

Abschlussveranstaltung

„Klimaschutz gemeinsam wagen!“
feiert Erfolge, blickt zurück und in die Zukunft



Ablauf

18:00 – 18:10 Willkommen

18:10 – 18:45 Keynote Marcel Hunecke

19:00 – 19:45 Imaginationsworkshop mit Simon Völker

19:45 – 20:00 Snacks und Getränke

20:00 – 20:45 Rückblick (inkl. Erfahrungsberichte) & Ausblick



Keynote von Prof. Dr. Marcel Hunecke



Professor für Allgemeine Psychologie, Organisations- und Umweltpsychologie FH Dortmund
Leiter der AG Umweltpsychologie in der transdisziplinären Nachhaltigkeitsforschung

Fragen:

Was hindert Menschen, sich umweltfreundlich und gesund zu verhalten?

Wie können nachhaltige Lebensstile gefördert und gleichzeitig Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden erhöht werden?

Wie können Menschen für die gemeinsame Gestaltung von Lebensräumen gewonnen werden?



Imaginationenworkshop von Simon Völker



„Die Kunst der Zukunftsgestaltung - Zur Rolle
der Imagination in der Transformation“

Wie können wir unsere Sichtweise ändern?

Klimaschutz gemeinsam wagen!



Ein Projekt im Reallabor Quartier Zukunft – Labor Stadt.

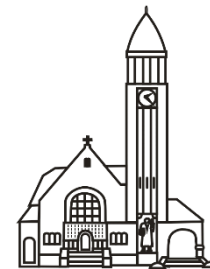


- Ziel: CO₂-Einsparungen in der Karlsruher Oststadt, Bewusstseinsbildung für den Klimaschutz
- Fördergeber: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit, im Rahmen der Nationalen Klimaschutz Initiative (NKI)
- Laufzeit: Oktober 2018 bis September 2022

Wie kann Klimaschutz im Alltag gelingen und was kann ich selbst dafür tun?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, um klimafreundlicher zu handeln?

Das Projektteam



Handlungsfelder



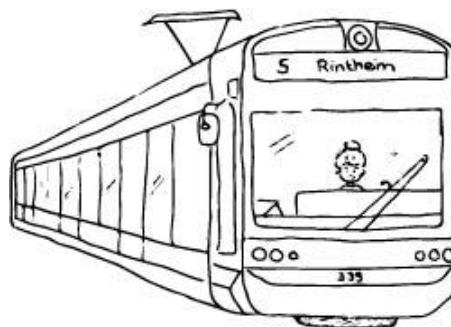
Ernährung



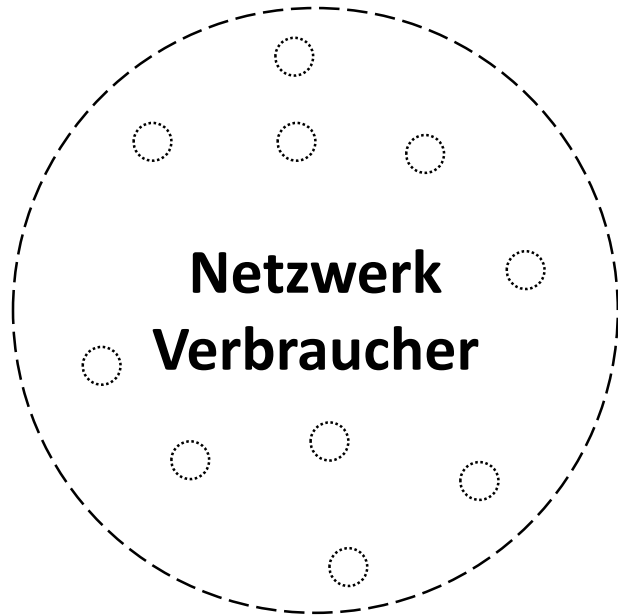
Mobilität



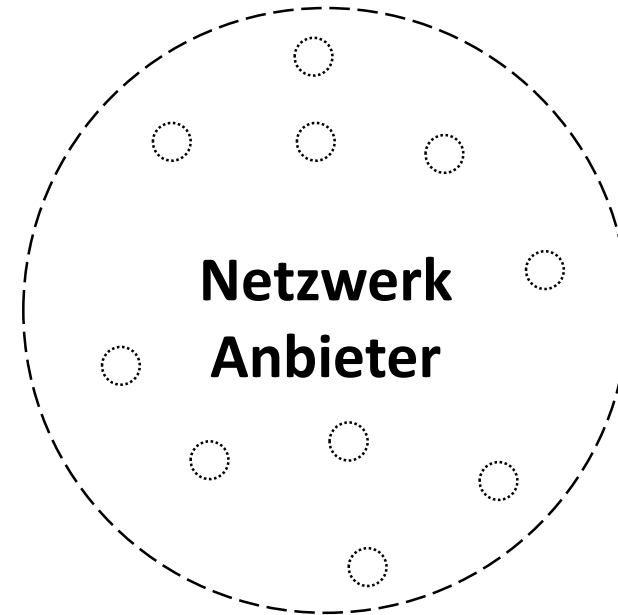
Konsum



Gemeinsam geht's besser: Netzwerke



Individuen
Haushalte



Gastronomie-
betriebe

Klimacoaching



Unsere von uns ausgebildeten Klimacoaches

- begleiten die Klimaschutz-Aktivitäten.
- bilden eine Schnittstelle zwischen uns und den Netzwerken.
- fördern Vernetzung, Verbreitung und Verstetigung der Aktivitäten.



info@werkstadtmobilitaet.de

Karsten Reichenbacher

„Die größte Attraktion der Stadt sind die Menschen“, sagt Jan Gehl, der Stadtplaner, der Kopenhagen zu der Stadt gemacht hat, die sie heute ist. Ich will dazu beitragen, dass durch die Aufteilung des öffentlichen Raums die Aufenthalts-qualität auf Karlsruhes Straßen, Wegen und Plätzen verbessert werden, so dass sich hier die „größte Attraktion“ – die Karlsruher BürgerInnen – wohlfühlen. Dazu braucht es eine „Einladung“ bei der Gestaltung mitzuwirken. Und es braucht Konzepte wie man sich im urbanen Umfeld fortbewegt. Ich bin Klimacoach, weil ich in meiner Stadt meine Kompetenzen einbringen will, damit Karlsruhe noch lebendiger wird und dass auch hier in Karlsruhe die Verkehrswende gelingt.“

Themen: [Mein Auto hat Pause](#), [Klimafreundlich reisen](#)



Michelle Runck

„Ich bin Klimacoachin, weil mir das (Über-)Leben auf unserem Planeten wichtig ist. Ich möchte helfen, motivieren und emotionalisieren – um immer mehr Menschen für eine Zukunft zu begeistern, in der Wohlstand nicht in Geld, sondern in Zufriedenheit gemessen wird. Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir uns selbst ändern. Jeder unserer Taten gehen Gedanken und Gefühle voraus. Und ein Problem lässt sich, am schnellsten und effektivsten lösen, wenn man es direkt an der Wurzel anpackt. Deshalb beschäftige ich mich im Rahmen des Klimacoachings experimentübergreifend mit dem Thema Achtsamkeit und all den Dingen, die bei äußerlichen Veränderungen in unserem Kopf passieren.“

Themen: Achtsamkeit und Klimaschutz
michellerunck@web.de

Wie arbeiten wir?

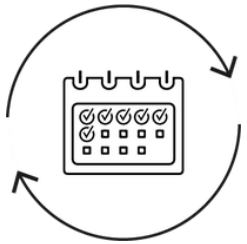


Mit Selbstexperimenten, einem Vorgehen, der individuelles Handeln und gesellschaftliche/globale Zusammenhänge verknüpft und Menschen dabei hilft ins Handeln zu kommen.

- spielerischer & praktischer Ansatz
- ausprobieren & beobachten
- zeitlicher begrenzter Rahmen, danach sehen was bleibt
- gemeinsam
- Scheitern ist erlaubt



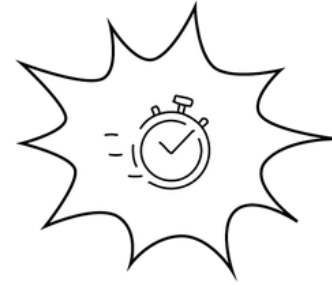
Einfach mal ausprobieren!



Selbstexperimente

Für mehr Klimaschutz im Alltag

Einmal vegetarisch, bitte!
Einmal vegan, bitte!
Regional & Saisonal
Essensabfall hab` ich nicht
Mein Auto hat Pause
Kluger Kleiderkonsum
Zero Waste
Ich spare Strom & Wärme



Klimaknaller

Mit wenig Aufwand für große Wirkung

Tschüss Auto!
Klimafreundlich reisen
Ich produziere Strom
Versicherungswechsel
Meine Energie ist grün!
Mein Geld fürs Klima



Unsere Highlights



Highlight 1: Co-Design der Selbstexperimente



Ideenwerkstatt für den Klimaschutz

Sonntag, 12. Mai
14 - 17 Uhr

Kinder- und Jugendhaus
Rintheimer Str. 47
76131 Karlsruhe

Klimaschutz gemeinsam wagen!

Eine Einladung: Mit Kreativität und Experimentierlust klimaschonender Leben. Wir überlegen gemeinsam, welche Handlungsalternativen wir haben und welche wir selbst erschaffen können, um dem Klimawandel im Alltag etwas entgegen zu setzen. In der Werkstatt erarbeiten wir Ideen für Selbstexperimente in den Bereichen Ernährung, Mobilität und Konsum, die im Herbst in der Oststadt starten und zu denen wir einladen, mitzumachen.

Alle sind herzlich willkommen
– für die Kleinen gibt es eine
Kinderecke.

Mehr Informationen:
www.quartierzukunft.de/forschung/klimaschutz-wagen/ideenwerkstatt

Bei Fragen schreib uns:
sarah.meyer@kit.edu
colette.waitz@kit.edu

KLIMASCHUTZ
GEMEINSAM
WAGEN!



