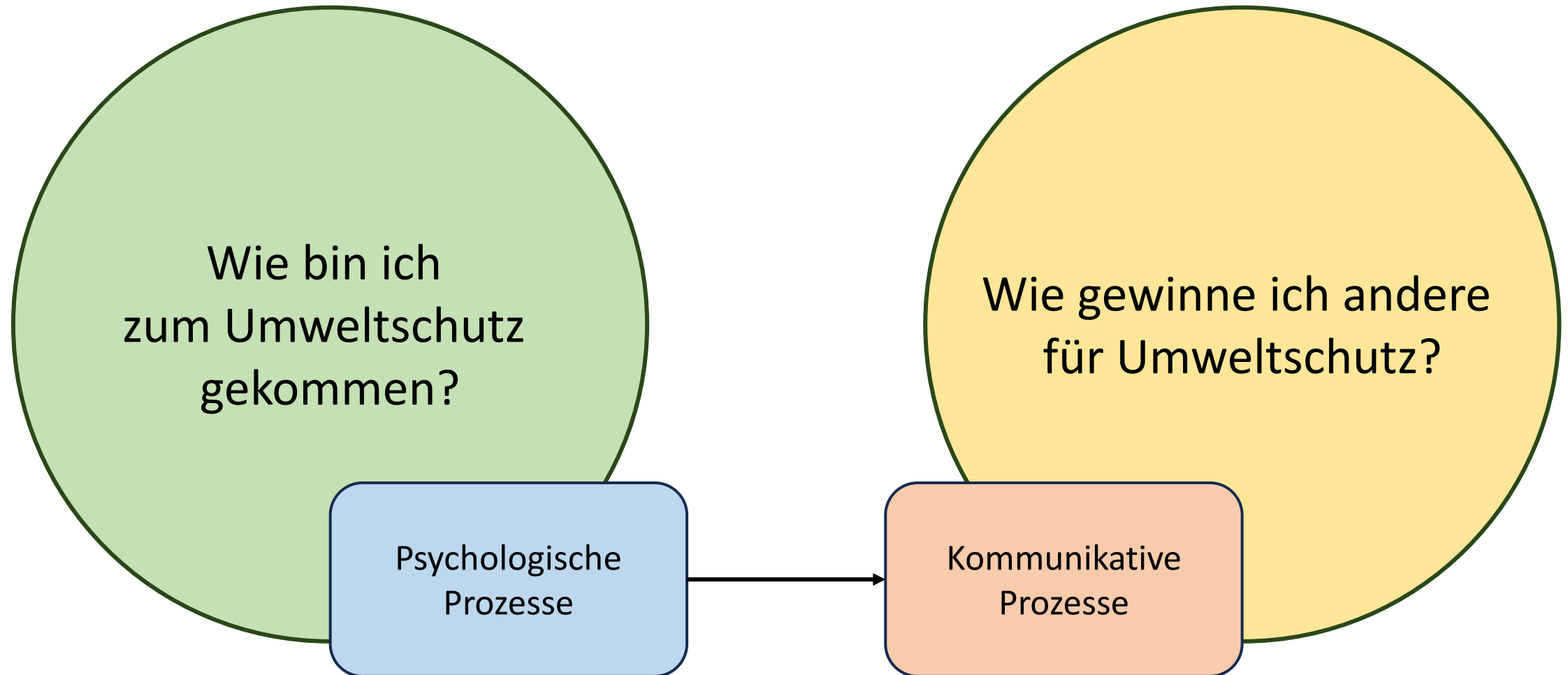


# Wie komme ich zum Umweltschutz?

Input-Vortrag

im Rahmen der Veranstaltungsreihe „KlimaZeit 2023“

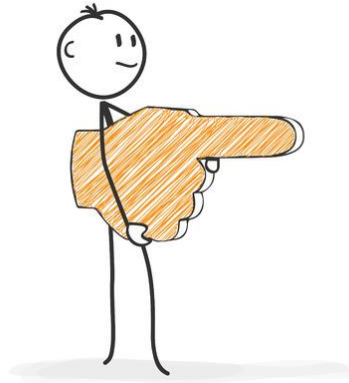
Ergolding (Landshut), 12.10.2023





## Wie bin ich zum Umweltschutz gekommen?

- 2010-2013 Studium Psychologie (B.Sc.) an der OvGU Magdeburg
- 2013-2015 Studium Psychologie (M.Sc.) mit **Schwerpunkt Umweltpsychologie** in Magdeburg
- seit 2014 aktives Mitglied der **Initiative Psychologie im Umweltschutz (IPU)** e.V.  
<https://ipu-ev.de>
- 2015-2021 Promotion an der Universität Würzburg zu Textverstehen bei Kindern
- 2017-2020 Mitwirkung an **Online-Vorlesung „Psychologie des sozial-ökologischen Wandels“**  
<https://ipu-ev.de/bildungsmaterialien/online-vorlesung/>
- aktuell Forschung und Lehre (u.a.) zu **Umweltpsychologie und Klimakommunikation**  
an der Universität Würzburg



# Wie sind Sie zum Umweltschutz gekommen?

1. Was haben Sie verändert?
2. Was hat Sie zu dieser Veränderung bewogen?
3. Welche Schritte waren nötig?
4. Welche Hindernisse gab es?
5. Wie fühlen Sie sich mit der Veränderung?



