



HERZLICH WILLKOMMEN

Von der Absicht zur Tat für eine nachhaltige Zukunft

CirQualityOWL plus
Minden, 05.09.2024

Katharina Götting (RIFS, TU Berlin)
Lisa Hils da Silva (bim STANDARD)

Wandelwerk

Lisa Hils da Silva

B.Sc. Psychologie
M.Sc. Psychologie



Weiterbildung zur
Systemischen Beraterin
(DGSF)



Referentin für
Organisationsentwicklung und
Nachhaltigkeit im Bauwesen



CSR- und
Nachhaltigkeitsmanagerin
(DEKRA)

2010-2017

2017-2022

2018-2021

Seit 2020/2022

Seit 2023

Psychologische Beratungsstelle
für Lebens- Familien und
Erziehungsberatung



Sozialpädagogische
Familienhelferin Oberlin e.V.



Mitglied bei Psychologists for
Future e.V.



Referentin / Dozentin
beim Wandelwerk e.V.

Wandelwerk

Schulungen für Mitarbeitende und Führungskräften

Katharina Götting

B.Sc. Psychologie



2012-2015

2015-2018



M.Sc. Psychologie



Phd Umwelt-
psychologie &

Pflanzleitung beim
Sozialunternehmen
Acker e.V.



Seit 2019



Seit 2020

Referentin / Dozentin
beim Wandelwerk e.V.

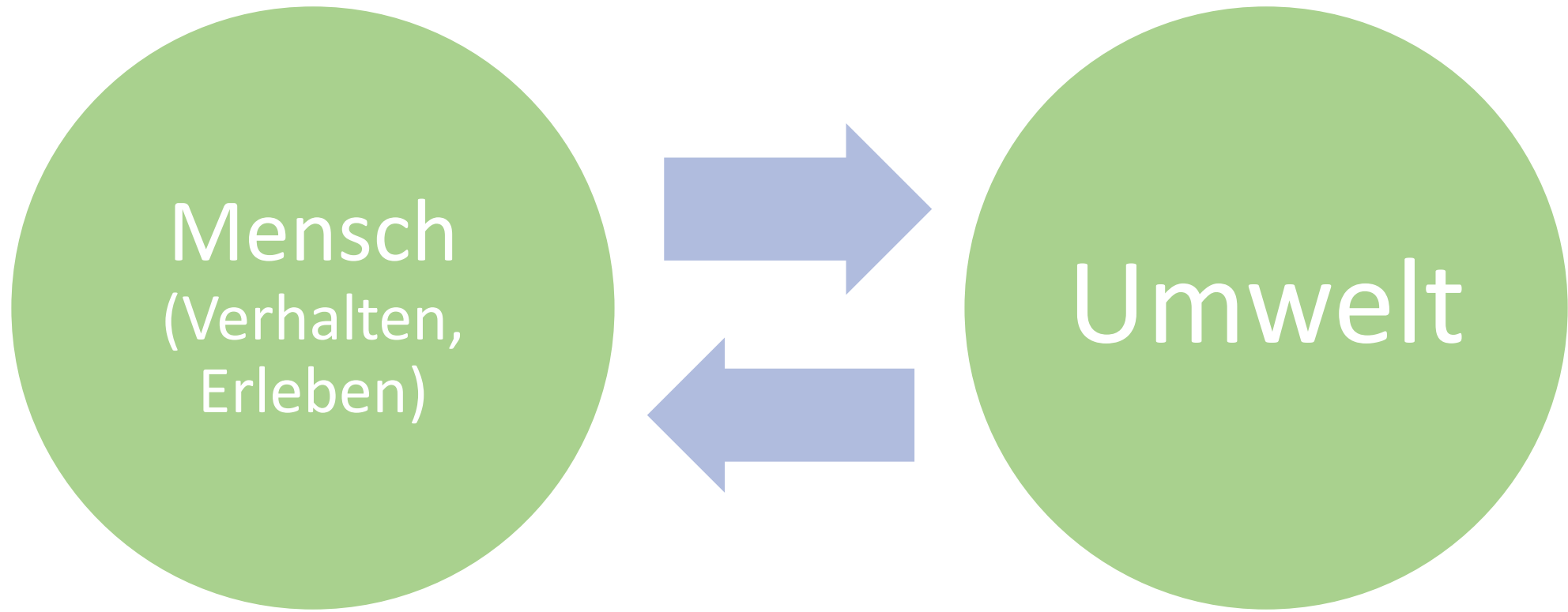


Systemische
Mediationsausbildung



2023

Was ist Umweltpsychologie?



Was hat **Psychologie** mit **Umwelt & Nachhaltigkeit** zu tun?

