

Ihr Changers Schritte-Challenge Handbuch



Handbuch & Checkliste für BGM-Verantwortliche

**Machen ist
wie wollen -
nur krasser.**



Herzlich willkommen!

Dieses Handbuch ist eine Zusammenfassung unseres Artikels zu "[Schritte Challenge im Unternehmen](#)". Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Schritte-Challenge mit Changers Fit erfolgreich planen, umsetzen und dabei Motivation und Teamgeist dauerhaft stärken.

Schritt 1:

Stakeholder überzeugen und an Bord holen	Seite 3
Gute Gründe für eine Schritte-Challenge	Seite 4
Was kann die App	Seite 5

Schritt 2:

Vorbereitung Ihrer Schritte-Challenge im Unternehmen	Seite 6
--	---------

Schritt 3:

Kommunikation im Unternehmen	Seite 7
------------------------------------	---------

Schritt 4:

Motivationsmaßnahmen während der Challenge	Seite 8
Checkliste für Ihre Schritte-Challenge	Seite 9

Schritt 5:

Erfolgsmessung & Nachbereitung	Seite 10
Übersicht Kommunikations-Unterlagen	Seite 11-15

Schritt 1: Stakeholder überzeugen

Schlüsselpersonen im Unternehmen haben Vorbildfunktion – vor allem Ihre Führungskräfte und die Personalabteilung. Binden Sie diese frühzeitig ein.

Welche Stakeholder sollten Sie mit ins Boot holen:

- **Führungskräfte einbinden:** Sie sollten als Vorbilder aktiv teilnehmen und ihre Teams zur Teilnahme motivieren.
- **HR-Teams aktivieren:** Diese Bereiche unterstützen bei der Planung, Kommunikation und organisatorischen Umsetzung.
- **Kommunikationsteam nutzen:** Sie sorgen für die Verbreitung der Challenge über E-Mail, Intranet und Social Media – intern wie extern.
- **Betriebsrat frühzeitig informieren:** Das schafft Transparenz, Vertrauen und vermeidet spätere Rückfragen.
- **Datenschutzbeauftragte einbeziehen:** Lassen Sie vorab die Datenschutzunterlagen prüfen, um eine reibungslose Freigabe der Aktion im Unternehmen zu gewährleisten.

Gute Gründe für eine Schritte Challenge

Überzeugen Sie die Führungsebene mit guten Gründen, warum es wichtig ist gerade jetzt mit einer Schritte Challenge für mehr Bewegung zu sorgen.

- Eine Schritte Challenge stärkt den Teamgeist und den sozialen Zusammenhalt
- Das Betriebsklima wird verbessert
- Team Wettbewerbe sind ideal für hybride Arbeitsmodelle in denen die Mitarbeitenden zwischen Home Office und Büro häufig wechseln
- Ein Team Wettbewerb hilft die Identifikation mit Ihrem Unternehmen zu stärken
- Ein besseres Betriebsklima und Engagement verringert die Fluktuation.
- Ein niedrigerer Krankenstand führt zu höherer Produktivität.
- Die Wettbewerbsfähigkeit Ihres Unternehmens steigt mit der Gesundheit und dem Engagement Ihrer Belegschaft
- Gehen stärkt nachweislich Herz, Kreislauf & Psyche
- Sie erreichen ein positives Firmenimage, das Ihnen hilft leichter qualifizierte Fachkräfte zu finden.

Gute Gründe für die Changers Fit App

Überzeugen Sie Ihre Führungsebene, warum ein digitales Tool zur Durchführung einer Schritte Challenge mehr ist als nur eine Excel zu ersetzen.

- Der Einsatz eines digitalen Tools wie der Changers Fit App spart Zeit und Ressourcen, da alle Schritte digital abgebildet werden – keine manuelle Erfassung ist notwendig.
- Hohe Nutzerfreundlichkeit sorgt für eine höhere Beteiligungsquote
- Changers Fit bietet vielfältige Möglichkeiten die Mitarbeitenden im Onboarding zu erreichen und spart damit viel Zeit und Aufwand.
- Changers Fit lässt sich an das Branding Ihres Unternehmens anpassen.
- Inhalte, Zeiträume, Teams und Kommunikationsmittel können individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation abgestimmt werden.
- Eine App ist ideal für hybride Arbeitsmodelle, um alle Mitarbeitenden im Home Office und im Büro wie auch im Außendienst zu erreichen.
- Erreichen Sie ein positives Firmenimage, das Ihnen hilft qualifizierte Fachkräfte zu finden.
- Gerade jüngere Mitarbeiter*innen erwarten für eine solche Maßnahme den Einsatz einer zeitgemäßen App.

