

Enkelfähig leben in Duisburg Ruhrort (ELRO)

Glücklich und nachhaltig leben

19.09.23



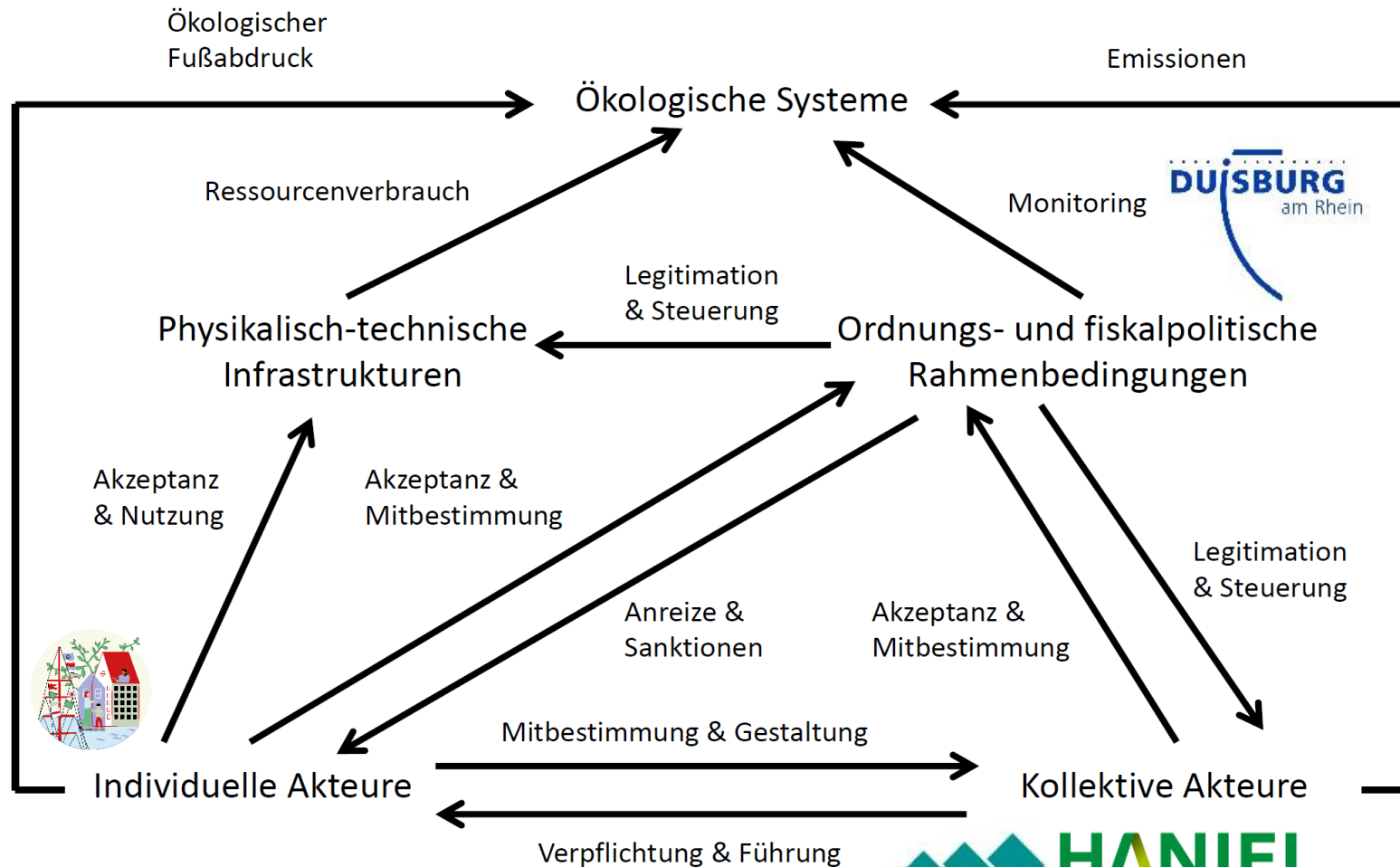
Ruhrort wird enkelfähig



1. Kurze Einleitung in das Thema
2. Gemeinsame Berechnung des ökologischen Fußabdruckes
  - CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes
  - Greenzero Check Up
3. Psychologie für glückliche und nachhaltige Lebensstile