**Mensch =
Verursachende**



**Psychologie und Psychotherapie
als Gesundheitsberufe**
(Prävention, Heilbehandlung,
Lebensberatung ...)

Mensch = Leidtragende



**Psychologie als Wissenschaft
vom Erleben und Handeln**
(Kommunikation, Bildung,
Reflexion, Selbstwirksamkeit ...)

Mensch = Lösung



Organisationen & Nachhaltigkeit

Organisation als Unternehmer



**Verantwortung für nachhaltiges
Wirtschaften**

...als Ermöglicher von Partizipation

**...als Anwälte der
Leidtragenden**



**z.B. Einsatz dafür, dass Klimaschutz
sozial ausgestaltet wird**



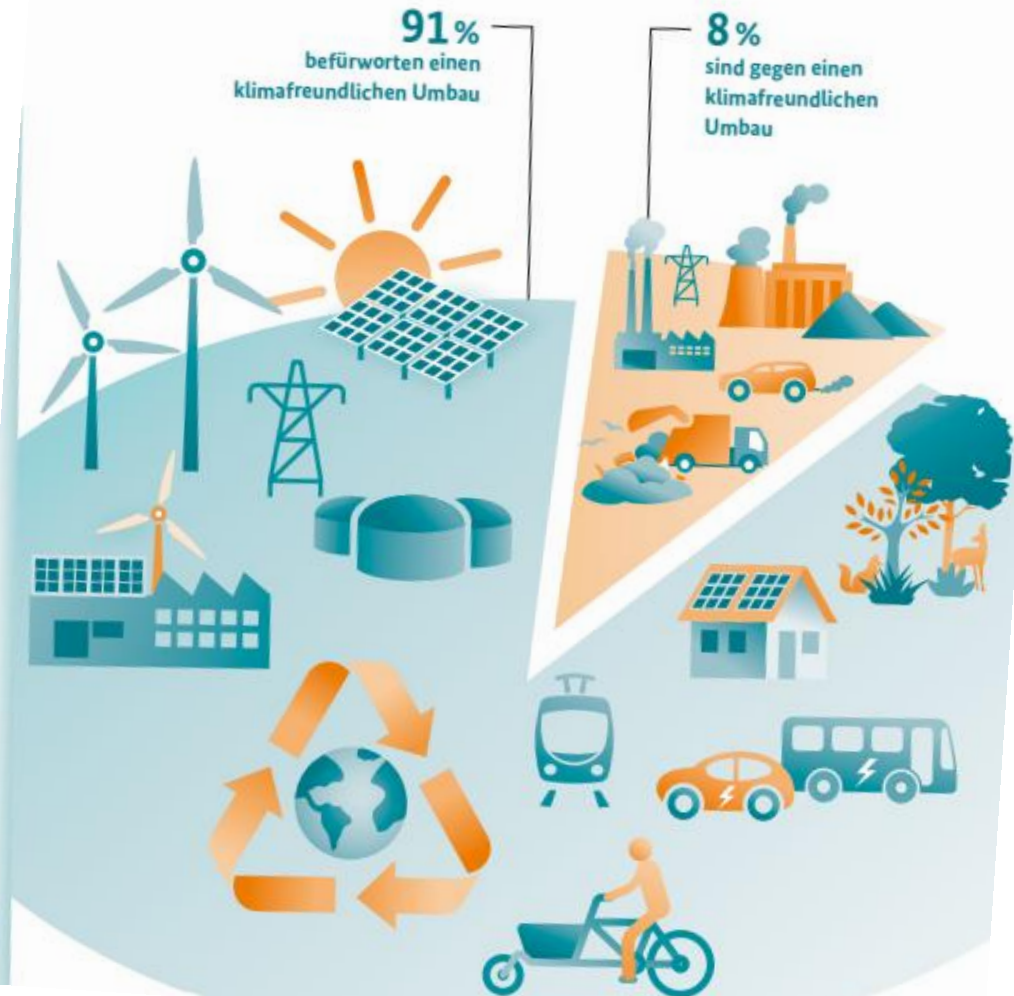
**Kommunikation, Bildung, Einbezug
von Mitarbeitenden und Kunden**