Highlight 2: Klimacoach-Ausbildung



Coaching für den Klimaschutz

Im Rahmen unseres in der Oststadt ansässigen Klimaschutz-Projektes "Klimaschutz gemeinsam wagen!" bilden wir im Zeitraum von Oktober – Dezember 2019 interessierte BürgerInnen zu Klimacoaches aus. Den Klimacoaches kommt dabei die Aufgabe zu, die Umsetzung und Etablierung von klimafreundlichen Maßnahmen in der Oststadt zu unterstützen und zu begleiten. Einige Klimacoaches stehen bereits fest – wer jedoch noch dazustoßen möchte, kann sich gerne bei uns melden!

Datum	Thema
Sa., 12.10. 9:30-11:00 Uhr	Der Einstieg in meine CO ₂ -Bilanz
Sa., 12.10. 11:15-14:00 Uhr	Wie kommuniziere ich für das Klima (und nicht dagegen)
Sa., 12.10. 14:15-15:45 Uhr	Klimaschutz in Karlsruhe
Do., 17.10. 18:00-20:00 Uhr	Netzwerke aufbauen und gestalten
Do., 24.10. 18:00-20:00 Uhr	Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Do., 7.11. 18:00-20:00 Uhr	Projekt- und Veranstaltungsmanagement
Do., 14.11. 18:00-20:00 Uhr	Von A nach B: nachhaltige Mobilität
Do., 21.11. 18:00-20:00 Uhr	Nachhaltig konsumieren: Plastikverzicht, Upcycling und Co.
Do., 28.11. 18:00-20:00 Uhr	Ernährung: Was unser Essen mit dem Klimawandel zu tun hat
Do., 5.12. 18:00-20:00 Uhr	Klimaschutzszenarien

Die Veranstaltungen sind auch für alle Interessierten/BesucherInnen offen, die nicht an der gesamten Ausbildung zum Klimacoach teilnehmen möchten, sondern sich lediglich für einzelne Termine interessieren. In diesem Fall bitten wir jedoch um vorherige Anmeldung unter: sarah.meyer@kit.edu, damit wir gegebenenfalls auf einen größeren Raum ausweichen können.

Weitere Informationen unter:
www.quartierzukunft.de/forschung/klimaschutz-wagen
www.quartierzukunft.de/forschung/klimaschutz-wagen/klimacoachs

Kontakt und Anmeldung:
Sarah Meyer
sarah.meyer@kit.edu



Kommt vorbei!



Highlight 3: Auftakt der ersten Experimentierphase

KLIMASCHUTZ
GEMEINSAM
WAGEN!



Highlight 4: Tolle Themenabende und Aktionen



- Nachhaltige Geldanlagen
- Nachhaltige Versicherungen
- Solarstrom vom eigenen Balkon (KEK)
- Ausverpackt – Neue Lösungen für einen verpackungsfreien Alltag
- (E-)Lastenräder als Baustein für ein nachhaltiges Karlsruhe
- Menschenrechte und Umweltschutz



Vortrag: Welche Wirkung kann eine nachhaltige Geldanlage entfalten?



Donnerstag, 18. Februar
18:30-20:30 Uhr
Online

In dem Vortrag „Welche Wirkung kann eine nachhaltige Geldanlage entfalten?“ führt der Fachberater für nachhaltiges Investment Philipp Achenbach in das Thema „Nachhaltige Geldanlage“ ein.

Der Impulsvortrag dreht sich um zentrale Fragen bei der Auswahl nachhaltiger Anlageprodukte:

- Kann eine fundierte Anlageentscheidung einen positiven Einfluss auf Klimaschutz erzeugen?
- Wie kann „Greenwashing“ von echtem Willen im Kampf für eine enkelgerechte Welt unterschieden werden?

Der Vortrag ist kostenlos, um eine Anmeldung bei sarah.meyer@kit.edu wird gebeten.



Hier geht's zur Webseite!
www.klimaschutzgemeinsamwagen.de/kalender



Highlight 4: Tolle Themenabende und Aktionen



Vegane Picknicks, Podcast, Ernteevents und vieles mehr.



Highlight 5: Mehrwegausstellung



im intro CAFÉ



im Unverpackt-Laden Tante M

Highlight 5+: Mehrwegkarte

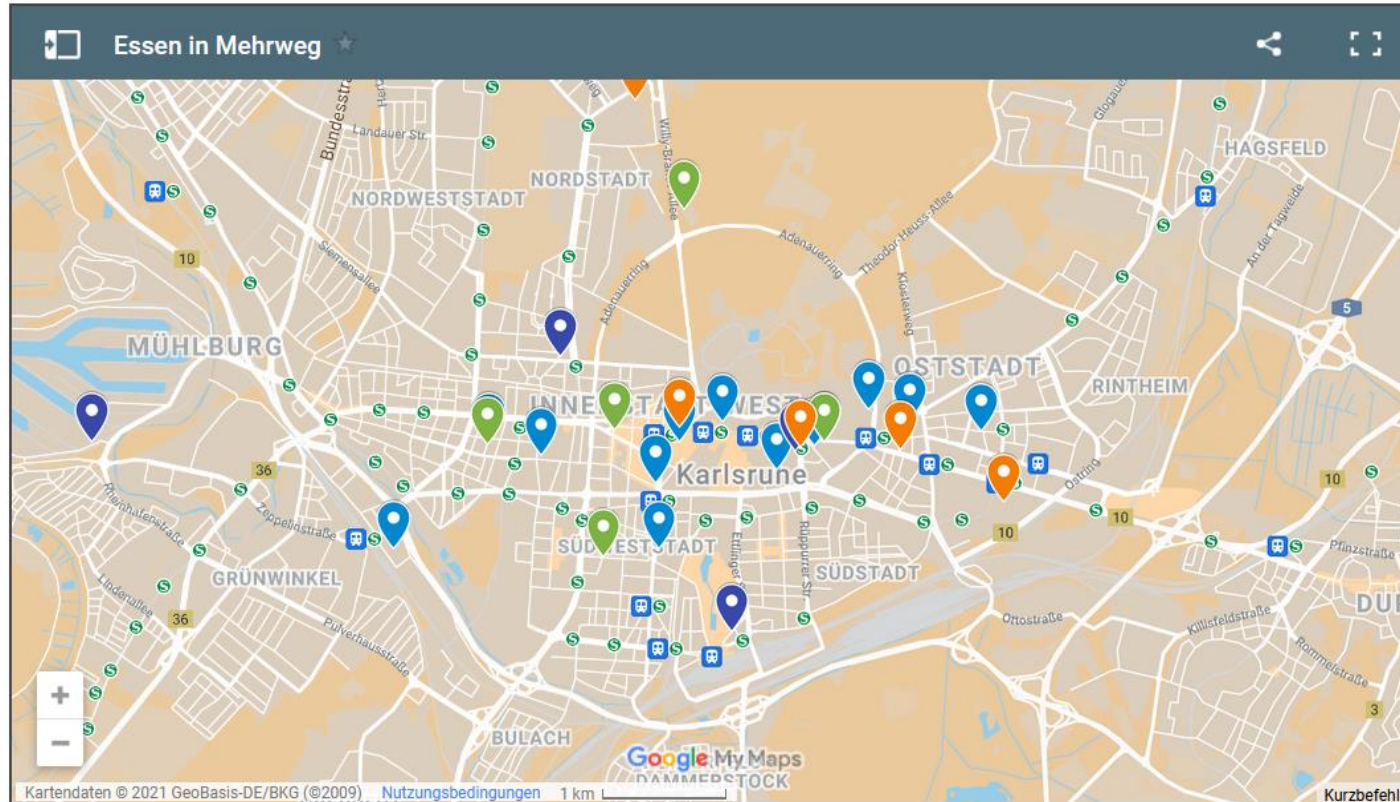
KLIMASCHUTZ
GEMEINSAM
WAGEN!

 Hier kannst du
deinen eigenen
Behälter mitbringen

 Mitglieder bei einem
Mehrweganbieter

 Vytal-Mitglieder

 Nutzen eigene
Pfandsysteme



Highlight 6: unsere Lastenradflotte ist endlich am Start!



- Ein kostenloses Mobilitätsangebot für die Oststadt
- Bis zu 4 Wochen Lastenradmobilität ausprobieren und dafür Autofahrten einsparen
- 4 verschiedene Modelle stehen zur Auswahl (mit bis zu 150kg Zuladung)
- Zielgruppe: Gewerbetreibende (Dienstfahrten, Warentransporte, Beratungstermine), Privathaushalte (Einkaufen, Besorgungen, Pendeln) und NGOs (SoLaWi, Foodsharing usw.)



Highlight 6: unsere Lastenradflotte ist endlich am Start!



- › Bis zu 4 Wochen Lastenradmobilität ausprobieren und dafür Autofahrten einsparen

Highlight 6: unsere Lastenradflotte ist endlich am Start!



Einsatz des PickUp Works zur Gemüseabholung in der Solawi

Highlight 6+: Unser Infostand HUGO bei vielen schönen Aktionen



Beim Oststadtflohmarkt



& beim Aktionstag: Klima und Ernährung der Kulturküche

Highlight 7: Reflexionsworkshops mit unseren Selbstexperiment-Teilnehmer:innen



"So nahm ich die vier Wochen Durchführungsphase nicht als Verzicht, sondern als Chance wahr, ganz bewusst zu konsumieren und meinen zuvor ermittelten CO₂-Fußabdruck durch kürzere und transparentere Wertschöpfungsketten zu verringern. Die einzige Hürde dabei war die geringe Diversität an erntereifem Obst und Gemüse im Monat April."

