemeinsamen Projekte könnten bei Ihnen funktionieren?