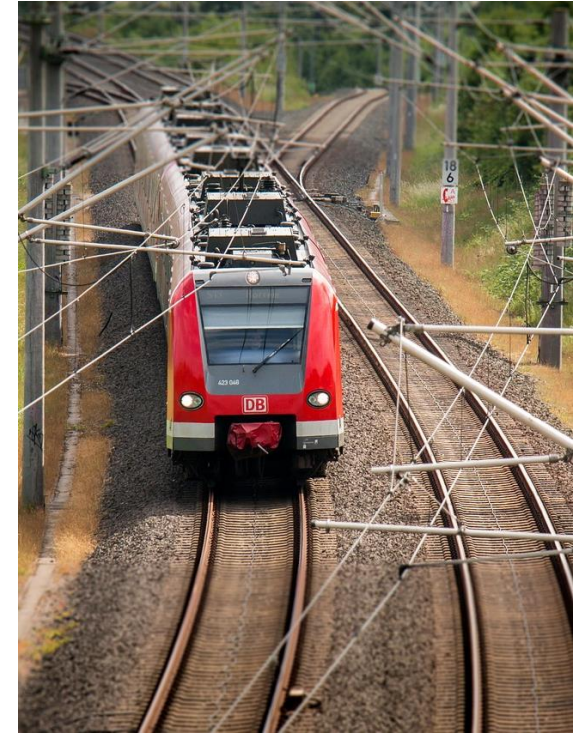
Umweltbewusstseinsstudie 2022

Umweltbundesamt



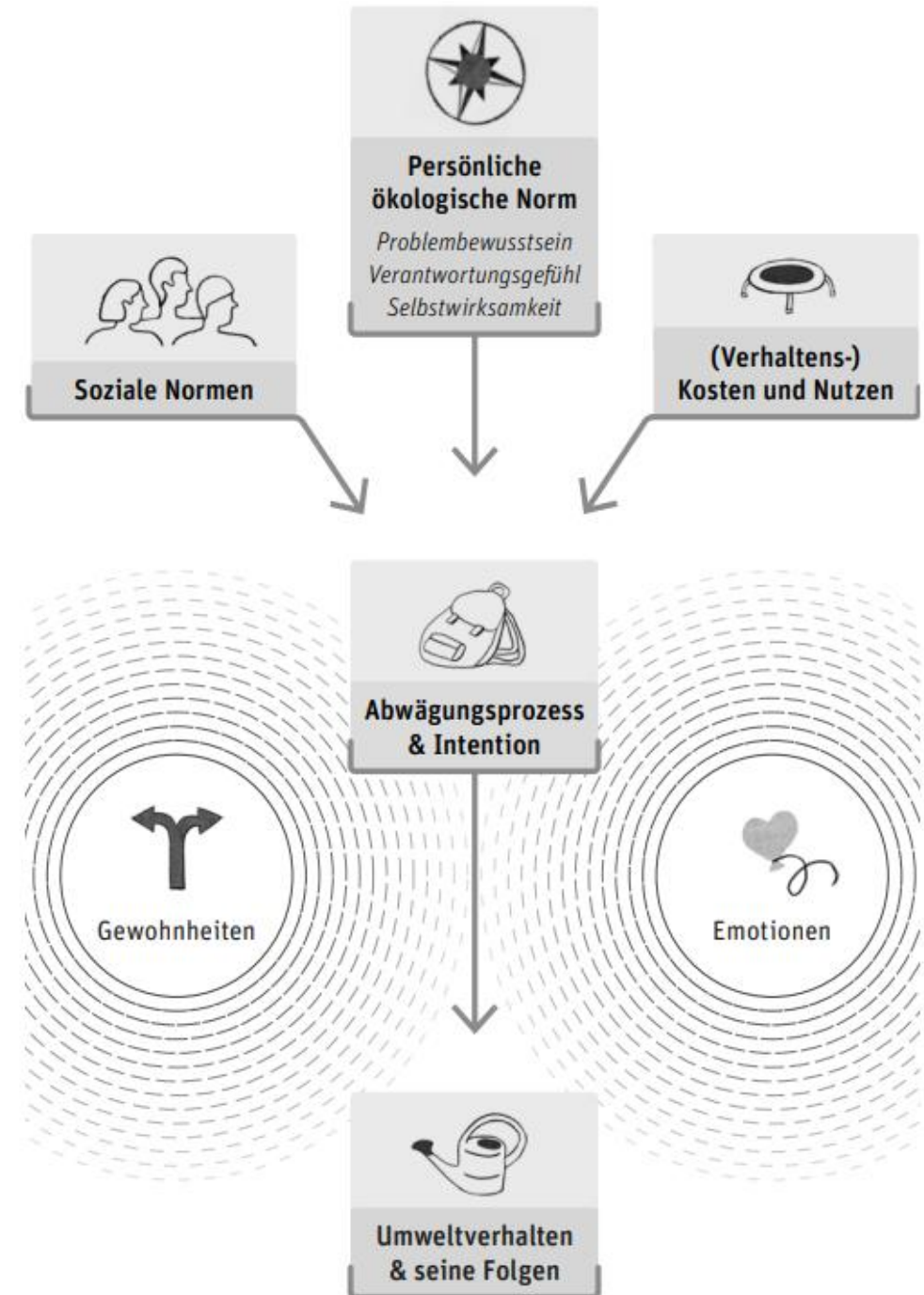
Eine große Mehrheit der Menschen befürwortet, die Wirtschaft in Deutschland umwelt- und klimafreundlich umzubauen.





Was hindert
mich als Mitarbeitende/r oder Führungskraft
daran, während der Arbeit umweltfreundlich zu handeln?

Modell zur Erklärung umweltschützenden Handelns



Was hindert uns?

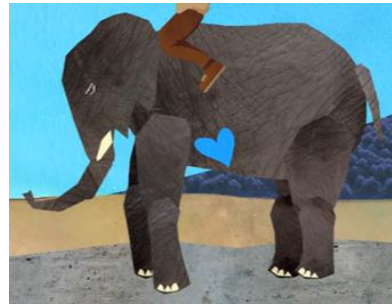
Analogie: Der Elefant, der Reiter und der Weg



Was braucht es, um Veränderung zu erreichen?




„Der Reiter“
= rationales Denken




„Der Elefant“
= emotionales Empfinden



„Der Weg“
= umgebende Strukturen



Persönliche ökologische Norm
*Problembewusstsein
Verantwortungsgefühl
Selbstwirksamkeit*



(Verhaltens-) Kosten und Nutzen



Gewohnheiten



Emotionen



Soziale Normen

Was hindert uns? – Strukturelle Hürden



„Voreinstellungen“

- ... **unserer Gesellschaft** (Subventionen, Gesetze, Infrastruktur (ÖPNV Netz), Verpackungen, Soziale Normen ...)
- ... **unseres Lebensstils** (Urlaub, Mobilität, Ernährung, Wohnen, Soziale Normen ...)
- ... **unserer Organisationen** (Prozesse, Recyclingpapier, Fair Trade Kaffee, Veganes Essen, Mobiles Arbeiten, Soziale Normen, Gesetze/Regularien, ...)



„Die schiefe Ebene“

- nachhaltiges Verhalten ist meistens

- Teurer
- Kostet mehr Zeit
- Alternativen nicht verfügbar
- Sozial nicht akzeptiert
- zu komplex
- ...



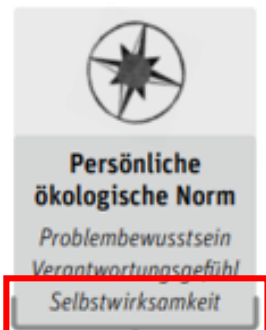
Was hindert uns?