Schritt 2: Vorbereitung Ihrer Schritte-Challenge

Zielgruppe definieren

Entscheiden Sie, ob die Challenge für alle Beschäftigten geöffnet ist oder gezielt für bestimmte Bereiche (z. B. Azubis, Verwaltung, Außendienst, bestimmte Standorte). Überlegen Sie auch, ob Sie mit Einzelwertungen, Teamwertungen oder beidem arbeiten möchten.

17 Zeitraum festlegen

Bestimmen Sie den Start- und Endzeitpunkt der Challenge – ideal sind 4 bis 6 Wochen. Der Zeitraum sollte realistisch, motivierend und gut in andere Unternehmensaktivitäten integrierbar sein (z. B. Gesundheitswochen oder Nachhaltigkeitsmonat).

Kommunikationsplan entwickeln

Legen Sie fest, wie, wann und über welche Kanäle die Mitarbeitenden informiert und motiviert werden: E-Mails, Intranet, Plakate, Infoveranstaltungen oder Teams/Slack. Planen Sie regelmäßige Impulse und Updates ein, um das Engagement aufrechtzuerhalten.

Motivationsmaßnahmen auswählen und festlegen

Überlegen Sie im Vorfeld, mit welchen Anreizen Sie die Teilnehmenden motivieren möchten. Möchten Sie Preise verlosen oder Belohnungen an besonders aktive Teams vergeben? Soll ein gemeinsames Spendenziel erreicht werden oder möchten Sie gemeinsam Bäume pflanzen? Wählen Sie Maßnahmen, die zu Ihrer Unternehmenskultur passen und sowohl leistungs- als auch teilnahmeorientiert belohnen.

Ansprechpartner:innen benennen

Bestimmen Sie interne Kontaktpersonen für Fragen zur Teilnahme, Technik oder Motivation – etwa aus dem BGM-, HR- oder Kommunikationsteam. Idealerweise gibt es eine:n Hauptverantwortliche:n sowie Team- oder Standortbotschafter:innen.

Schritt 3: Kommunikation im Unternehmen

Kommunikation ist das Rückgrat jeder erfolgreichen Schritte-Challenge. Sie sorgt für Aufmerksamkeit, Beteiligung und langfristige Motivation.

Kickoff-Mail & interne Ankündigung

Starten Sie mit einer einladenden E-Mail an alle Teilnehmenden ca. 2 Wochen vorher. Erklären Sie, worum es geht, wie man mitmacht, welche Ziele verfolgt werden und was es zu gewinnen gibt. Ein klarer Call-to-Action („Jetzt anmelden und mitmachen!“) darf nicht fehlen. Ergänzend: kurze Info im Führungskräfte-Newsletter.

Erinnerung kurz vor dem Start & Push-Nachricht zum Kick-off

Zwei Tage vor dem offiziellen Start empfiehlt sich eine letzte, motivierende Erinnerung per E-Mail oder Intranet-Beitrag. Darin sollten die wichtigsten Infos kurz und klar zusammengefasst sein: Anmelde-Link, Teilnahmebedingungen, Startzeitpunkt und ggf. das Team, dem man beitreten kann. Am ersten Tag der Challenge sorgt eine Push-Nachricht über die Changers App für einen kraftvollen Startimpuls: „**Es geht los! Deine Schritte zählen ab heute – mach mit, bleib dran und sichere dir Klima-Taler und Ruhm fürs Team!**“ Alternativ können Sie auch eine kleine Aktivitätsidee mitgeben:

z. B. „Starte deinen Tag mit einem 10-Minuten-Morgenwalk – jeder Schritt bringt dich näher zum Ziel!“

Sichtbarkeit schaffen: Plakate, Screens, Intranet, Newsletter

Nutzen Sie alle verfügbaren Kanäle, um die Challenge sichtbar zu machen. Digital über Intranet, E-Mail, Newsletter und Bildschirme. Analog mit Plakaten, Tischaufstellern oder Info-Flyern im Büro, Aufenthaltsraum oder der Kantine. Je häufiger Mitarbeitende die Aktion sehen, desto höher die Teilnahme.

Schritt 4: Motivationsmaßnahmen während der Challenge

Wöchentliche Zwischenstände & Storytelling

Halten Sie alle auf dem Laufenden: Wer liegt vorne? Welche Teams holen auf? Was waren die lustigsten, ungewöhnlichsten oder kreativsten Wege, um Schritte zu sammeln? Emotionale Geschichten und persönliche Statements stärken die Identifikation und regen zum Mitmachen an.

