



Karen Hamann, Anna Baumann, Daniel Löschinger

**Psychologie im Umweltschutz**

Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns

ISBN 978-3-86581-799-0

144 Seiten, 14,8 x 21 cm, 19,95 Euro

oekom verlag, München 2016

©oekom verlag 2016

[www.oekom.de](http://www.oekom.de)

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
<b>1 Persönliche ökologische Norm</b>	
<b>Der innere Kompass .....</b>	<b>23</b>
1.1 Problembewusstsein – Das Wissen über die gefährdete Umwelt	24
Wie fördern wir Problembewusstsein?	24
<i>Vermittlung von Problemwissen</i>	
<i>Tipps zur Vermittlung von Problemwissen</i>	
1.2 Verantwortungsgefühl – Eine Frage des Gewissens	28
Wie fördern wir Verantwortungsgefühl?	28
<i>Selbstaufmerksamkeit und kognitive Dissonanz</i>	
<i>Selbstverpflichtung</i>	
1.3 Selbstwirksamkeit – Das Vertrauen in unsere Fähigkeiten	33
Wie fördern wir Selbstwirksamkeit?	34
<i>Handlungsoptionen und ihre Effektivität aufzeigen</i>	
<i>Training von Kompetenzen</i>	
<i>Tipps zur Vermittlung von Handlungswissen</i>	
<i>Feedback</i>	
1.4 Exkurs: Handlungssituation – Die Welt um uns herum	42
<i>Schaffung von Möglichkeiten</i>	
<i>Handlungen durch die Situation erleichtern</i>	
<b>2 Soziale Normen</b>	
<b>Der Einfluss der Anderen .....</b>	<b>45</b>
Was sind soziale Normen?	46
Wie können wir soziale Normen richtig anwenden?	47
<i>SOLL- und IST-Normen gekonnt einbeziehen</i>	
<i>SOLL- und IST-Normen in Kombination anwenden</i>	
<i>Vorbildverhalten</i>	
<i>Minderheiteneinfluss nutzen</i>	

<b>3</b>	<b>(Verhaltens-)Kosten und Nutzen</b>	
	<b>Individuelle Hürden und Sprungbretter.....</b>	<b>55</b>
	Was sind (Verhaltens-)Kosten und Nutzen?	56
	Wie können wir (Verhaltens-)Kosten und Nutzen mit Umweltschutz vereinbaren?	56
	<i>Belohnung und Bestrafung</i>	
	<i>Tipps zur Belohnung und Bestrafung</i>	
	<i>Verhalten bequemer machen</i>	
	<i>Leidenschaften nutzen</i>	
<b>4</b>	<b>Abwägungsprozess und Intention</b>	
	<b>Anlauf nehmen .....</b>	<b>61</b>
4.1	Abwägungsprozess – Alles in die Waagschale	62
	Wie können wir den Abwägungsprozess unterstützen?	62
	<i>Achtsamkeit</i>	
	<i>Bewusst reflektieren</i>	
4.2	Intention – Jetzt wird angepackt	64
	Wie können wir die Umsetzung von Intentionen fördern?	64
	<i>Ziele setzen</i>	
	<i>Implementationsabsichten</i>	
<b>5</b>	<b>Umweltverhalten und seine Folgen</b>	
	<b>Auf dem Weg zur Routine .....</b>	<b>69</b>
	Was folgt auf Umweltverhalten?	70
	Wie kann das Umweltschutzverhalten dauerhaft aufrechterhalten werden?	72
	<i>Selbstbelohnung</i>	
	<i>Selbstregulation stärken</i>	
	<i>Bei vielen Aspekten ansetzen</i>	
<b>6</b>	<b>Gewohnheiten</b>	
	<b>Alte Muster durchbrechen .....</b>	<b>75</b>
	Was sind Gewohnheiten?	76
	Wie kann ich alte Gewohnheiten aufbrechen?	77
	<i>Temporäre starke Veränderung der Handlungssituation</i>	

<b>7</b>	<b>Emotionen</b>	
	<b>Unsere Gefühle im Fokus .....</b>	<b>79</b>
7.1	Positive Emotionen – Freude, Hoffnung, Interesse und Liebe	80
	Welche Vorteile haben positive Emotionen?	80
	Wie können positive Emotionen hervorgerufen werden?	80
	<i>Unterstützung und Anerkennung in der Gruppe</i>	
	<i>Essen und Humor</i>	
	<i>Geschichten erzählen</i>	
	Welche Nachteile haben positive Emotionen?	82
	Wie können wir die Nachteile positiver Emotionen umgehen?	83
	<i>Wichtigkeit des Urteils hervorheben</i>	
7.2	Negative Emotionen – Trauer, Wut und Angst	84
	Welche Vorteile haben negative Emotionen?	84
	Welche Nachteile haben negative Emotionen?	84
7.3	Exkurs: Bewältigungsstrategien – Der Umgang mit Angst und Schuld	85
	Welche emotionsorientierten Bewältigungsstrategien gibt es?	87
	Wie können wir mit emotionsorientierten Bewältigungsstrategien und negativen Emotionen umgehen?	92
	<i>Selbstwirksamkeit</i>	
	<i>Glaubwürdige und aussagekräftige Quellen</i>	
	<i>Kleine Dosis</i>	
	<i>Auseinandersetzung mit negativen Emotionen</i>	
	<i>Positive Alternativen suchen</i>	
<b>8</b>	<b>Das Modell zusammengefasst.....</b>	<b>97</b>
<b>9</b>	<b>Leitfragen für Umweltschutzaktionen.....</b>	<b>103</b>
<b>10</b>	<b>Mein Umweltpsychologie-Canvas .....</b>	<b>111</b>
	Schlusswort	122
	Anhang	126
	Literaturverzeichnis	129
	Schlagwortregister	136