# Wie sind Sie zum Umweltschutz gekommen?



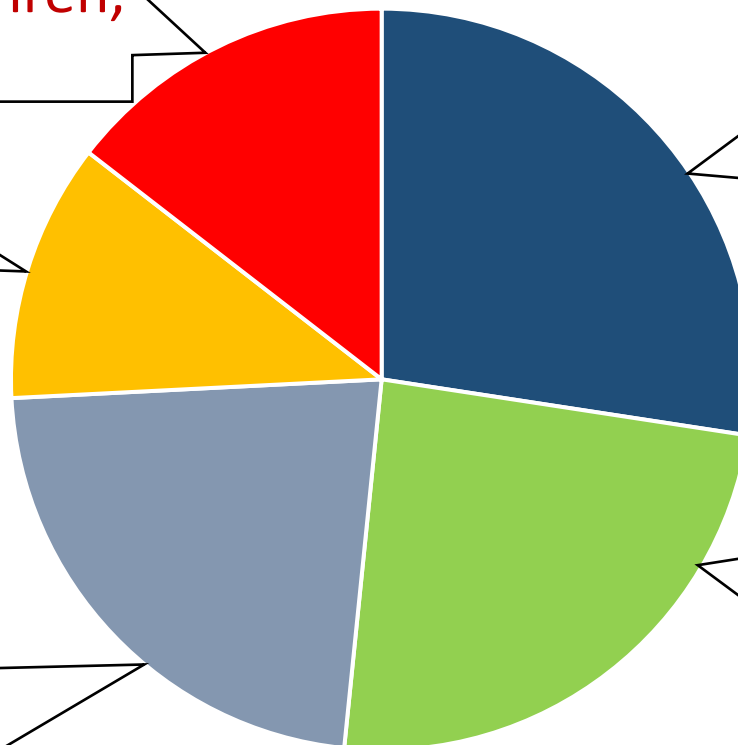
sich informieren  
**sich engagieren**  
 forschen, lehren,  
 entwickeln

<https://www.handabdruck.eu/>

nicht fliegen  
**Fahrrad**  
 Fuß **statt Auto**  
 ÖPV  
 E-Auto  
 Videokonferenzen