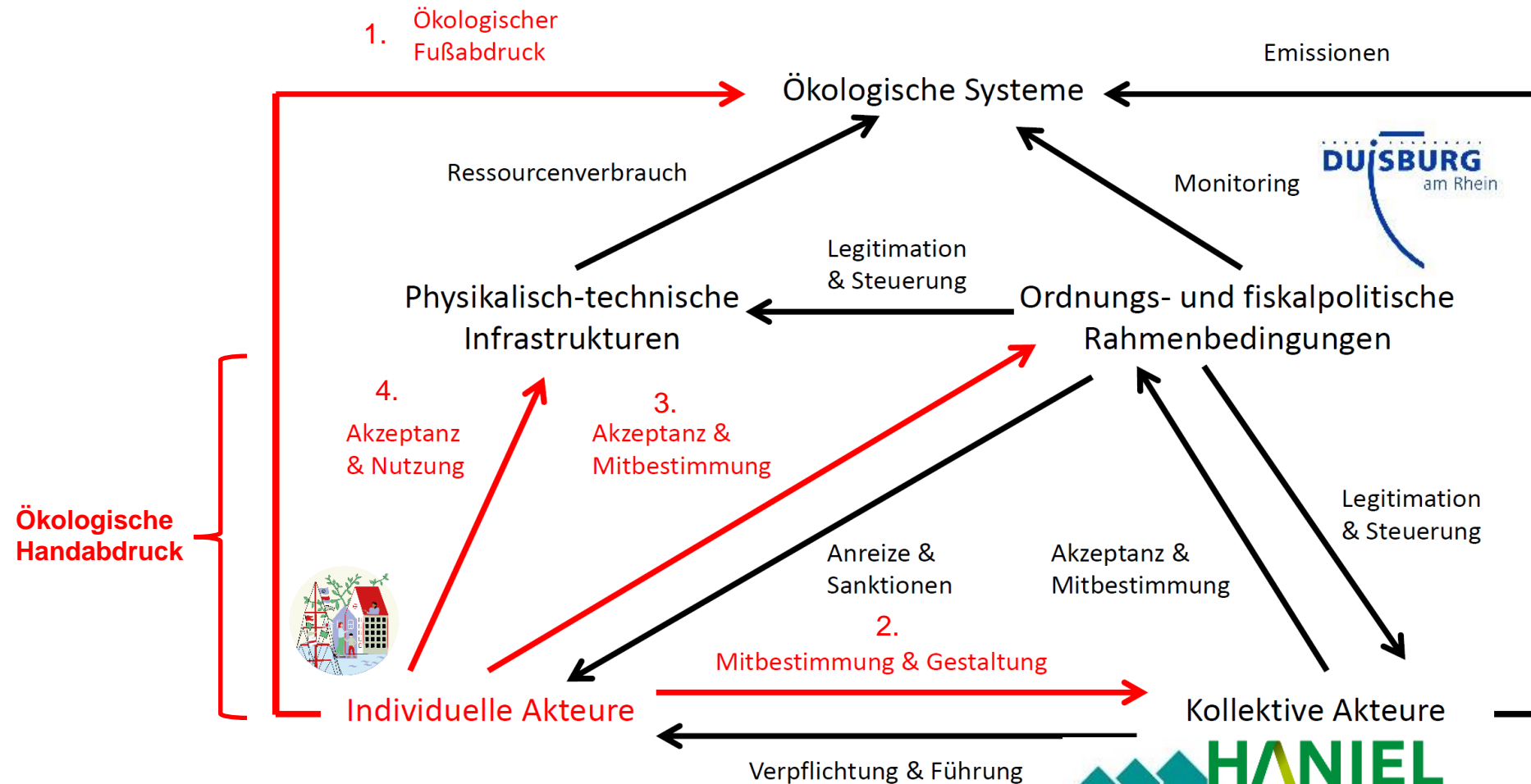
# Nachhaltigkeit aus sozial-ökologischer Perspektive