Einblick



Highlight 8: „No Plastic!“ mit Schulklasse



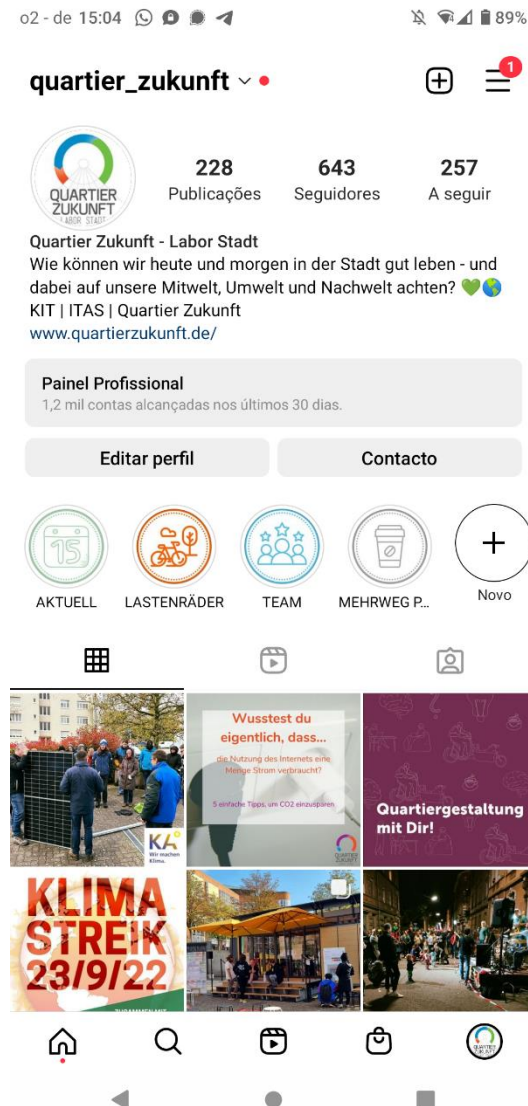
Highlight 7: Austoben in der Öffentlichkeitsarbeit



Es gibt wieder einige neue Aktivitäten bei uns im Projekt und das bedeutet: Newsletter-Zeit!

Bald ist August und das heißt Sommerpause! Aber für die letzten zwei Monate davor haben wir uns noch ein paar schöne Veranstaltungen und Aktionen ausgedacht, über die wir euch kurz informieren möchten.

Diese Woche gibt es heute Abend unsere Klimarunde ab 19 Uhr zum



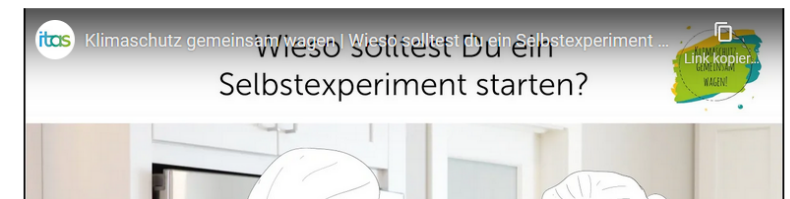
KLIMASCHUTZ IN KARLSRUHE WAGEN!

Hallo! Schön, dass Du hier bist! ☺

Bei „Klimaschutz gemeinsam wagen!“ möchten wir gemeinsam mit Dir in Karlsruhe das Bewusstsein für Klimaschutz vertiefen und langfristig eine Kultur der Nachhaltigkeit voranbringen. Mit unseren Selbstexperimenten inspirieren wir Menschen, Klimaschutz im Alltag zu integrieren und wecken Spaß am Experimentieren. Um Klimaschutz im Alltag noch leichter zu gestalten, arbeiten wir außerdem zusammen mit der Karlsruher Gastronomie an klimafreundlichen Lösungen.

DIE SELBSTEXPERIMENTE

Ändere deinen Alltag und spare CO₂. Es geht dabei darum, deine Routinen und Gewohnheiten zu hinterfragen und probeweise zu verändern. Vielleicht hast du ja schon lange auf den richtigen Moment gewartet, z.B. deinen Fleisch- und Käsekonsum zu reduzieren oder dich mehr mit dem Fahrrad zu bewegen. Unsere Selbstexperimente sind die Gelegenheit!



Highlight 9: Unsere Hiwis



Einblick in die Ergebnisse

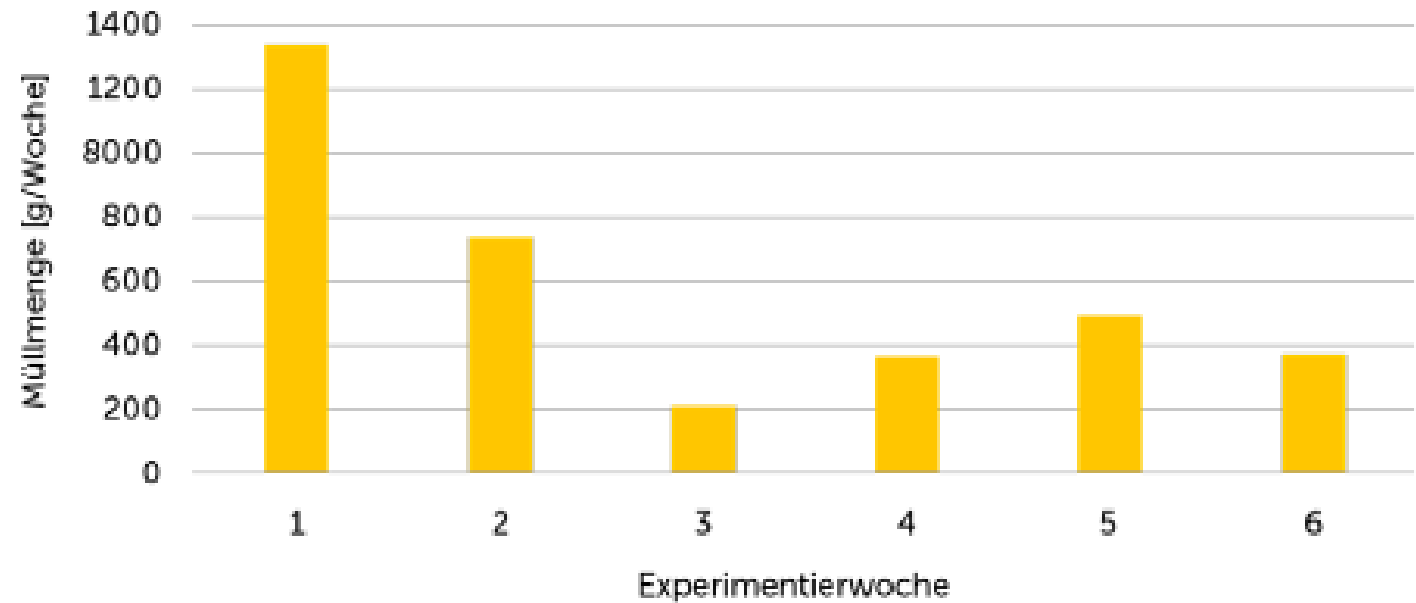


- Vertiefung des Bewusstseins für die Themen Klima- und Umweltschutz
- Erweiterung des Personenkreises, der sich mit Klima- und Umweltschutz (in unterschiedlicher Intensität) auskennt.
- Festigung von Nachbarschaften und Gemeinschaften, die gemeinsam Klimaschutz fördern und als Gruppe stark genug sind, auch nach Ende des Projektes weiter zu wirken.
- Handfeste Einsparung von CO₂-äq durch angepasste Handlungsweisen in den Bereichen Mobilität, Ernährung und Konsum.

Einblick in unsere Ergebnisse



Verlauf des
Selbstexperiments
„Zero Waste“ eines
Teilnehmers



Einblick in die Ergebnisse



Nr.	Titel	Anzahl SEs abgeschlossen	CO2-Einsparungen [kg CO2äq/SE-Laufzeit]	pro Handlungsfeld [kg CO2äq/SE-Laufzeit]
Selbstexperimente				
SE1	Fleisch - weniger ist mehr!	3	36,0	878,0
SE1	Einmal vegetarisch, bitte!	10	141,8	
SE2	Einmal vegan, bitte!	18	500,1	
SE3	Regional & Saisonal	15	108,6	
SE5	Besser Bio!	2	22,3	
SE4	Essensabfall hab ich nicht.	16	69,2	
SE7	Frisch statt Frost	0	0	338,9
SE5	Mein Auto hat Pause	4	114,6	
SE6	Kluger Kleiderkonsum	2	-	
SE7	Zero Waste	47	258,9	
SE8	Ich spare Strom & Wärme	9	80,0	
Klimaknaller				
KK1	Tschüss Auto!	2	7587,0	7587,0
KK2	Klimafreundlich Reisen	0	0	
KK3	Meine Energie ist grün	2	1909,9	313384,3
KK4	Mein Geld fürs Klima	19	268385,1	
KK5	Versicherungswechsel	1	15868,2	
KK6	Ich produziere Strom	2	27221,1	
Summe		152	322302,8	
		+175 Studierende der PH		5523 kg CO2



Summe der
Einsparungen:
ca. 322,3 t CO₂äq

→ Auch ein
HIGHLIGHT! :)

Einblick in unsere Ergebnisse

Urkunde einer Teilnehmerin zum
erfolgreichen Abschluss
des Selbstexperiments „Einmal vegetarisch,
bitte!“



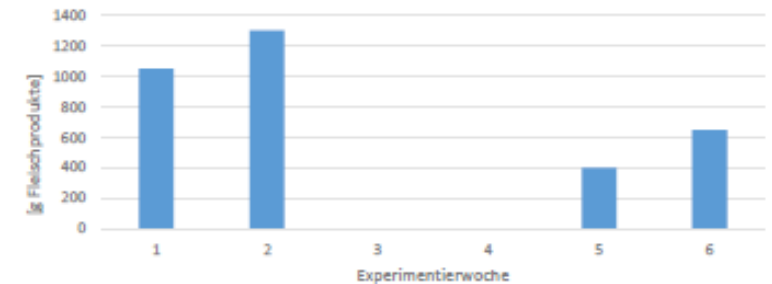
Glückwunsch!

Zum erfolgreichen Abschluss deines Selbstexperiments
„Einmal vegetarisch, bitte!“

im Rahmen des BMU Projektes „Klimaschutz gemeinsam wagen!“

Deine CO₂-Einsparung beträgt: **18,02 kg CO₂-äq**

Der Verlauf deines Experiments (Fleischprodukte in g pro Woche)



Wenn du das Selbstexperiment weiterführen würdest, wäre dein
CO₂-Einsparpotenzial **234 kg CO₂-äq pro Jahr**.

Verglichen mit dem Fleisch- und Milchkonsum einer Deutschen
könntest du **218 kg CO₂-äq pro Jahr** einsparen, da du weniger
Fleisch- und Milchprodukte konsumierst als der Durchschnitt.
Die Vermeidung von **218 kg CO₂-äq** entspricht dem CO₂ Ausstoß
von ca. **1325 km** Autofahren.