Individuelle Hürden



„Der Reiter“

u.a. Fehlende Selbstwirksamkeitsüberzeugung



„Der Elefant“

u.a. Gewohnheiten, sich nicht nachhaltig zu verhalten



Strukturelle Hürden



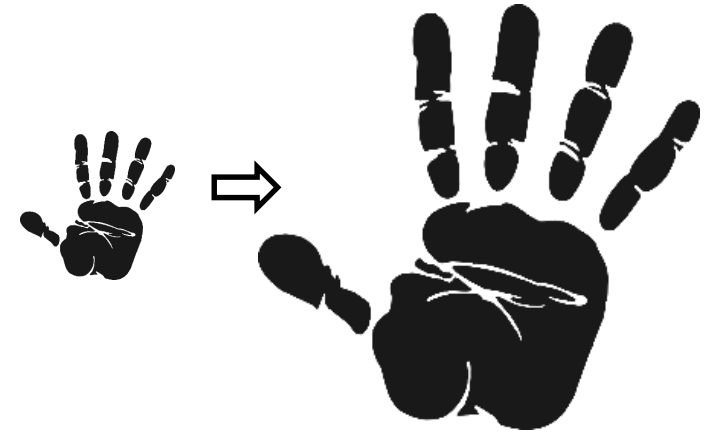
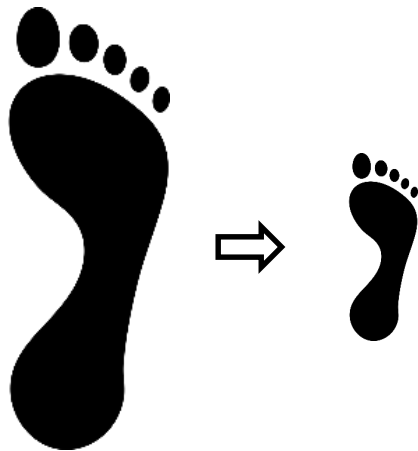
„Der Weg“

- U.a. soziale Normen und Standards uns nicht nachhaltig zu verhalten



Fußabdruck vs. Handabdruck

- Ziel: **CO²-Fußabdruck verringern**
- weniger machen, reduzieren
- oft alleine
- innerhalb bestehender Strukturen
- Fokus auf das Fehlverhalten



- Ziel: **Ökologischen Handabdruck vergrößern**
- mehr machen, aktiv werden
- am besten gemeinsam
- Strukturen mitgestalten
- Direkte & indirekte Wirkung bei anderen
- Fokus Fortschritt/Erfolge

Der ökologische Handabdruck

= gesellschaftliches und politisches Engagement um Strukturen / Gesetze / Infrastruktur/ Soziale Normen / etc. zu verändern

mit dem Ziel

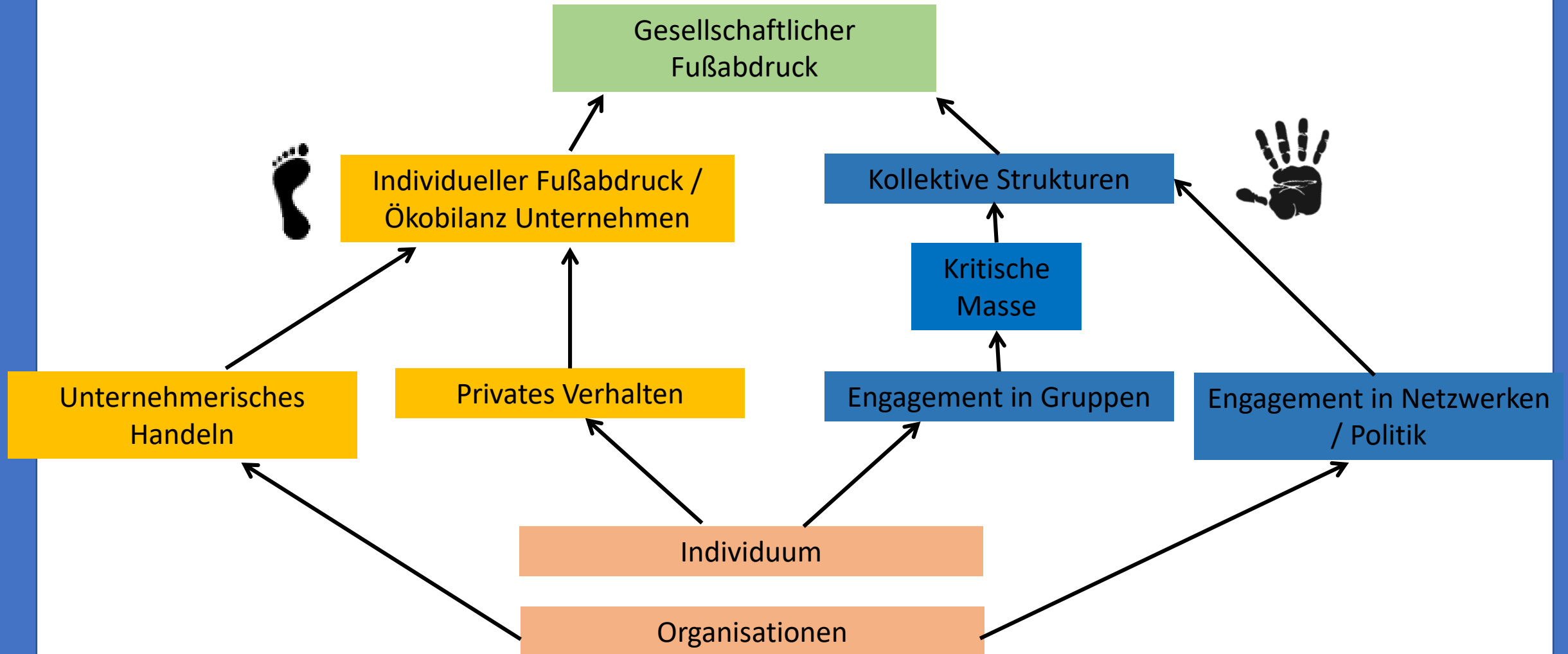
- Umweltfreundliches Verhalten für viele Menschen zu erleichtern
- CO2 Ausstoß von vielen zu verringern

Vorteile Handabdruck

Gemeinschaftsgefühl, neue soziale Standards sind einfacher umzusetzen, Sicherheit, kollektives Selbstwirksamkeitserleben,...