Preise, Anerkennung, Verlosung oder Spendenziel

Setzen Sie gezielte Anreize: kleine Preise, symbolische Belohnungen, Klima-Taler oder ein unternehmensweites Spendenziel oder ein Baumpflanz-Projekt, das durch Schritte freigeschaltet wird. Auch eine Verlosung unter allen Aktiven (nicht nur den Top-Steppern!) motiviert zur regelmäßigen Teilnahme.

Serien als Dauer-Motivation nutzen

Belohnen Sie Teilnehmende, die täglich aktiv sind und ihr individuelles Schrittziel an aufeinanderfolgenden Tagen erreichen – eine sogenannte Serie.

Vorschläge für Belohnungen:

- T-Shirts mit Challenge-Motto für alle, die über den gesamten Zeitraum täglich ihr Ziel erreicht haben
- Digitale Abzeichen oder Klima-Taler-Bonus ab einer bestimmten Anzahl an Tagen in Folge
- Eintrag in die „Wall of Consistency“: z. B. im Intranet oder auf einer Ehrenurkunde
- Verlosung unter allen „Serien-Held:innen“

Erfolgsgeschichten & Testimonials fördern

Bitten Sie Teilnehmende um kurze Erfahrungsberichte oder Zitate – idealerweise mit Bild oder über den internen Chat. Wer erzählt, warum er oder sie sich mehr bewegt, wirkt authentisch und inspiriert andere. Besonders wirkungsvoll: Führungskräfte, die offen über ihre persönliche Motivation sprechen.

Checkliste für Ihre Schritte-Challenge



Aufgabe	Verantwortlich	Bis wann	Erledigt
1. Challenge-Zeitraum festlegen (z. B. 4 oder 6 Wochen)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
2. Zielgruppe definieren (alle Mitarbeitenden, bestimmte Teams etc.)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
3. Führungskräfte einbinden (Management motivieren, Teams gründen)	BGM / Geschäftsleitung		<input type="checkbox"/>
4. Stakeholder informieren (HR, Kommunikation, Betriebsrat, Datenschutz)	BGM-Team		<input type="checkbox"/>
5. Motivationsmaßnahmen festlegen (Belohnungen, Coins, Spenden, T-Shirts etc.)	BGM / Kommunikation		<input type="checkbox"/>
6. Kommunikationsplan erstellen (inkl. Onboarding, Reminder, Zwischenstände, Abschluss)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
7. Interne Ansprechpartner:innen bestimmen (für Fragen & Support)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
8. Challenge technisch vorbereiten (Challenge in App anlegen, ggf. Teams anlegen)	Changers Team / BGM		<input type="checkbox"/>
9. Kickoff-Mail versenden (inkl. Teilnahme-Infos & Call-to-Action)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
10. Sichtbarkeit schaffen (Plakate, Bildschirme, Intranetbeiträge etc.)	Kommunikationsteam		<input type="checkbox"/>
11. Push-Nachricht zum Start aktivieren	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
12. Wöchentliche Zwischenstände & Stories teilen	Kommunikation / BGM		<input type="checkbox"/>
13. Abschlusskommunikation mit Ergebnissen & Dank versenden	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
14. Preise / Anerkennung übergeben (z. B. T-Shirts, Spenden, Auszeichnungen)	BGM / HR / Management		<input type="checkbox"/>
15. Feedback einholen & auswerten (Umfrage oder kurzes Stimmungsbild)	BGM / HR		<input type="checkbox"/>
16. Lessons Learned & Folgeaktionen planen	BGM / HR		<input type="checkbox"/>

Schritt 5: Erfolgsmessung & Nachbereitung

Eine gut gemachte Challenge endet nicht mit dem letzten Schritt – sie liefert wertvolle Erkenntnisse, stärkt die Gesundheitskultur und inspiriert zu weiteren Maßnahmen.

Teilnahme und Aktivität auswerten

Analysieren Sie, wie viele Mitarbeitende teilgenommen haben und wie aktiv sie waren. Die Changers Fit App liefert übersichtliche Reportings mit Schrittzahlen, Teams, Aktivität pro Tag und CO₂-Einsparungen.

Ergebnisse feiern & sichtbar machen

Veröffentlichen Sie die Challenge-Ergebnisse intern (Intranet, Mail, Team-Meeting). Überreichen Sie Preise oder Anerkennungen – z. B. T-Shirts für Streak-Champions oder Klima-Taler-Zertifikate. Auch eine symbolische Baumspende oder Spendenübergabe schafft einen nachhaltigen Abschluss.