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Das Team von „Klimaschutz gemeinsam wagen!“

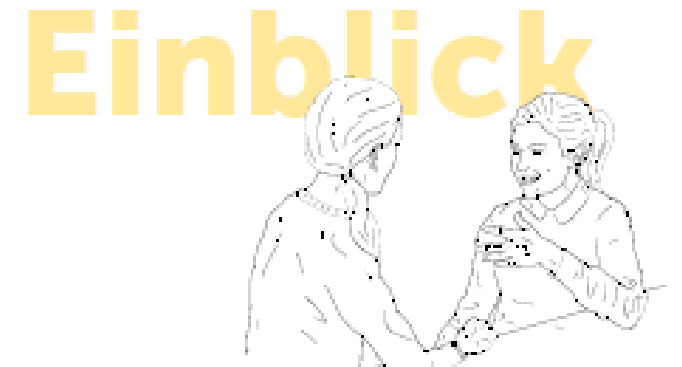
Von Erfahrungen hören



Ein Selbstexperiment kann ein intensives Erlebnis mit vielen Facetten sein.

Zum Beispiel...

- setzt du dich mit dir selbst auseinander
- setzt du dich mit der Welt auseinander
- empfindest du vermutlich positive und negative Gefühle
- erhältst du Reaktionen von außen



Das bleibt

- Verleih unserer Lastenradflotte (für ganz Karlsruhe)
- Unser Leitfaden „Vom Wissen zum Handeln – Selbstexperimente für mehr Nachhaltigkeit“ →
- Tolle Klimacoaches vor Ort, Verbreitung des Konzeptes durch uns
- Erfahrungen der Menschen mit Ihren Selbstexperimenten und Veränderungen im



Leitfaden

Vom Wissen zum Handeln
Selbstexperimente für mehr Nachhaltigkeit

Das bleibt

- Die SE als Format für laufende und zukünftige Projekte
- Unsere Website mit den Selbstexperimenten zum Ausprobieren
- Stärker vernetzte Akteurslandschaft der lokalen Gastronomie
- Ein verstetigter und mit QZ verheirateter Instagram Kanal



Das bleibt



- Ein neues Projekt zum Thema Selbstexperimente, das Projekt „#climatechallenge – Klimaschutz mit Hand und Fuß selbst gestalten lernen“
- Das Thema klimafreundliche Kantinen im Rahmen von KARLA

Blick in die Zukunft



Projekt „Karlsruher Reallabor Nachhaltiger Klimaschutz“ (KARLA)



Ziel: Verpflegung in möglichst vielen Karlsruher Kantinen klimaschonender gestalten und entsprechendes Bewusstsein dafür schaffen.

Dank an...



Blick in die Zukunft



Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel (KAT)



Karlsruher Transformationszentrum
für Nachhaltigkeit und Kulturwandel



Schön, dass ihr heute da seid!



E-Mail

eva.wendeberg@kit.edu

sarah.meyer@kit.edu



www.klimaschutzgemeinsamwagen.de



[quartier_zukunft](https://www.instagram.com/quartier_zukunft)



Karlsruher Transformationszentrum
für Nachhaltigkeit und Kulturwandel

www.transformationszentrum.org





Prof. Dr. Marcel Hunecke

Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile



Abschlussveranstaltung Klimaschutz Gemeinsam Wagen!

räume, Karlsruhe

26. September 2022

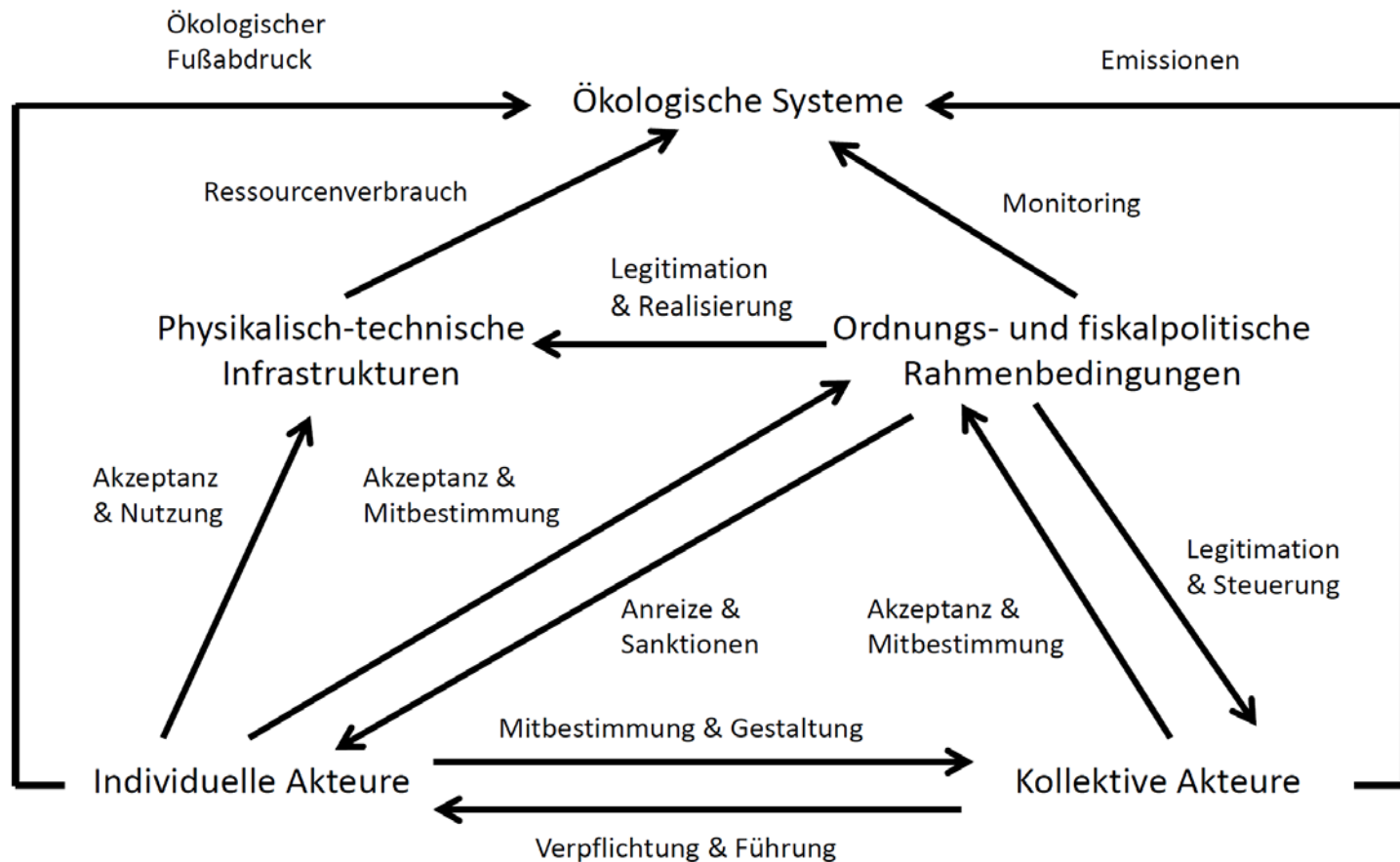
Prof. Dr. Marcel Hunecke

Psychische Ressourcen für eine nachhaltige Entwicklung

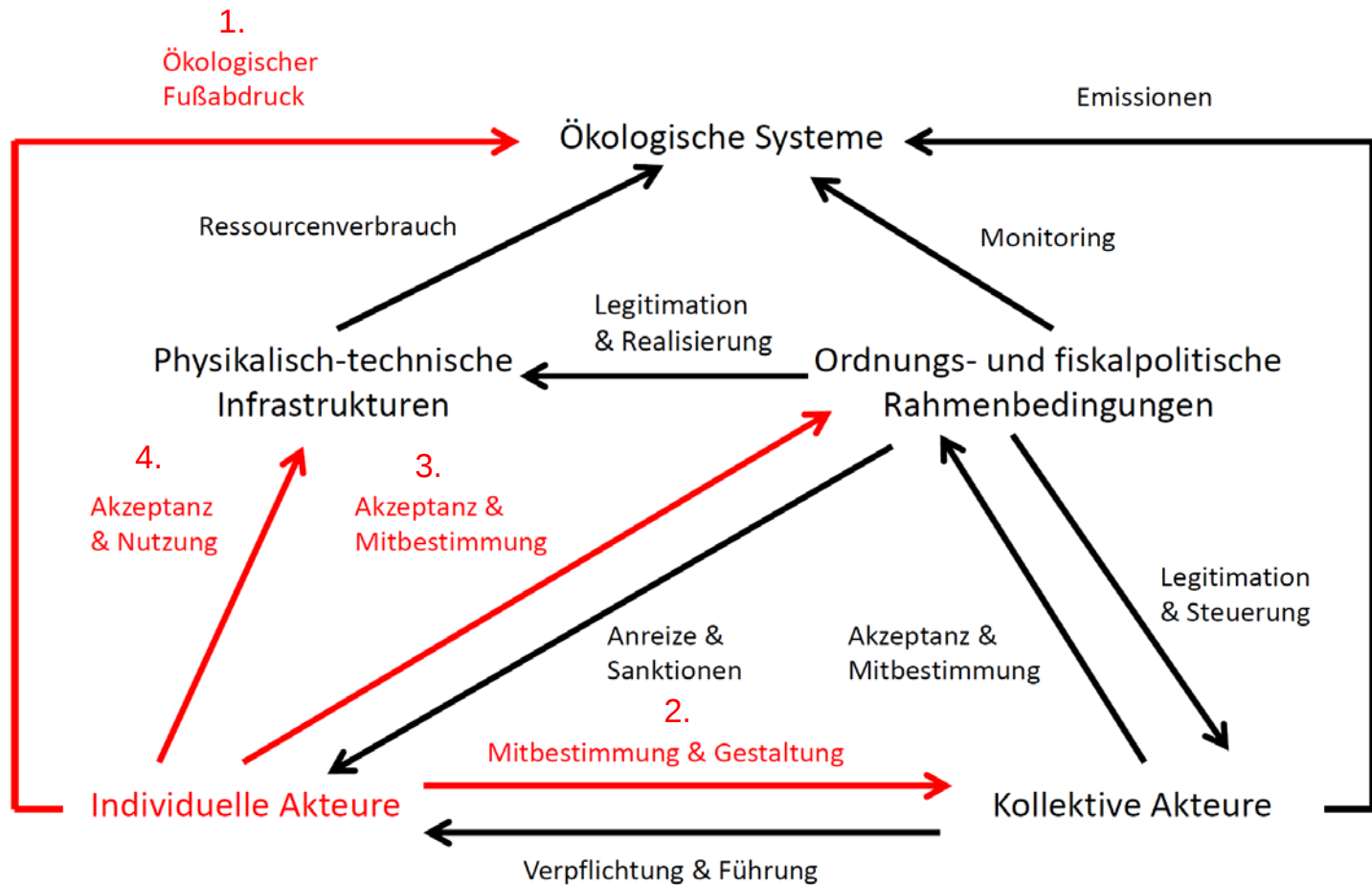
Gliederung

1. Psychologische Erkenntnisse zur Veränderung umweltbezogenen Verhaltens
2. Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile
3. Vertiefung der psychischen Ressource Selbstwirksamkeit

Nachhaltigkeit aus sozial-ökologischer Perspektive



Nachhaltigkeitspsychologie - Vier Formen nachhaltigen Verhaltens



Was ist ein nachhaltiger Lebensstil?