# Nachhaltigkeitspsychologie – Vier Formen nachhaltigen Verhaltens

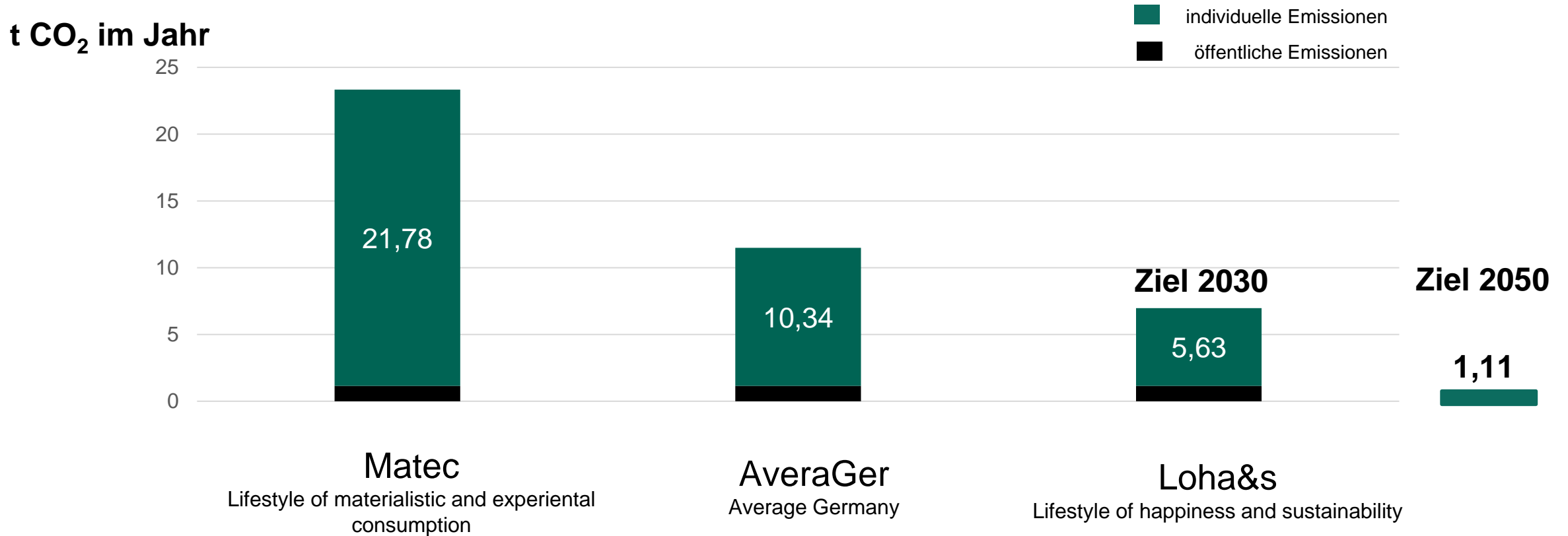
Akteursperspektive: Individuum





# CO<sub>2</sub>-Bilanz für drei exemplarische Bevölkerungsgruppen

(2 Personenhaushalt ohne Kinder)<sup>1</sup>

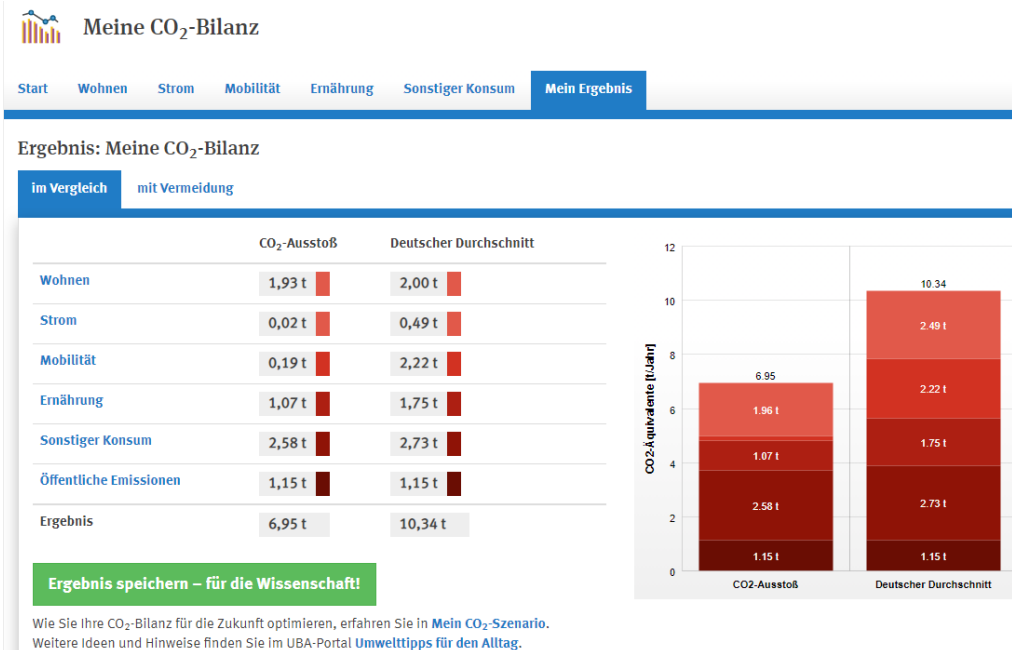


<sup>1</sup> eigene Berechnungen auf Basis des UBA-Klimarechners ([www.uba.co2-rechner.de](http://www.uba.co2-rechner.de))