**Ökostrom** produzieren  
 beziehen  
**Isolierung** weniger heizen

weniger Fleisch  
 vegetarisch/vegan  
 Bio  
**regional/saisonal**

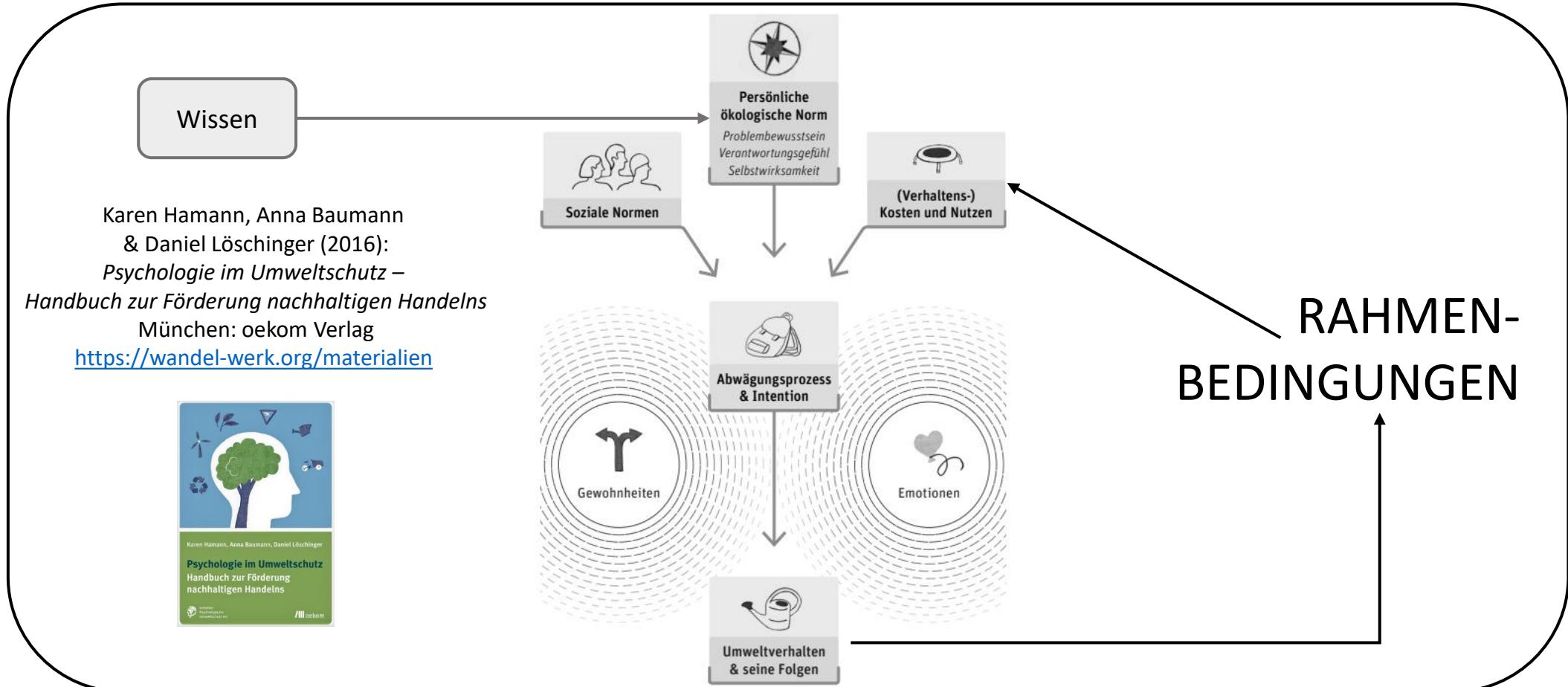


weniger konsumieren selber herstellen  
 Auto bis Lebensende nutzen Reparieren  
 hochwertige Kleidung Recycling  
 Upcycling  
 Papier  
 Plastik **vermeiden**  
 Flaschenwasser



# Antworten der Umweltpsychologie

## Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns





# Antworten der Umweltpsychologie

## Wissen und dessen Aneignung

SYSTEMWISSEN

Komplexität

Klimawandel

Plastikmüll

Cradle2Cradle

HANDLUNGSWISSEN

Wasser aus der Leitung

Haushaltsprodukte können selber hergestellt werden

Verzicht von Pestiziden erhöht Artenvielfalt

Kürzere Transportwege schonen Umwelt

WIRKSAMKEITSWISSEN

Ist es wirklich besser, (...) das Biorindfleisch vom 50km entfernten Ökomarkt zu kaufen als Schweinefleisch beim Metzger um die Ecke?

Information zu den jeweiligen Produkten

Intensive Einarbeitung ins Thema  
 Man muss sich in die Materie einlesen

Befassung mit Thema

Experimente

Recherche

Hochsensible Beobachtung der Geschehnisse

Inhalt des Buches

Menge an Informationen

sich widersprechende oder fehlende Informationen



# Antworten der Umweltpsychologie

## Problembewusstsein...

Überzeugung, dass es ein Problem gibt,  
das gelöst werden muss

SYSTEMWISSEN

Schnelles Voranschreiten  
 Gegenwärtiges Ausmaß **des Klimawandels** Katastrophale Auswirkungen  
 Notwendigkeit  
**Dringlichkeit** zu viel Plastikmüll

## ...Verantwortungsgefühl...

Überzeugung, zu einer Lösung des Problems  
beitragen zu müssen

Verantwortung

## ...und Selbstwirksamkeit

HANDLUNGSWISSEN

WIRKSAMKEITSWISSEN

Überzeugung, zu einer Lösung des Problems  
durch bestimmte Handlungen beitragen zu *können*