Wo können wir als Individuum bzw. Organisation ansetzen, um Veränderungen in der Gesellschaft zu bewirken?



Wie können Organisationen
ihren Handabdruck erhöhen – und
Strukturen für mehr Nachhaltigkeit
verändern?

Wie können wir wirksam sein?



**Gewohnheiten
verändern**



**Soziale Normen
verändern**



**Wirksamkeits-
überzeugung erhöhen**



GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Gewohnheiten

- Über Jahre erworbene Verhaltensskripte, die mit bestimmten Situationenshinweisen verküpft sind
- 35% bis 53 % der Verhaltensweisen sind Gewohnheiten

Wie können wir alte Muster durchbrechen?

- Nudging
- Kritische Lebensereignisse
- Temporäre Veränderung der Handlungssituation

Nudging Kategorien (nach Mertens, Herberz, Hahnel, & Brosch, 2022)

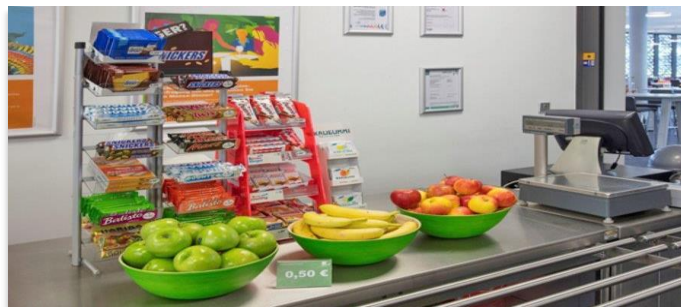
Information

- Informationen sichtbar machen
- Informationen so zu übersetzen, dass sie für den Entscheidungsträger leichter zu verarbeiten/bedeutsam sind



Strukturen verändern

- Defaults / Standards verändern
- den optionsbezogenen Aufwand / Kosten oder die Folgen ändern
- Änderung der Vielfalt oder Zusammensetzung von Optionen



Unterstützen / Erleichtern

- Prompts & Erinnerungen



Zur Selbstverpflichtung ermutigen

Unter Selbstverpflichtung verstehen Psycholog*innen eine mündliche oder aufgeschriebene Zusicherung bzw. ein Versprechen, das eigene Verhalten zu ändern.

- Aufgeschrieben ist besser als mündlich
- Öffentlich ist besser als privat
- Freiwillig ist besser als unfreiwillig
- Eine Kombination mit Informationen über die Gründe, weshalb wir uns nachhaltig verhalten sollten, ist sinnvoll