# Gemeinsame Berechnung des ökologischen Fußabdruckes<sup>u°</sup>

## CO<sub>2</sub>-Rechner Umweltbundeamt



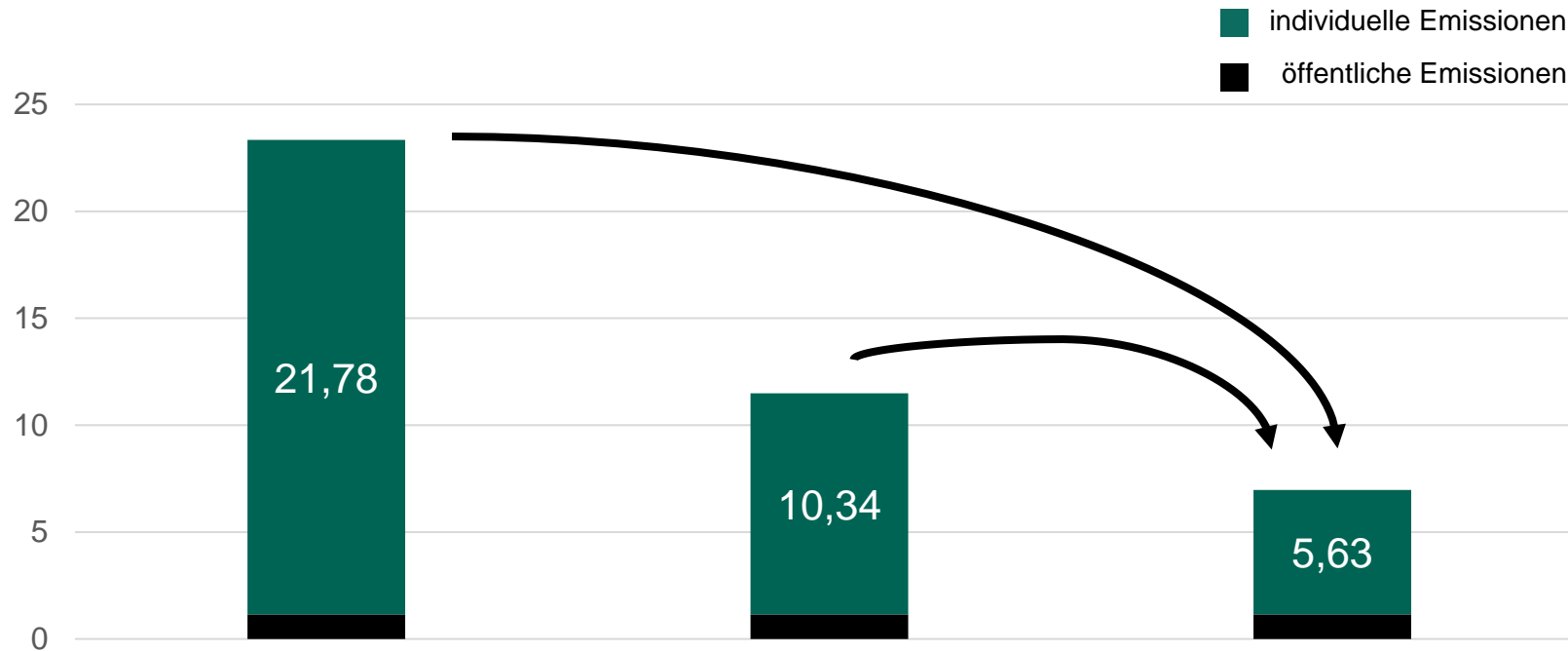
## Greenzero Check Up





# Sozial-ökologische Transformation = kultureller Wandel = Lebensstilwandel

t CO<sub>2</sub> im Jahr



Quelle: eigene Berechnungen auf Basis des UBA-Klimarechners ([www.uba.co2-rechner.de](http://www.uba.co2-rechner.de))



# IMPUR-Schema: Vom Wissen zum Handeln

<b>Handlungsphase</b>	<b>Herausforderung</b>	<b>Zentrale Konstrukte</b>	<b>Interventionsstrategien</b>
Sorglosigkeit	Information	◆ Problembewusstsein	Aufmerksamkeitslenkung & Wissensvermittlung
Intentionsbildung	Motivation	◆ personale Norm ◆ subjektive soziale Norm ◆ Einstellungen ◆ wahrgenommene Zielerreichbarkeit ◆ Zielintention	Neubewertung individueller Vor- und Nachteile & Neustrukturierung von Zielhierarchien