# Antworten der Umweltpsychologie

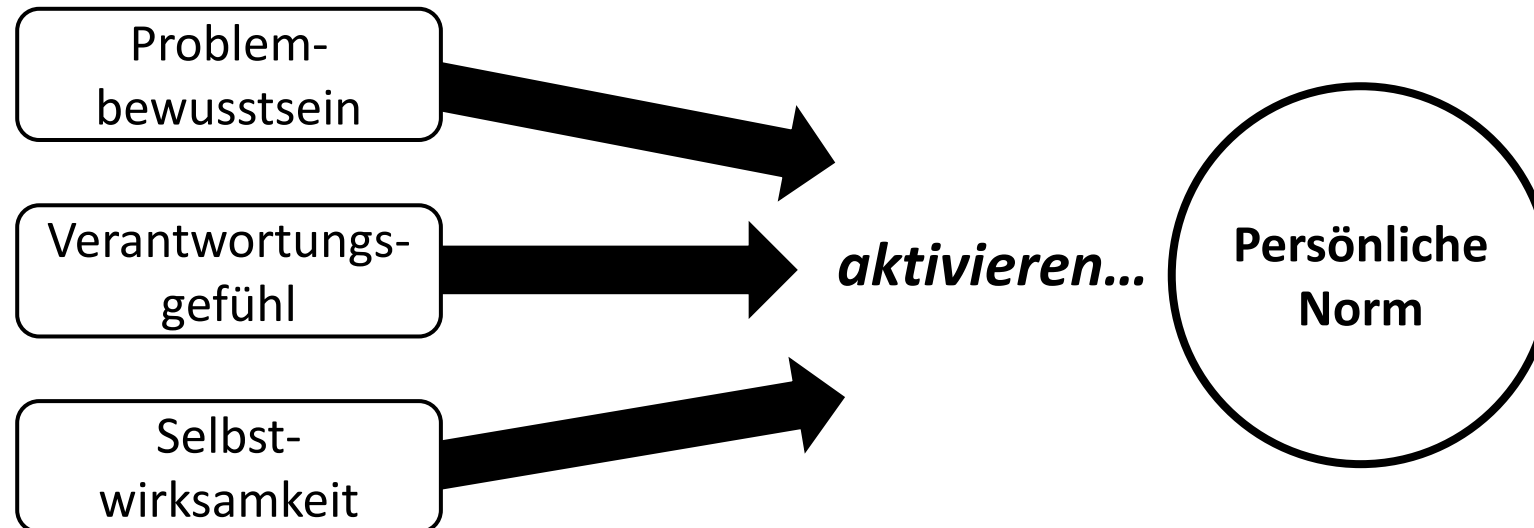
## Persönliche ökologische Norm

Gefühl der Verpflichtung, durch bestimmte Handlungen zur Lösung eines Problems beizutragen

Persönliche Entwicklung hin zu einem  
achtsameren und gesünderen Lebensstil

eigene Überzeugung

notwendig aus meiner Sicht





# Antworten der Umweltpsychologie

## Soziale Normen



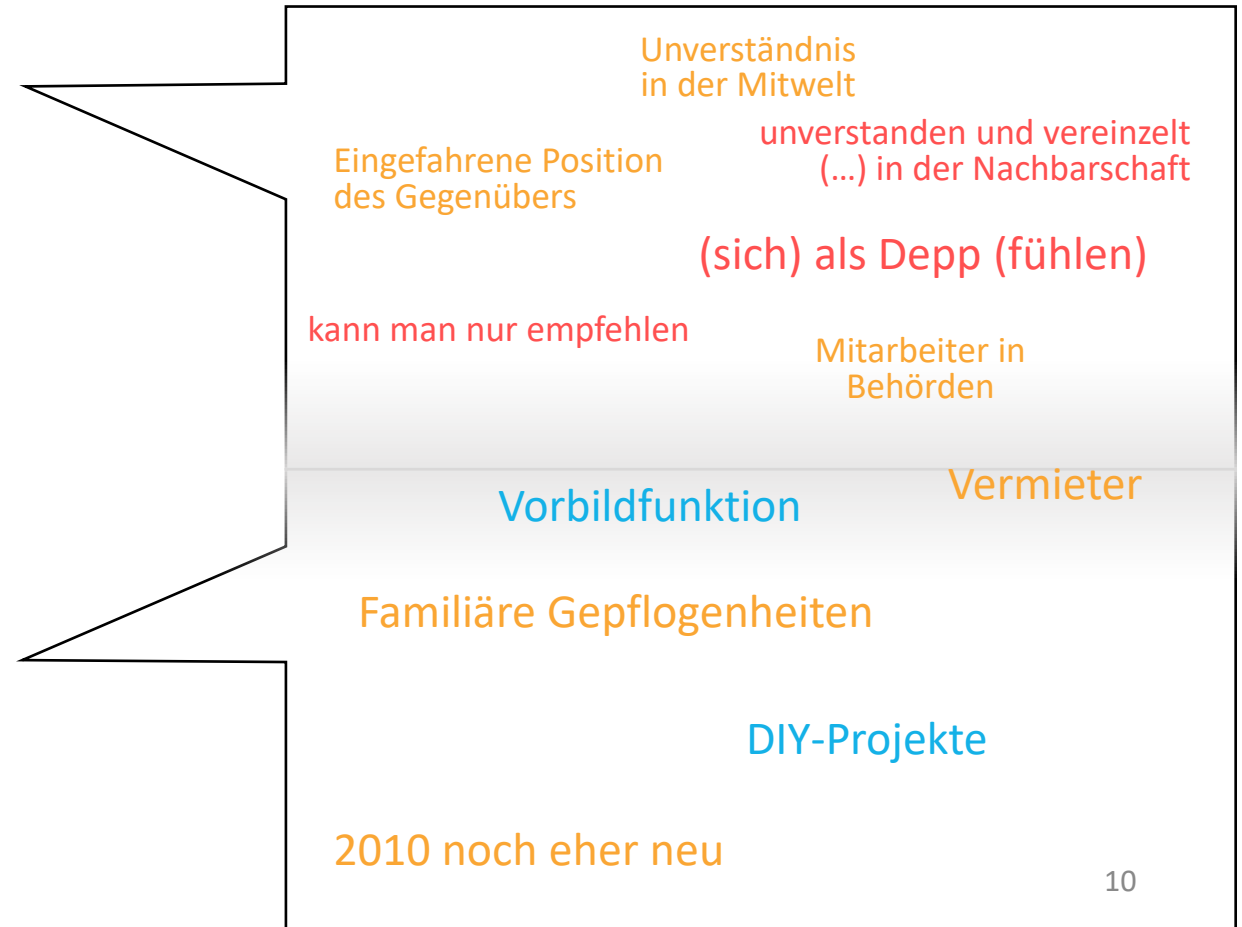
Präskriptive  
Norm („Soll“)