Temporäre Veränderung der Handlungssituation



Kritische Lebensereignisse nutzen

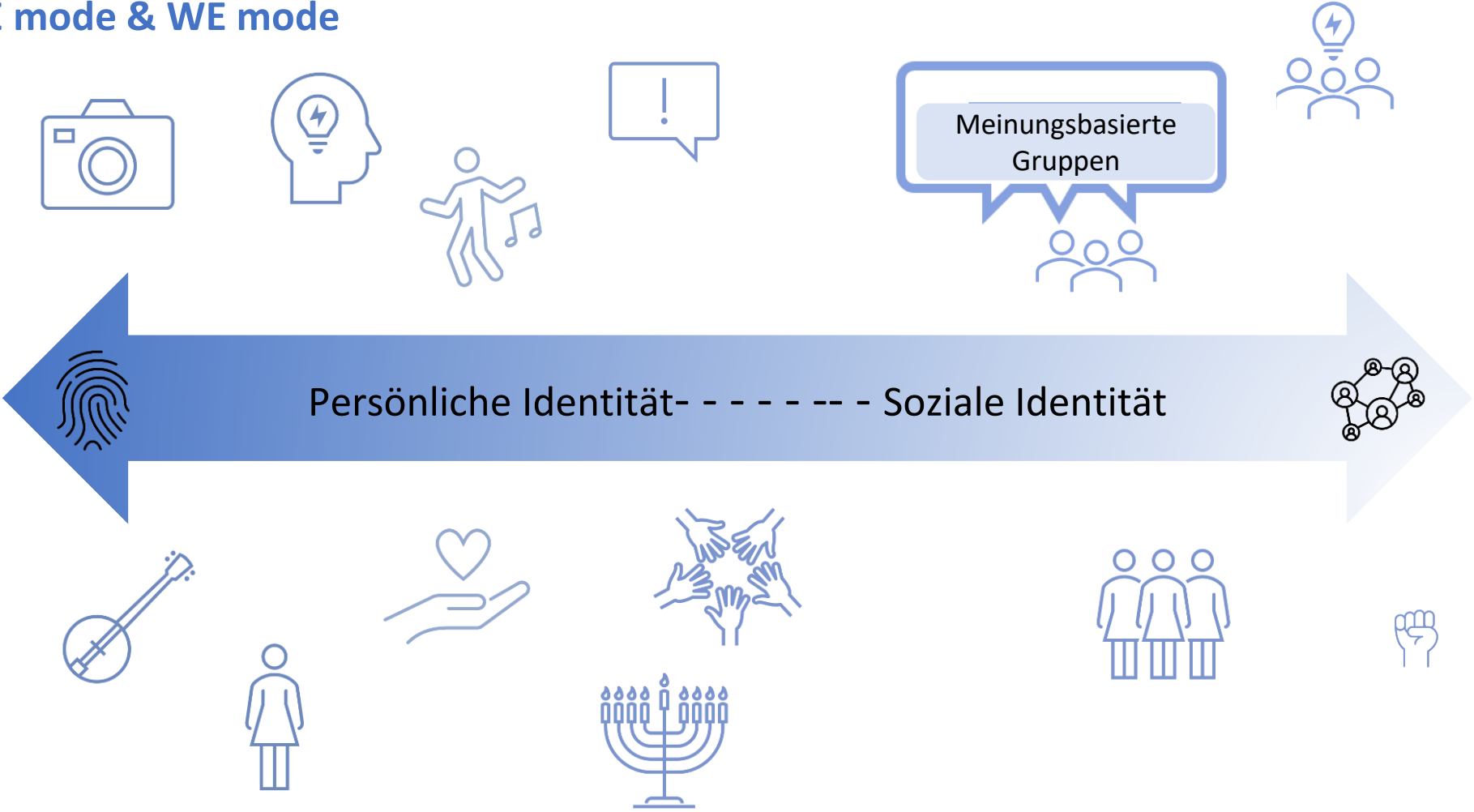




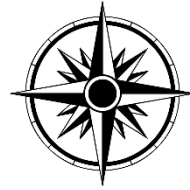
SOZIALE NORMEN VERÄNDERN

Soziale Identitäten

ME mode & WE mode



Soziale Normen



- formen unser Verständnis von sozialen Gruppen
- Geben Orientierung, wie Mitglieder einer Gruppe sich verhalten oder wie sie über bestimmte Themen denken (sollten)
- Bindeglied zwischen sozialer Identifikation & kollektiven Handeln



Soziale Normen = (implizite) Regeln



Injunktive Norm (SOLL-Norm)

...beschreiben, was Gruppenmitglieder tun sollten oder denken sollten

Deskriptive Norm (IST-Norm)



...beschreiben, was andere Gruppenmitglieder typischerweise tun & denken

Netzwerk sozialer Normen



Wie können soziale Normen gesellschaftliche Veränderung bewirken?