Handlungsvorbereitung	Planung	◆ Implementationsintention ◆ motivationale Selbstwirksamkeit	Konkretisierung von Handlungszielen & Handlungsplänen
Handlungsausführung	Umsetzung	◆ wahrgenommene Verhaltenskontrolle	Bereitstellung unterstützender sozialer, organisatorischer, infrastruktureller, technologischer Angebote & soziale Unterstützung
Aufrechterhaltung	Routinisierung	◆ Aufrechterhaltungselbstwirksamkeit ◆ Wiederherstellungselbstwirksamkeit	Positive Verstärkung & Rückfallprävention



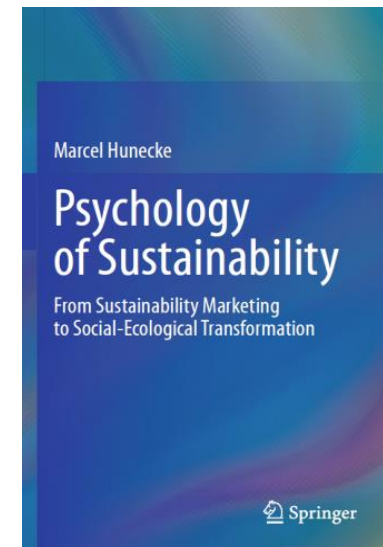


# Voraussetzungen für die psychologische Initiierung einer sozial-ökologischen Transformation

1. ein individuell motivierendes Ziel jenseits von moralischen Apellen und materiellen Anreizen = subjektives Wohlbefinden
2. Existenz von Methoden zur systematischen 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