*was andere erwarten...*



Deskriptive  
Norm („Ist“)

*was andere tun...*





# Antworten der Umweltpsychologie

## Soziale Normen



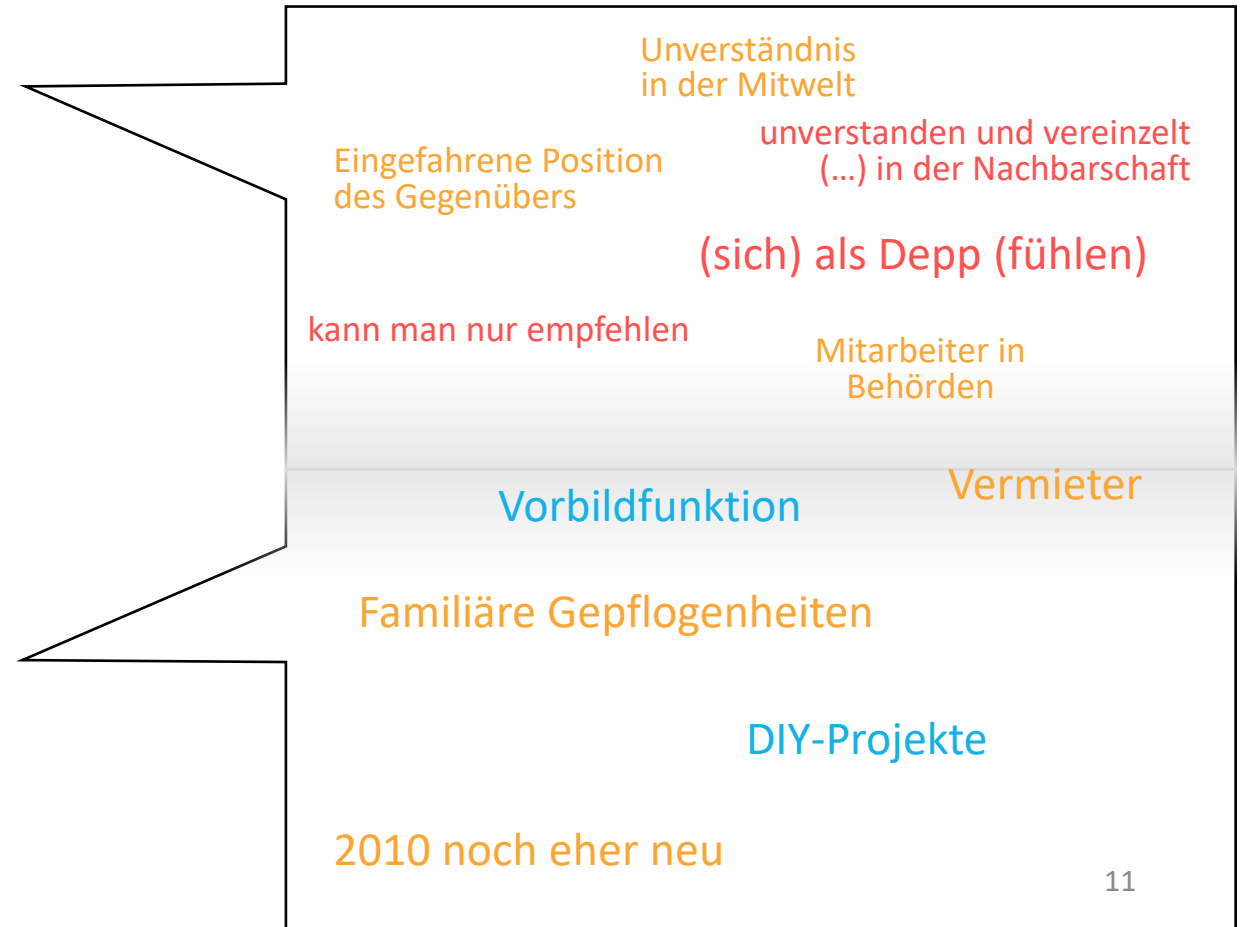
Präskriptive  
Norm („Soll“)

*was andere erwarten...*



Deskriptive  
Norm („Ist“)

*was andere tun...*





# Antworten der Umweltpsychologie

## Verhaltenskosten und –nutzen

**Verhaltensnutzen** erhöht (künftige)  
 Handlungsbereitschaft

erwartete oder/und tatsächliche Folgen  
 eines (umweltfreundlichen) Verhaltens  
 für das Individuum