Feedback einholen

Fragen Sie die Teilnehmenden nach ihren Erfahrungen: Was hat motiviert? Was war herausfordernd? Was wünschen sie sich fürs nächste Mal?

→ z. B. per kurzer Online-Umfrage oder in einem Team-Retro-Meeting

Folgeaktionen planen

Nutzen Sie die gewonnene Aufmerksamkeit und Motivation:

- Weitere Challenges (z. B. Fahrrad-, CO₂- oder Schritte-Spenden-Challenge)
- Fortlaufende Bewegungsaktionen oder Teams
- Verstärkte Integration von Nachhaltigkeitsthemen in den Arbeitsalltag

Poster: Motivation

18 Motive als Word Doc bis DIN A3 für den Ausdruck auf dem Office Drucker

Machen ist wie wollen - nur krasser.

Wir starten am: 1. Februar 2025

QR-Code scannen und Changers Fit App herunterladen. Mit deiner Unternehmens-E-Mail-Adresse oder dem nachfolgenden Kennwort kommst du in unsere Unternehmens-Challenge.

IhrKennwort

Individueller Eindruck in Word

Wann, wenn nicht jetzt?	Treppe geht immer.	10.000 steps a day keeps the doctor away.	Kleine Schritte sind besser als keine Schritte.	Jeder Schritt zählt.	Ich schwitze nicht. Das ist Glitzer!
hätte könnte würde machen	hätte könnte würde machen	Gemeinsam mehr bewegen.	Gemeinsam mehr bewegen.	Gemeinsam mehr bewegen.	Es wird nicht leichter. Du wirst stärker.
Auf die Räder fertig, los!	Be the change you want to see in the world.	Das Leben ist zu kurz für irgendwann.	Das Leben ist zu kurz für irgendwann.	Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.	

Rollups: Motivation

Größe 85cm x 200cm



Floor Sticker: Motivation

Größen DIN A1 und DIN A0



Poster: People

3 Motive Größen bis DIN A2



Changers
.COM

**Machen ist
wie wollen -
nur krasser.**



Wir starten am:

  Jetzt die Changers Fit App herunterladen und mit deiner Unternehmens-E-Mail-Adresse oder dem Kennwort in unserer Challenge anmelden.

Kennwort

Copyright BlackSquared GmbH, Changers.com, Logo, Bildrechte: Adobe Stock und Freepress.com



Changers
.COM

**Ich schwitze
nicht. Das ist
Glitzer!**



Wir starten am:

  Jetzt die Changers Fit App herunterladen und mit deiner Unternehmens-E-Mail-Adresse oder dem Kennwort in unserer Challenge anmelden.

Kennwort

Copyright BlackSquared GmbH, Changers.com, Logo, Bildrechte: Adobe Stock und Freepress.com



Changers
.COM

**Es wird nicht
leichter. Du wirst
stärker.**



Wir starten am:

  Jetzt die Changers Fit App herunterladen und mit deiner Unternehmens-E-Mail-Adresse oder dem Kennwort in unserer Challenge anmelden.

Kennwort

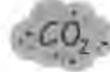
Copyright BlackSquared GmbH, Changers.com, Logo, Bildrechte: Adobe Stock und Freepress.com

iFrame Daten Dashboard Banner



Bis zu 13 Datenpunkte für Ihre Website

 Company Name Challenge 2024	 Walking km 1.234.567	 Cycling km 1.234.567	 Public transport km 1.234.567	 CO2 saved kg 1.234.567	 Trees planted 1.234.567 <small>By Changers.com</small>
---	--	---	---	--	---

 Company Challenge 2024	 Teilnehmende 1.234	 Laufen km 1.234.567	 Radfahren km 1.234.567	 Bus & Bahn 1.234.567	 Fernzüge 1.234.567	 E-Car km 1.234.567
 Auto km 1.234.567	 Flüge km 1.234.567	 Aktivitäten 1.234.567	 CO2 Emissionen kg 1.234.567	 CO2 saved kg 1.234.567	 Trees planted 1.234.567	 Donation 1.234.567 € <small>By Changers.com</small>

Sprechen Sie uns an.



Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen die die Potentiale einer Schritte Challenge für Ihr Unternehmen zu erkunden

Daniela Schiffer, Geschäftsführerin
d.schiffer@changers.com
+49 172 367 40 38

[Schritte Challenge Website](#)