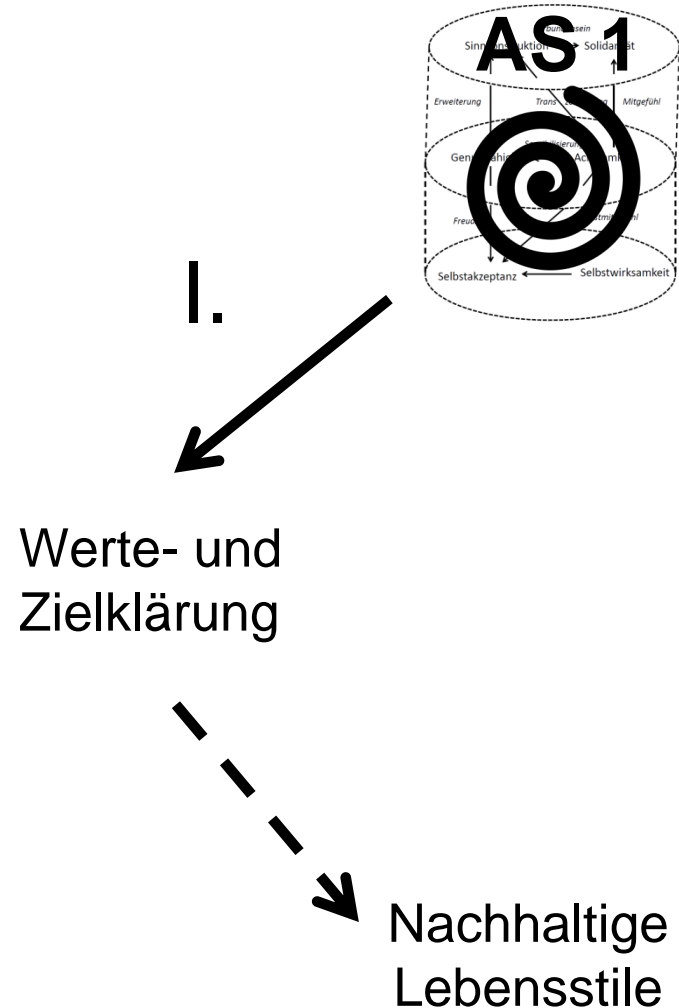
# Förderung von nachhaltigem Verhalten und subjektivem Wohlbefinden durch psychische Ressourcen