EcoTopTen+

1. Fernreisen einschränken
2. Auf Flugreisen so weit wie möglich verzichten
3. In der Ernährung so weit wie möglich auf tierische Produkte verzichten
4. Einen anerkannt ökologischen Stromanbieter wählen
5. Regionale und saisonale Lebensmittel kaufen
6. Wechsel zu und Geldanlagen bei einer ökologischen Bank
7. Pkws gemeinsam mit anderen Personen nutzen, z. B. durch Fahrgemeinschaften oder Carsharing
8. Fahrrad für Wege unter 3 km nutzen
9. Gebrauchte statt neue Konsumgütern nutzen, z. B. Elektrogeräte, Kleidung, Spiel- und Werkzeug
10. Plastikmüll so weit wie möglich reduzieren

Ökologischer
Fußabdruck

Was ist ein nachhaltiger Lebensstil?

EcoTopTen+

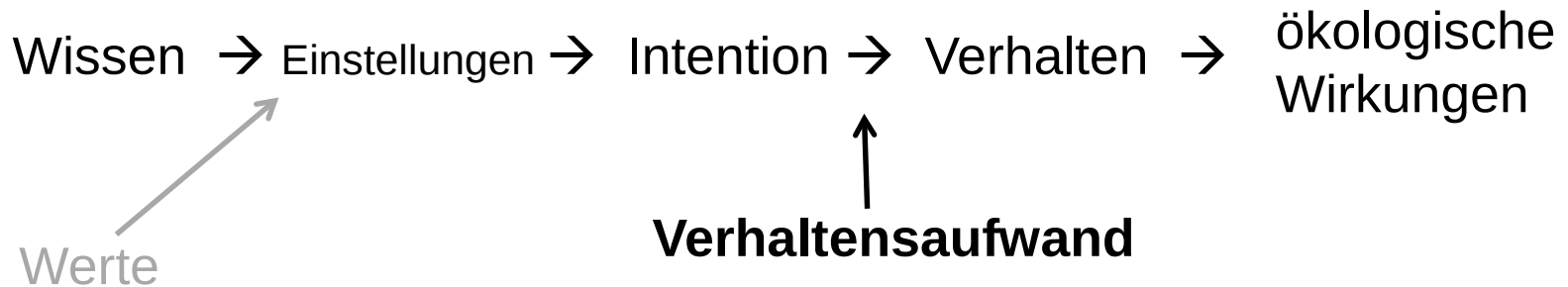
1. Fernreisen einschränken
2. Auf Flugreisen so weit wie möglich verzichten
3. In der Ernährung so weit wie möglich auf tierische Produkte verzichten
4. Einen anerkannt ökologischen Stromanbieter wählen
5. Regionale und saisonale Lebensmittel kaufen
6. Wechsel zu und Geldanlagen bei einer ökologischen Bank
7. Pkws gemeinsam mit anderen Personen nutzen, z. B. durch Fahrgemeinschaften oder Carsharing
8. Fahrrad für Wege unter 3 km nutzen
9. Gebrauchte statt neue Konsumgütern nutzen, z. B. Elektrogeräte, Kleidung, Spiel- und Werkzeug
10. Plastikmüll so weit wie möglich reduzieren

Ökologischer
Fußabdruck

-
- II. Organisationen und Institutionen als deren Mitglied nachhaltig gestalten
 - III. Sich politisch für nachhaltige Gesetze und Infrastrukturen engagieren
 - IV. Nachhaltige Regelungen und Infrastrukturen akzeptieren und nutzen

Ökologischer
Handabdruck

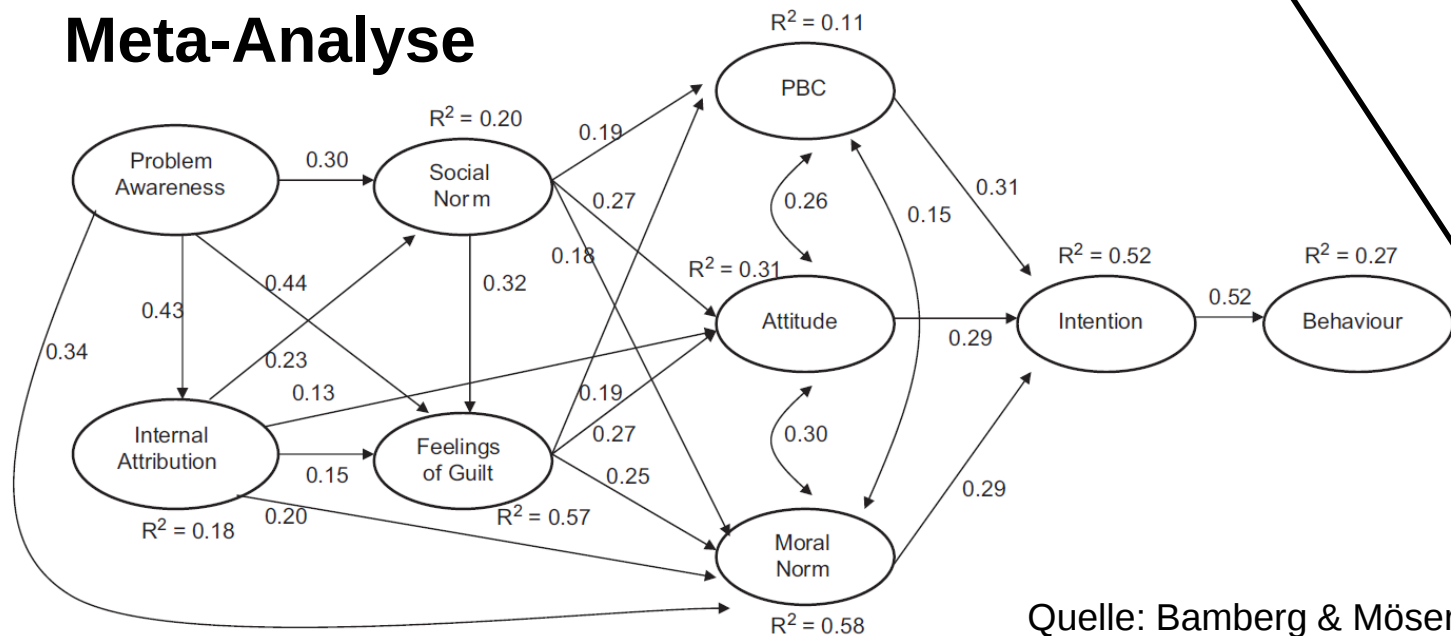
Zentrale innerpsychische Einflussfaktoren für umwelt- und klimaschutzbezogenes Verhalten



Zentrale innerpsychische Einflussfaktoren für umwelt- und klimaschutzbezogenes Verhalten

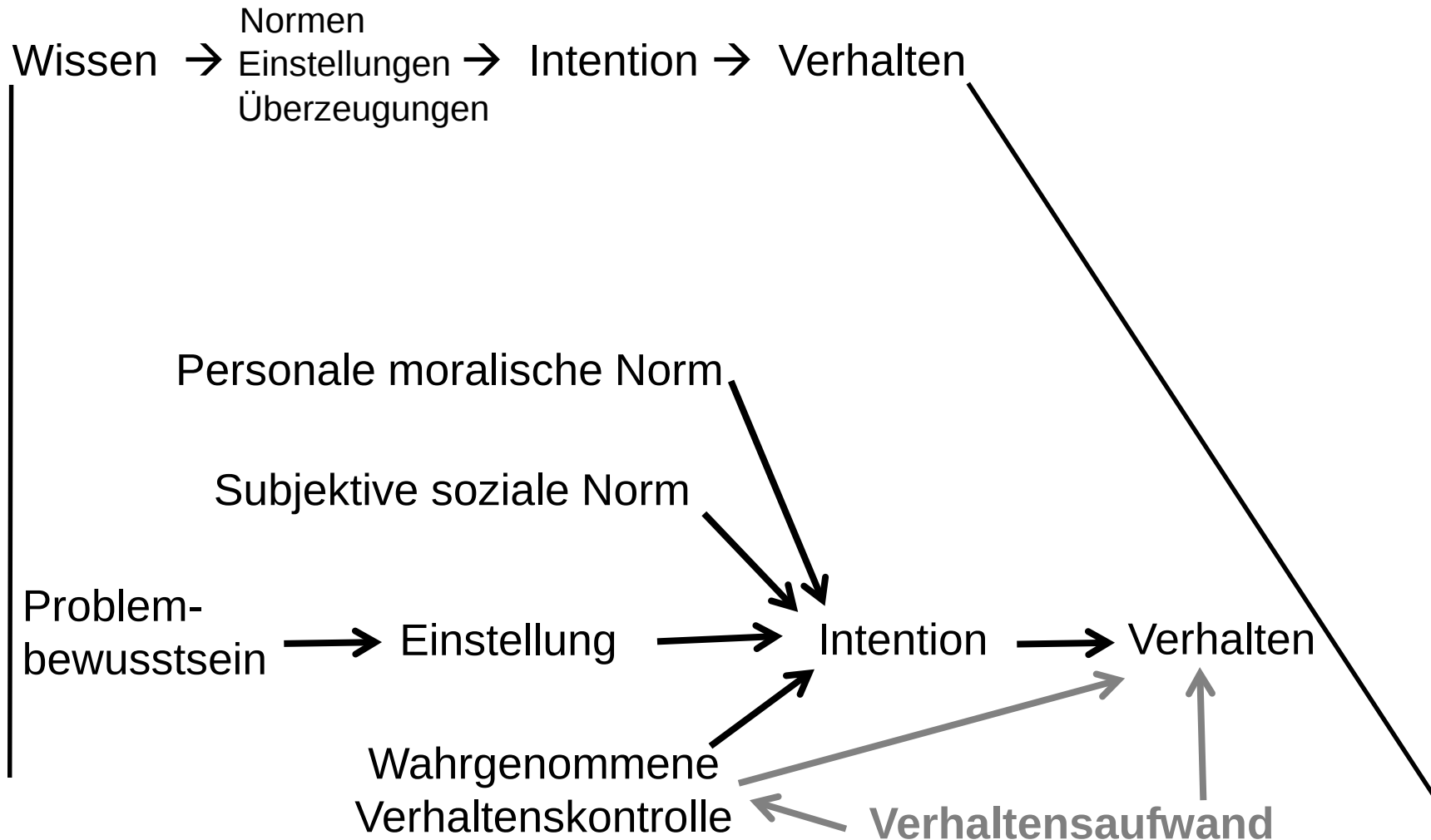
Wissen → Einstellungen → Intention → Verhalten