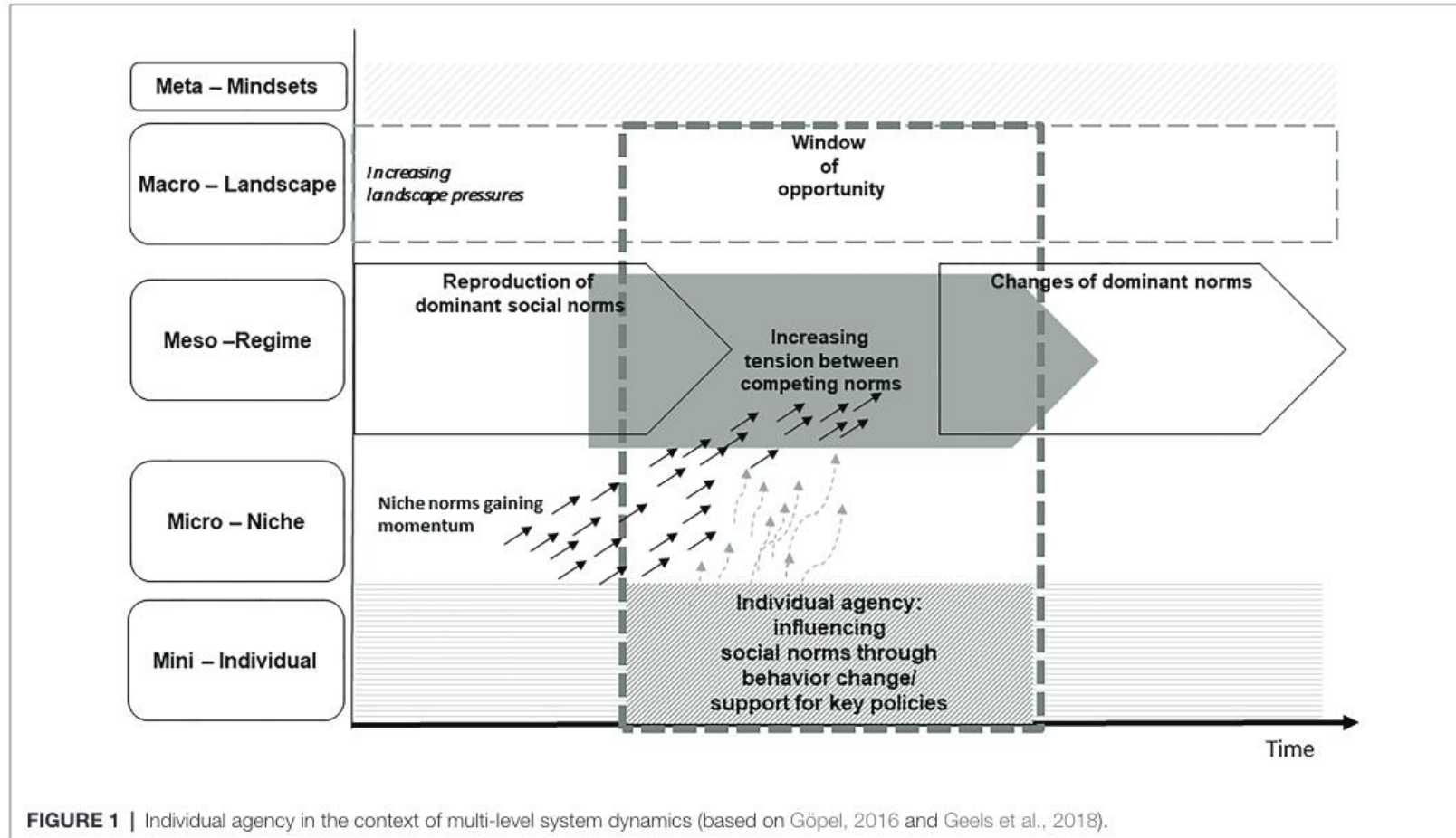
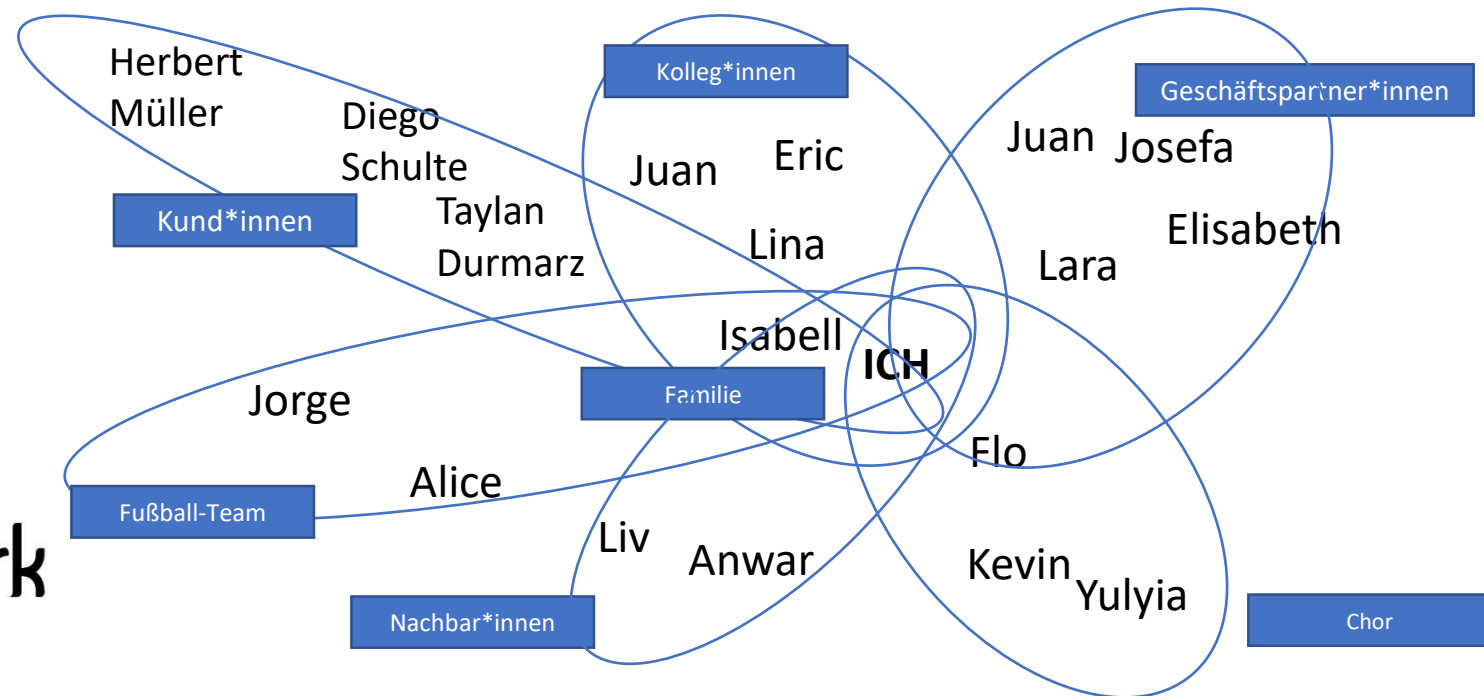


FIGURE 1 | Individual agency in the context of multi-level system dynamics (based on Göpel, 2016 and Geels et al., 2018).

Soziale Identitäten und soziale Normen reflektieren

- Schreiben Sie die Namen von Menschen auf, die Teil Ihres Lebens sind oder waren, und definieren Sie ihre Gruppenzugehörigkeit
- Was sind die sozialen Normen in dieser Gruppe?
- Wie verhalten sich die Menschen in dieser Gruppe typischerweise? (deskriptive Norm)
- Wie ist die Erwartung an Gruppenmitgliedern, sich typischerweise zu verhalten? (injunktive Norm)



Soziale Identitäten verknüpfen



privat



privat



privat



privat



Soziale Normen kommunizieren

Ist-Norm

„Viele Menschen in unserem Unternehmen nutzen täglich das Auto – sei keine*r davon!“

Soll-Norm



Ist-Norm

„Viele Menschen in Ihrer / Deiner Arbeitung nutzen täglich das Fahrrad – sei eine*r davon!“

Soll-Norm



WIRKSAMKEITSÜBERZEUGUNG ERHÖHEN

Wirksamkeitsüberzeugung

- Wirksamkeitsüberzeugungen als ein psychologisches Bedürfnis betrachtet werden, das unser Handeln in eine bestimmte Richtung lenkt (“push”)
- Wirksamkeitsüberzeugungen können uns auch zu bestimmten Zielen hinziehen (“pull”) und unsere Motivation aufrechterhalten, genau diese Ziele zu verfolgen

Selbstwirksamkeit

Externale politische
Wirksamkeit

Kollektive Wirksamkeit

Partizipative
Wirksamkeit

internale politische
Wirksamkeit

Kollektive Wirksamkeit - Definition

Kollektive Wirksamkeit ist die Überzeugung, dass wir als Gruppe unsere Ziele durch unser gemeinsames Handeln erreichen können.