**Verhaltenskosten** senken (künftige)  
 Handlungsbereitschaft

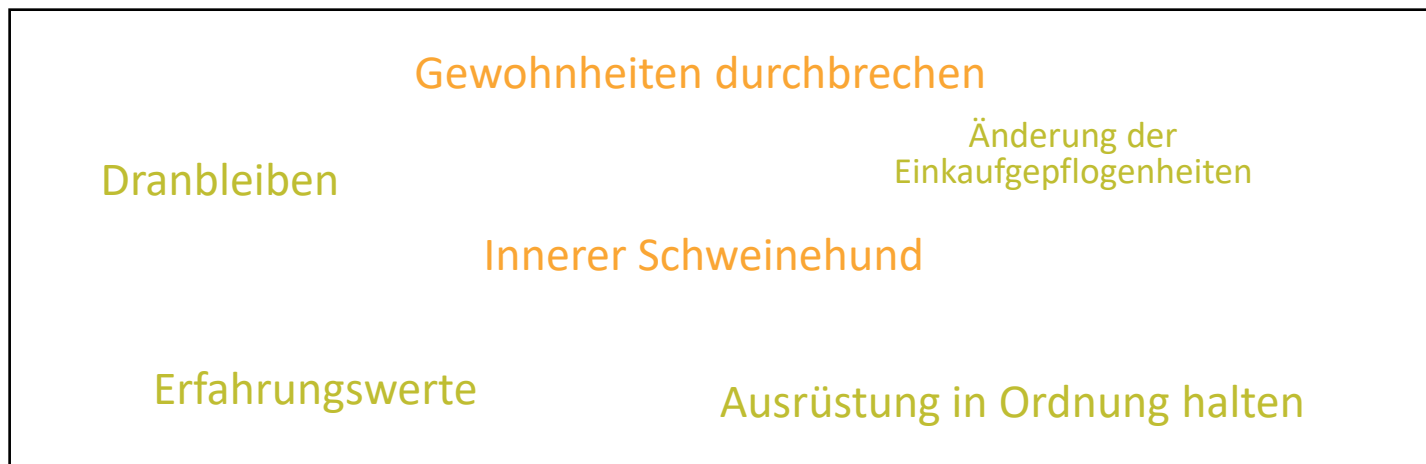




# Antworten der Umweltpsychologie

## Gewohnheiten

wiederkehrende Verhaltensmuster in wiederkehrenden Situationen  
 werden ausgeführt, ohne viel darüber nachzudenken  
 vereinfachen Gestaltung des Alltags  
 Veränderung einer Gewohnheit → **Verhaltenskosten**