Meta-Analyse



Quelle: Bamberg & Möser (2007), S.15

Zentrale innerpsychische Einflussfaktoren für umwelt- und klimaschutzbezogenes Verhalten



IMPUR-Schema zu Handlungsphasen in Prozessen der freiwilligen Änderung von Umweltverhalten

<i>Handlungs- phase</i>	<i>Heraus- forderung</i>
Sorglosigkeit	Information
Intentions- bildung	Motivation
Handlungs- vorbereitung	Planung
Handlungs- ausführung	Umsetzung
Aufrecht- erhaltung	Routinisierung

Grenzen umweltpsychologischer Interventionen zur Förderung nachhaltigen Verhaltens

- geringe bis keine positiven **Spillover-Effekte**
- stattdessen häufig **Rebound-Effekte**
- sind weitgehend reaktiv und nur wenig transformativ:
Marketingmodus
- Marketing der **Konsumerlebnisgesellschaft**
(einschließlich der damit verbundenen tiefen-
kulturellen Strömungen der **Globalisierung** und
Digitalisierung) ist wesentlich mächtiger



Voraussetzungen für die psychologische Initiierung einer sozial-ökologischen Transformation

1. ein individuell motivierendes Ziel jenseits von moralischen Apellen und materiellen Anreizen = subjektives Wohlbefinden
2. Existenz von Methoden zur systematische Förderung
3. Gesellschaftliche Settings, in denen diese Methoden mit vielen TeilnehmerInnen eingesetzt werden können
4. freiwillige und nicht manipulatorisch erzielte Verhaltensänderungen
5. vor dem Hintergrund eines humanistischen Menschenbildes



Hunecke, M. (2022). Psychologie der Nachhaltigkeit. München: oekom

Förderung von nachhaltigem Verhalten und subjektivem Wohlbefinden durch psychische Ressourcen (Hunecke, 2013, 2022)

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen	Psychische Ressourcen
Hedonismus	Sinnliche Genüsse	Genussfähigkeit
↑ Zielregulation	Zufriedenheit Stolz Gelassenheit	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit Achtsamkeit
↓ Sinn	Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen	Sinnkonstruktion Solidarität



Genuss- fähigkeit



Fähigkeit Sinneserfahrungen positiv zu erleben und damit das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

Selbst- akzeptanz



Die Annahme der eigenen Person mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften.

Selbst- wirksamkeit



Subjektive Überzeugung, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

Achtsamkeit



Mentale Strategie zur Einnahme einer absichtsvollen, nicht wertenden Haltung auf den aktuellen Augenblick.

Sinn- konstruktion



Aktives Herstellen von Verbindungen, die Dingen, Ereignissen und Beziehungen eine Bedeutung verleihen.

Solidarität

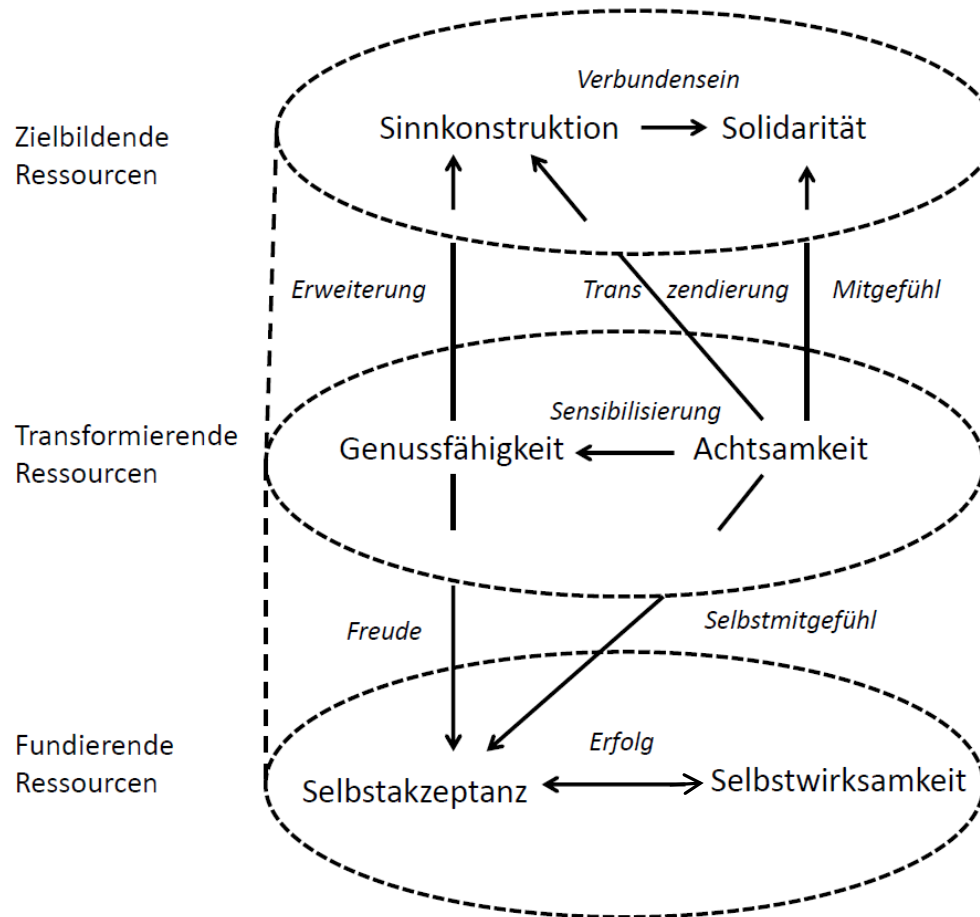


Orientierung des eigenen Handelns an der Idee einer sozialen Gerechtigkeit und die Überzeugung diese Idee auch im gemeinsamen Handeln umsetzen zu können.

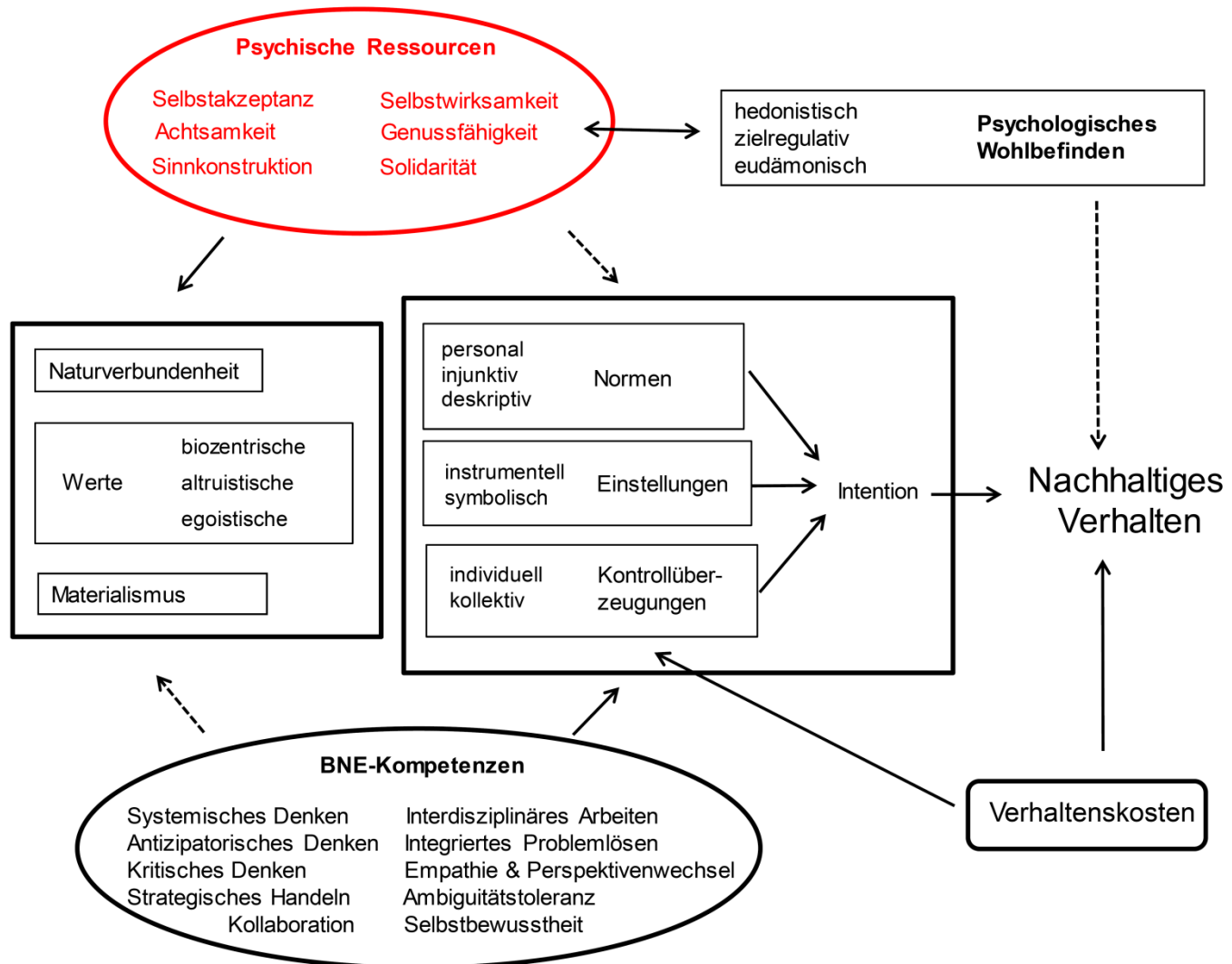
Förderung von nachhaltigem Verhalten und subjektivem Wohlbefinden durch psychische Ressourcen (Hunecke, 2013, 2022)