Partizipative Wirksamkeit

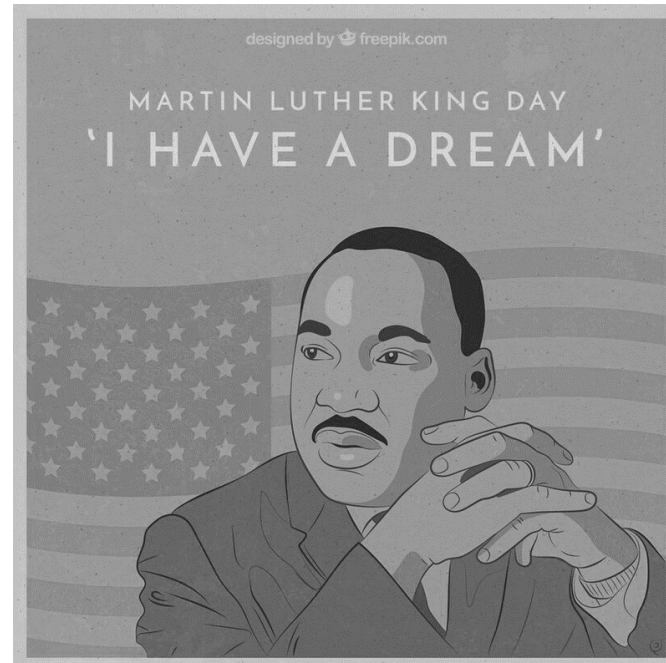
Partizipative Wirksamkeit ist die Überzeugung, dass unser eigener Beitrag für eine Gruppe wichtig ist und dass die Gruppe ihre Ziele nur dann erreichen kann, wenn wir als Einzelperson mitwirken.



Was beeinflusst die Wirksamkeitsüberzeugung?

- **Konsum (sozialer) Medien / Geschichten über Erfolg und Misserfolg**
 - ggf. Nachrichtenpause bei vielen negative Berichten
 - Konstruktiver Journalismus, z. B. Online-Magazin Perspective Daily → hebt positive Nachrichten hervor
- **Erinnerung an gemeinsame Erfolge**

Zurück in die Geschichte blicken



© freepik



Gemeinsam Visionen und Utopien kreieren



Wie können wir wirksam sein?



Gewohnheiten verändern

- Informationen und Handlungswissen bereitstellen
- Defaults / Standards ändern
- Temporäre Veränderung der Handlungssituation gestalten
- Kritische Lebensereignisse nutzen
- Zur Selbstverpflichtung ermutigen



Soziale Normen verändern

- Soziale Identitäten und soziale Normen reflektieren
- Soziale Identitäten verknüpfen
- Soziale Normen kommunizieren



Wirksamkeitsüberzeugung erhöhen

- Trainings und Multiplikator*innen-schulungen
- (Soziale) Medien konsumieren oder pausieren
- Erinnerung an gemeinsame Erfolge
- Zurück in die Geschichte blicken
- Gemeinsam Visionen und Utopien kreieren

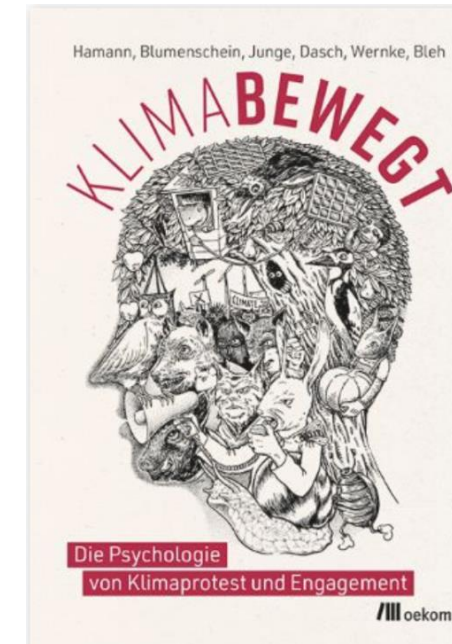
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Zum Weiterlesen:




kostenloser Download auf:

www.wandel-werk.org/materialien

Wandelwerk



Bildquellen Folie 8

- Zug: Bild von Thomas auf Pixabay <https://pixabay.com/de/photos/zug-eisenbahn-s-bahn-nahverkehr-797072/>
- Essen: Bild von -Rita-  und  mit  auf Pixabay <https://pixabay.com/de/photos/gem%C3%BCsespie%C3%9F-paprika-tomate-pilze-3317055/>
- Recycling: Foto von Sigmund auf Unsplash https://unsplash.com/de/fotos/text-al4RJ--Mw4I?utm_content=creditCopyText&utm_medium=referral&utm_source=unsplash
- Solar: Foto von Bill Mead auf Unsplash https://unsplash.com/de/fotos/mann-in-weissem-hemd-und-blauer-jeans-sitzt-auf-weissem-und-schwarzem-solarpanel-wmaP3TI80ww?utm_content=creditCopyText&utm_medium=referral&utm_source=unsplash