### Verhalten vereinfachen



### Erinnerungshilfen (Prompts)





# Antworten der Umweltpsychologie

## Emotionen...

zufriedener

sehr **gut!**



besser

super

- ☺ (Freude)
- ☺ Hoffnung
- ☺ Erleichterung

- ☹ Wut
- ☹ Trauer
- ☹ Schuld/Scham
- ☹ Ekel
- ☹ Angst

unzufrieden



erschöpft

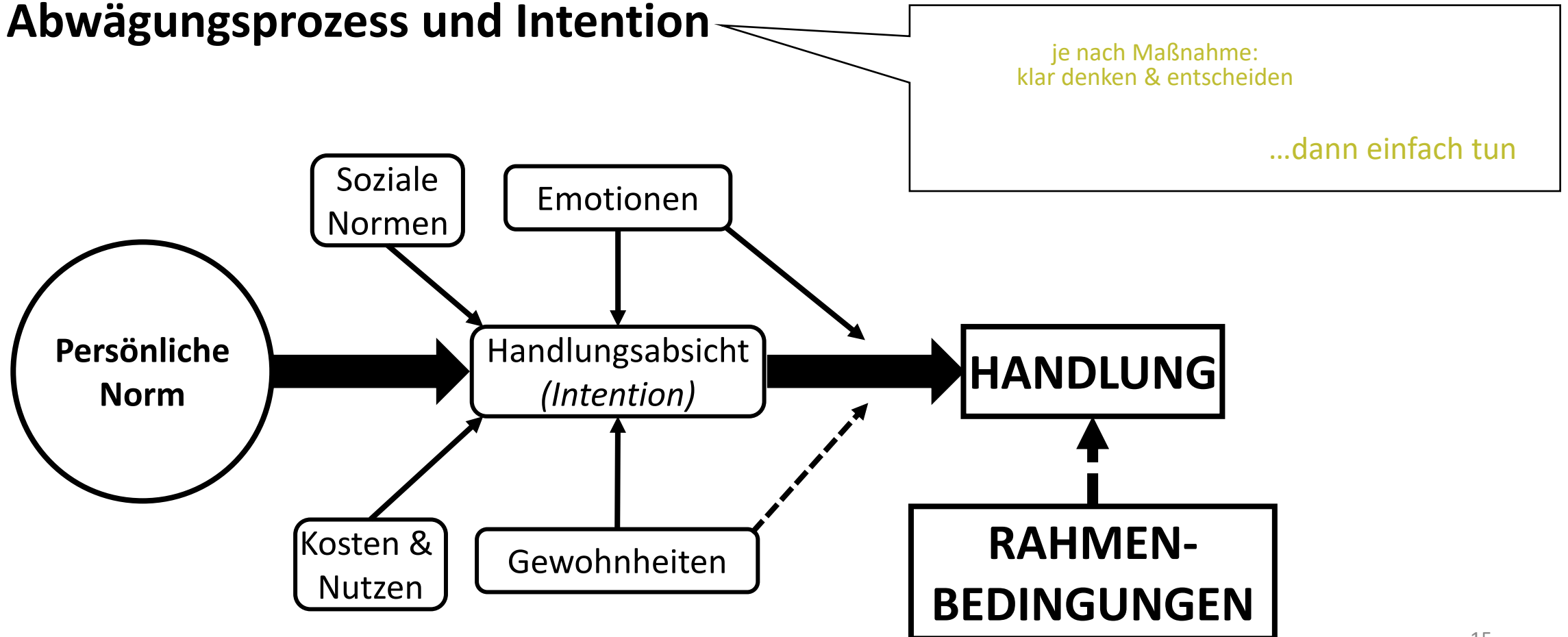
## ...und Motivation

Interesse



# Antworten der Umweltpsychologie

## Abwägungsprozess und Intention



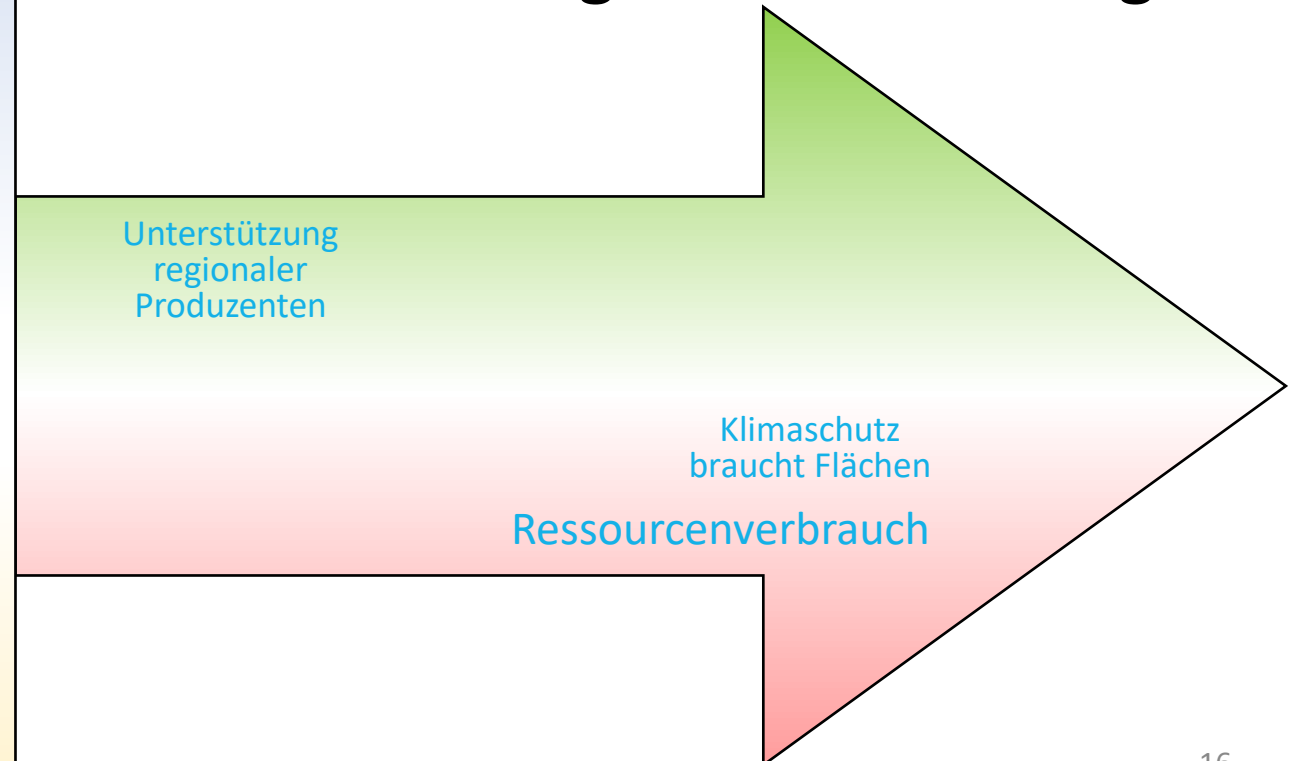


# Antworten der Umweltpsychologie

## Verhalten...



## ...und sozial-ökologische Auswirkungen







# Antworten der Umweltpsychologie

## Rahmenbedingungen...

## ...Grenzen individuellen Handelns

Damit sind auf dem Land die Grenzen dessen, was Einzelpersonen im Verkehrsbereich tun können, erreicht.



kaum mehr zu tun (...) am eigenen Fußabdruck

Veränderung ist gut, aber längst nicht ausreichend















# Antworten der Umweltpsychologie

## Der Umweltpsychologie-Canvas

Zur Planung einer Umweltschutzaktion mit psychologischem Fokus

Zielverhalten:

Zielgruppe:

Soziale Normen 	Persönliche ökologische Norm 			(Verhaltens-) Kosten & Nutzen 
	Problembewusstsein 	Verantwortungsgefühl 	Selbstwirksamkeit 	
Gewohnheiten 	Abwägungsprozess und Intention 			Emotionen 
	Umweltverhalten und seine Folgen 			

Karen Hamann, Anna Baumann & Daniel Löschinger (2016):  
*Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*  
 München: oekom Verlag  
<https://wandel-werk.org/materialien>



# Wie gewinne ich andere für Umweltschutz?

Workshop

im Rahmen der Veranstaltungsreihe „KlimaZeit 2023“

Ergolding (Landshut), 12.10.2023



# Workshop: Wie gewinne ich andere?

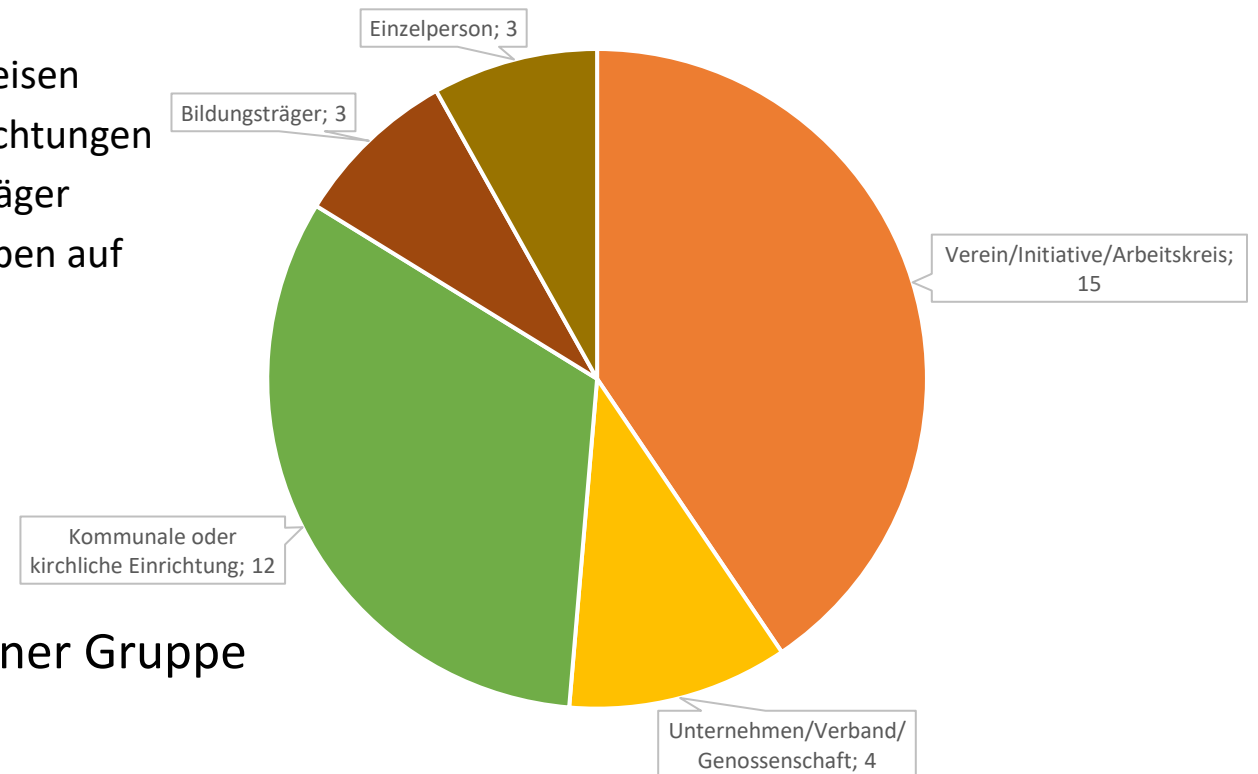
## Aufteilung der Gruppen

### ➤ pro Gruppe

- ca. 2 aus Vereinen/Initiativen/Arbeitskreisen
- ca. 2 aus kommunalen/kirchlichen Einrichtungen
- ca. 1 von Unternehmen *oder* Bildungsträger
- Einzelpersonen teilen sich frei auf Gruppen auf





## Gewünschtes Ergebnis:

- max. 7 Gruppen
- max. 6 Personen pro Gruppe
- max. 1 Person pro Organisation in einer Gruppe





# Workshop: Wie gewinne ich andere?

1. Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie versucht haben, andere für Umwelt- bzw. Klimaschutz zu gewinnen.  **5 Min.**
  - Wie genau haben Sie es versucht?
  - Hat es funktioniert?
  - Was war dafür verantwortlich, dass es (nicht) funktioniert hat?
2. Stellen Sie Ihre Situationen in der Gruppe vor.  **10 Min.**  
**(2 Min. p.P.)**
3. Diskutieren Sie in der Gruppe & visualisieren Sie auf der Flipchart:
  1. Was braucht es, um andere zu gewinnen?  **15 Min.**
  2. Was nehmen Sie daraus für die Arbeit Ihrer Organisation mit?  **15 Min.**