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen	Psychische Ressourcen	Funktion für Nachhaltigkeit
Hedonismus	Sinnliche Genüsse	Genussfähigkeit	Erlebnisqualitäten statt Erlebnisquantitäten
↑ Zielregulation ↓	Zufriedenheit Stolz Gelassenheit	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit Achtsamkeit	Schutz vor kompensatorischem Konsum Glaube an individuelle Veränderungsmöglichkeiten Deautomatisierungen
Sinn	Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen	Sinnkonstruktion Solidarität	Orientierung an sozialen und transzendenten Werten Glaube an die Umsetzbarkeit sozialer Verantwortung im kollektiven Handeln

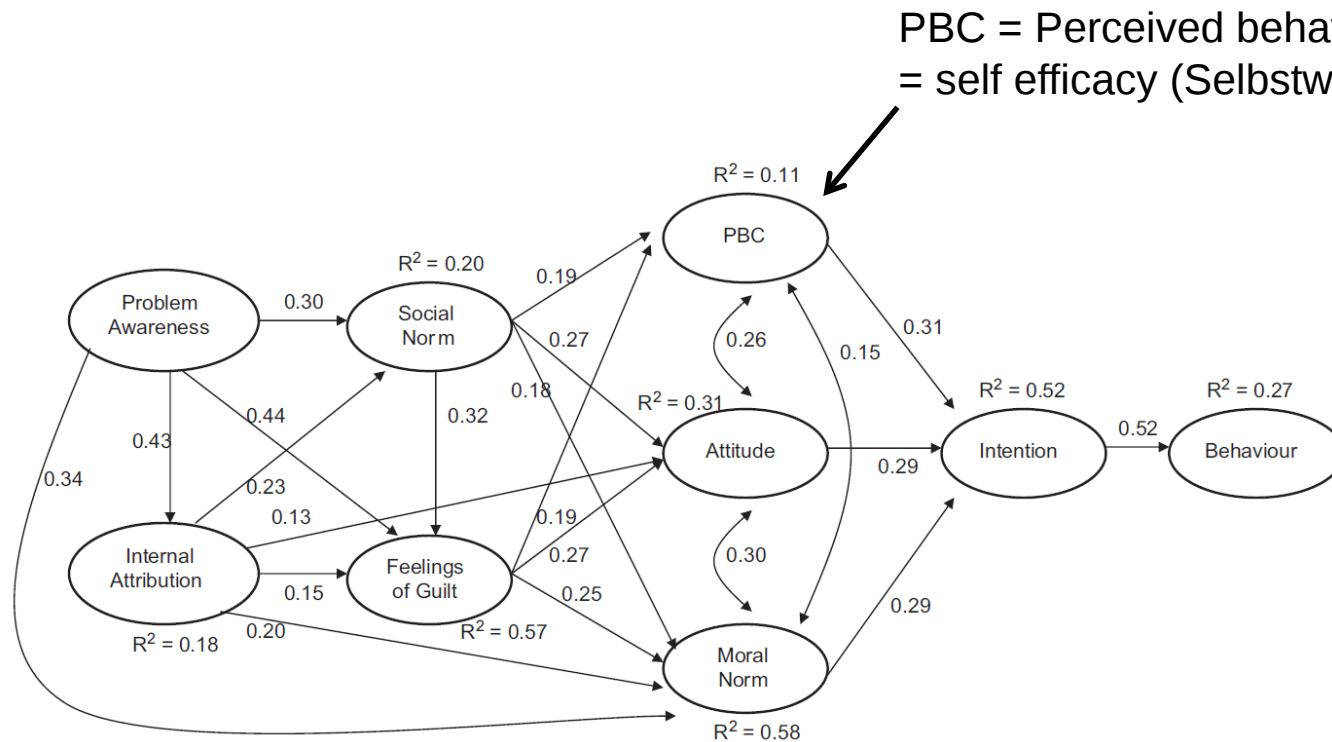
Wechselseitige Zusammenhänge zwischen den sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile



Zentrale Einflussfaktoren umweltbezogenen Handelns



Selbstwirksamkeit in psychologischen Handlungstheorien





Analytische Komplexität des Konstruktes Selbstwirksamkeit

Verallgemeinerungs- grad / Akteursebene	generalisiert		spezifisch	
	Kompetenz- überzeugung	Ergebniserwartung	Kompetenz- überzeugung	Ergebniserwartung
Individuell	Ich kann das von mir intendierte Verhalten ausführen	<i>Individuelle Ziele:</i> Mein Verhalten trägt zur Umsetzung meiner Ziele bei	Ich kann mich vegetarisch ernähren	<i>Individuelle Ziele:</i> Meine vegetarische Ernährung reduziert meine individuelle Klimabilanz
		<i>Kollektive Ziele:</i> Mein Verhalten trägt zur Umsetzung unserer gemeinsamen Ziele bei		<i>Kollektive Ziele:</i> Meine vegetarische Ernährung verbessert unsere Klimabilanz (z.B. in der Familie)
Kollektiv	Wir können das von uns intendierte Verhalten gemeinsam ausführen	<i>Individuelle Ziele:</i> Unser gemeinsam- schaftliches Handeln trägt zur Umsetzung meiner individuellen Ziele bei	Wir können uns (z.B. in der Familie) gemeinsam vege- tarisch ernähren	<i>Individuelle Ziele:</i> Unsere vegetarische Ernährung (z.B. in der Familie) unterstützt mich dabei, meine individuelle Klimabilanz zu verbessern
		<i>Kollektive Ziele:</i> Unser gemeinschaft- liches Handeln trägt zur Erreichung unserer gemeinsamen Ziele bei		<i>Kollektive Ziele:</i> Durch unsere vegetarische Ernährung (z.B. in der Familie) leisten wir einen Beitrag zur Verbesserung der globalen Klimabilanz



Steigerung von Selbstwirksamkeit

Subjektive Gewissheit, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

→ steigert das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit in die Gestaltbarkeit des eigenen Lebens (= **psychologisches Empowerment**)

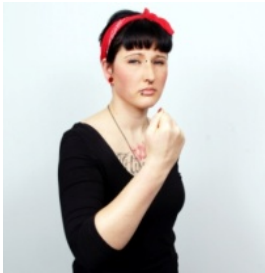
Strategien

Große Ziele durch möglichst viele kleine realisierbare Schritte angehen

Möglichst konkrete Ziele für das eigene Verhalten bestimmen und anvisieren (Implementationsintention)

Glaubwürdige Personen als soziale Vorbilder für sich selber identifizieren

Pläne oder Strategien für mögliche Rückfälle in alte Verhaltensmuster entwickeln



Selbstwirksamkeit

Subjektive Überzeugung, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

1. Wohl dosierte Erfolgserlebnisse vermitteln

- Nahziele setzen
- Differenzierte Rückmeldungen geben
- Ergebnisse optimistisch interpretieren

2. Soziale Modelle vorstellen

- passend
- glaubwürdig

3. durch Argumente überzeugen

- „Du wirst das schaffen, weil“

(nach Bandura, 1997)

4. Umweltkontrolle ermöglichen

- Transparenz hinsichtlich Wissen und Bewertungskriterien schaffen

5. Ressourcenorientierte Haltung

- Stärken und Interessen herausarbeiten



Settings zur Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

Settings → (Sub)Ziel	Aktivitäten	Psychische Ressource
Coaching → Persönlichkeitsentwicklung	Work-Life-Balance Klärung von persönlichen Zielen Gestaltung biografischer Übergänge	Sinnkonstruktion Selbstakzeptanz Achtsamkeit
Gesundheitsförderung → körperliche und psychische Gesundheit	Prävention Rehabilitation Körper(selbst)erfahrung	Achtsamkeit Genussfähigkeit Sinnkonstruktion
Schulen & Hochschulen → Bildung für eine nachhaltige Entwicklung	Projektorientierte Lehrformen Förderung von Mitbestimmung Selbstbezüge von Wissen herstellen	Selbstwirksamkeit Solidarität Sinnkonstruktion
Unternehmen & Non-Profit-Organisationen → Corporate-Social-Responsibility	Unternehmenskultur Organisationsentwicklung Personalentwicklung & Führung	Selbstwirksamkeit Solidarität Sinnkonstruktion
Wohnquartiere & Gemeinwesen → Steigerung von Lebensqualität und Nachhaltigkeit	kommunale Initiativen (Sport, Gärtnern, u.a.) gemeinschaftliche religiöse Aktivitäten Forschung zu Reallaboren	Selbstwirksamkeit Solidarität



Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressource Selbstwirksamkeit

**Gärtnern,
Kochen,
Reparieren**



Anwendungsfelder

Coaching

Gesundheitsförderung

Schulen & Hochschulen

Unternehmen &
Non-Profit-Organisationen

**Wohnquartiere &
Gemeinwesen**

Steigerung der psychischen Ressource Selbstwirksamkeit durch gemeinschaftliches Gärtnern



- niedrigschwellig – jeder kann mitmachen
- die Natur hilft bei Erfolgen maßgeblich mit
- Gärtnern ist ein universales Kulturgut
- dabei weitgehend sprachunabhängig

} gute Basis für
interkulturelle Begegnungen

Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressource Solidarität



Anwendungsfelder
Coaching
Gesundheitsförderung
Schulen & Hochschulen
Unternehmen & Non-Profit-Organisationen
Wohnquartiere & Gemeinwesen