(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

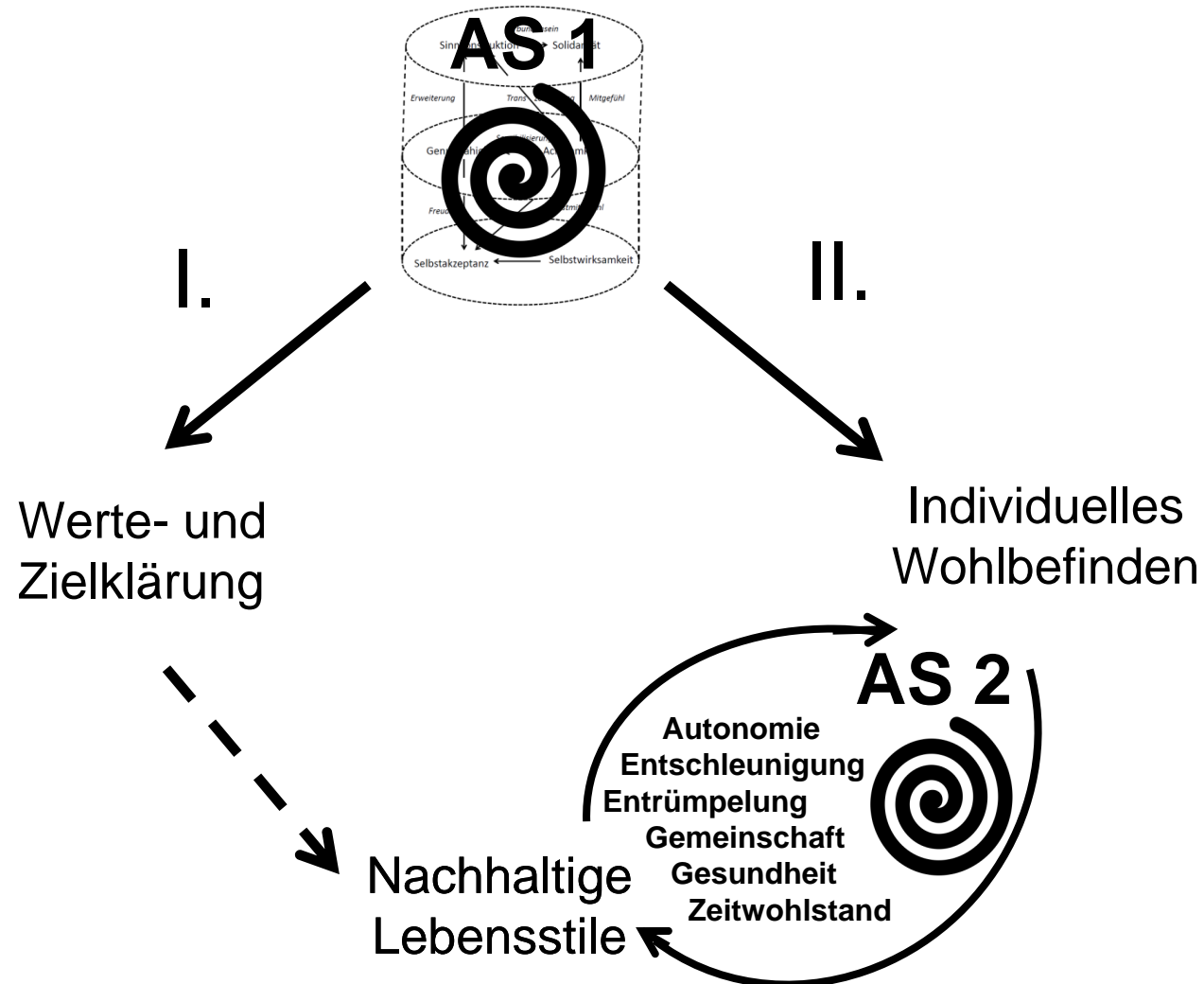


# Zwei Wirkmechanismen und zwei Aufwärtsspiralen psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile





# Zwei Wirkmechanismen und zwei Aufwärtsspiralen psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile





# Settings zur Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

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



# Die weiteren Themenfelder der ELRO-Veranstaltungen u<sup>o</sup>



Nachhaltige  
Ernährung

**17.10.2023**



Müllvermeidung

**21.11.2023**

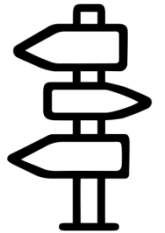


Nachhaltiger  
Konsum

**12.12.2023 ?**



Nachhaltige  
Mobilität im Alltag



Nachhaltiges  
Reisen



Biodiversität



Genossen-  
schaften



Kompensation



Nachhaltige  
Banken



# Quellen

- Hunecke, M. (2013). Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile. Denkwerk Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung. <http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoPsycho.pdf>.
- Hunecke, M. (2022). Psychologie der Nachhaltigkeit. oekom-Verlag.
- Umweltbundesamt (o.D.). CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes. [www.uba.co2-rechner.de](http://www.uba.co2-rechner.de)