Selbstexperimente als Methode zur Förderung psychischer Ressourcen

2019 - 2020



2021



KliWest – Klimaschutz Westertilde



1. „Aufaktveranstaltung“

Ort: online



2. „Vom Korn zum Teller“

Ort: online

Gast: SoLaWi Dortmund



März

Eingabe CO₂ Rechner

April

3. „Mehr als nur Müll“

Ort: online

Gast: Tanz auf den Ruinen



4. „Gibt's das auch in Grün?“

Ort: online

Gast: Lars Brischke (ifeu)



Eingabe CO₂ Rechner

Mai

Eingabe CO₂ Rechner

Juni

5. „Das Grün vor der Haustür“

Ort: Rahmer Wald

Gast: Andrea Hirsch (Waldpädagogin)



6. „Oh wie schön ist Panama!“

Ort: Im schönen Wiesengrund



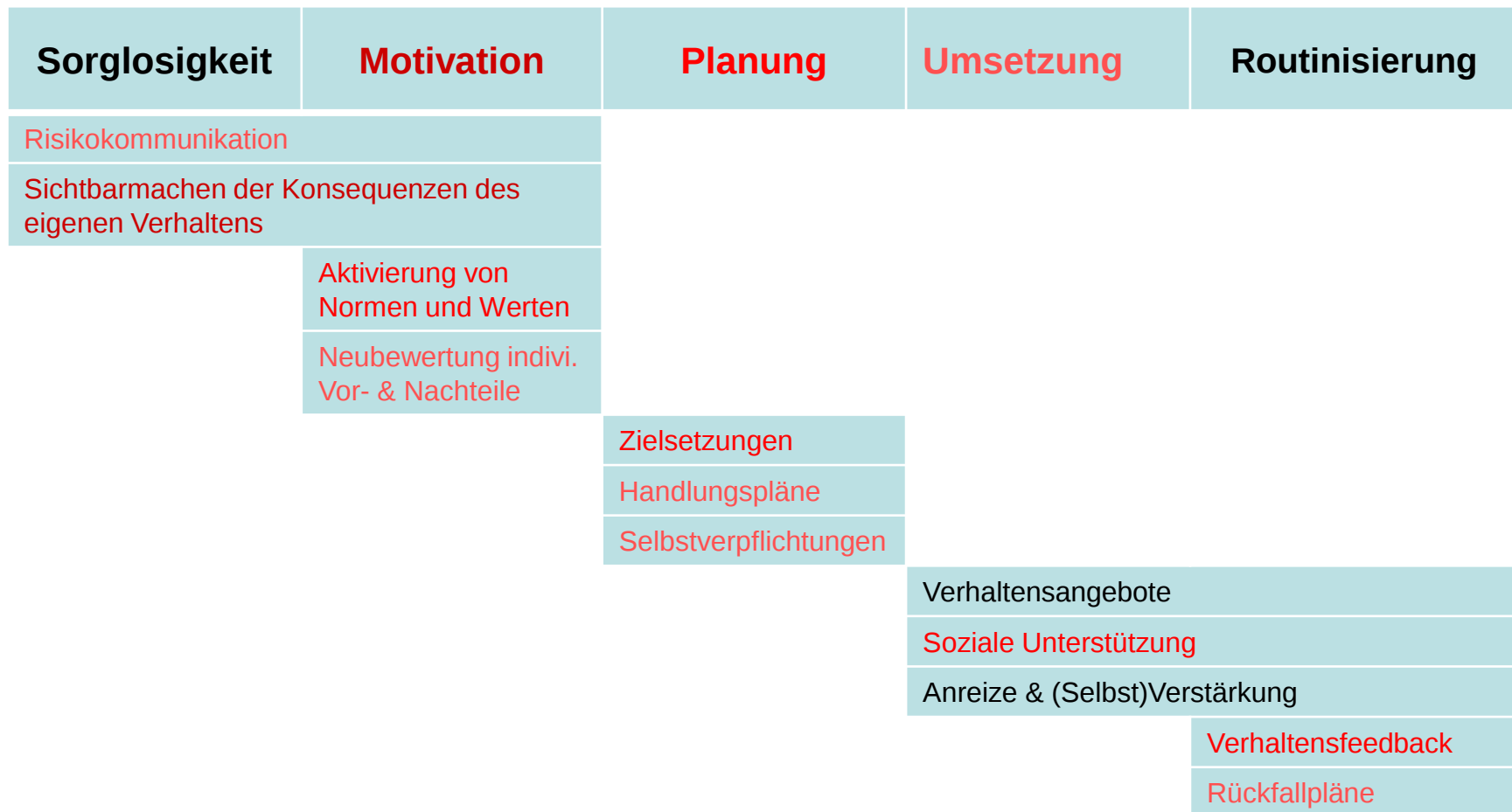
Eingabe CO₂ Rechner

August

Eingabe CO₂ Rechner

September

Verhaltensorientierte Interventionen in Selbstexperimenten mit Bezug auf das IMPUR-Schema



Selbstexperimente als Methode zur Förderung psychischer Ressourcen

2019 - 2020



2021



→ Selbstwirksamkeit

→ Solidarität

→ Sinnkonstruktion

→ Genussfähigkeit



Prof. Dr. Marcel Hunecke

Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile



**Ich freue mich auf
Rückfragen,
Kommentare und
Anregungen!**



Abschlussveranstaltung Klimaschutz Gemeinsam Wagen!

räume, Karlsruhe

26. September 2022

An abstract painting with a textured, layered appearance. The top half features warm, earthy tones of yellow, orange, and brown, suggesting a sky or a distant landscape. The bottom half transitions into cooler, more vibrant colors like deep blue, purple, and magenta, with some darker, more chaotic brushstrokes. The overall effect is one of depth and emotional resonance.

Die Kunst der Zukunftsgestaltung

Zur Rolle der Imagination in der Transformation

Simon Völker

Workshop im Rahmen Abschlussveranstaltung 'Klimaschutz gemeinsam wagen!'

26.09.2022

Transformation und Zukunft

Gesellschaftlicher **Wandel** von einer nicht nachhaltigen Gegenwart, die von der Ausbeutung von Mensch und Natur geprägt ist, **hin zu einer sozial und ökologisch gerechten, nachhaltigen Welt.**



Fiktionale Erwartungen

- Sind Imaginationen und Narrative darüber, was die Zukunft bringt
- Sind handlungsleitend vor dem Hintergrund einer ungewissen Zukunft
- sozial, kulturell und institutionell geprägt sowie wandel- und beeinflussbar

In welchen konkreten Situationen leiten dich Zukunftsvorstellungen?









Wie sieht die Welt in 30 Jahren aus?





26.09.2022

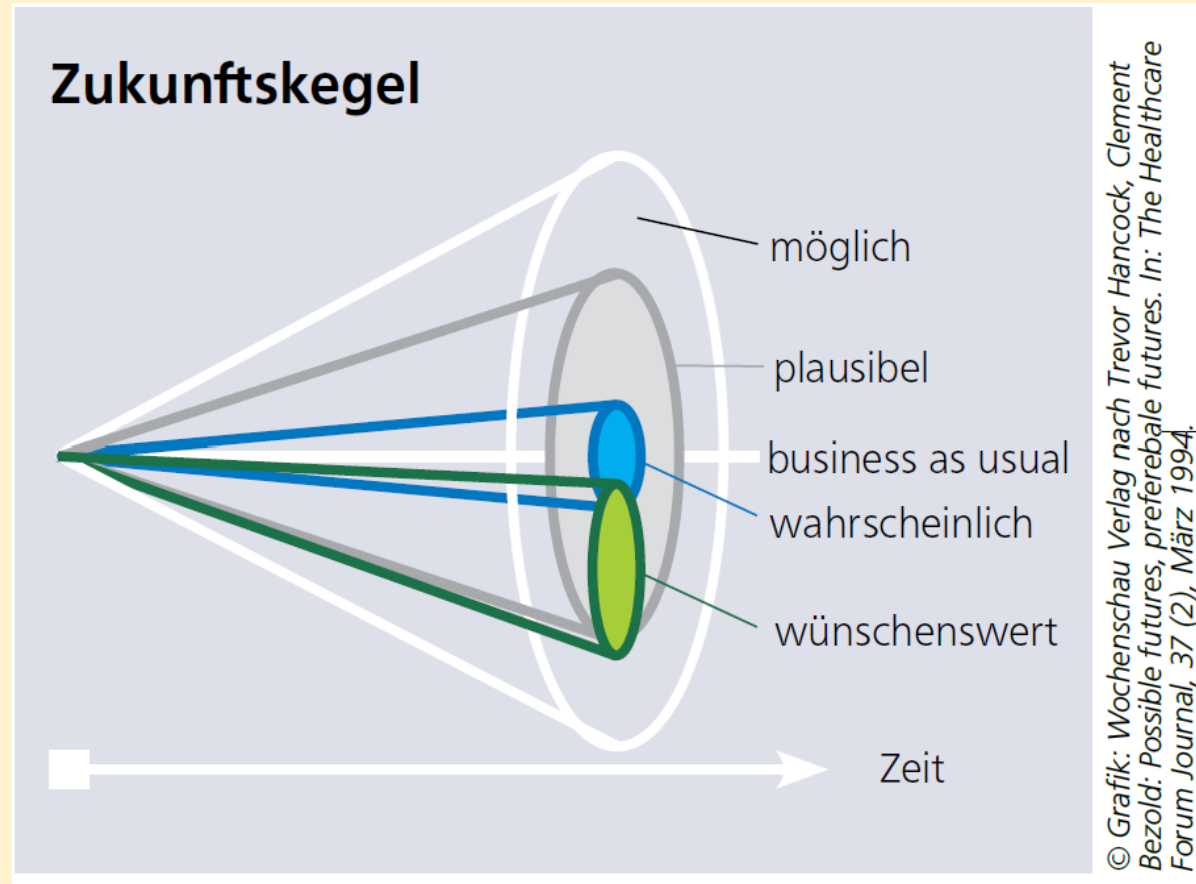


Die Kunst der Zukunftsgestaltung



7

Die Zukunft als Möglichkeitsraum



Imagination als Handwerk

Übungen:

- Imaginationsgymnastik
- Utopische Zeitreise

Ziele:

- Ohnmacht überwinden
- Handlungsfähig bleiben
- Begeisternde Erzählungen erschaffen

