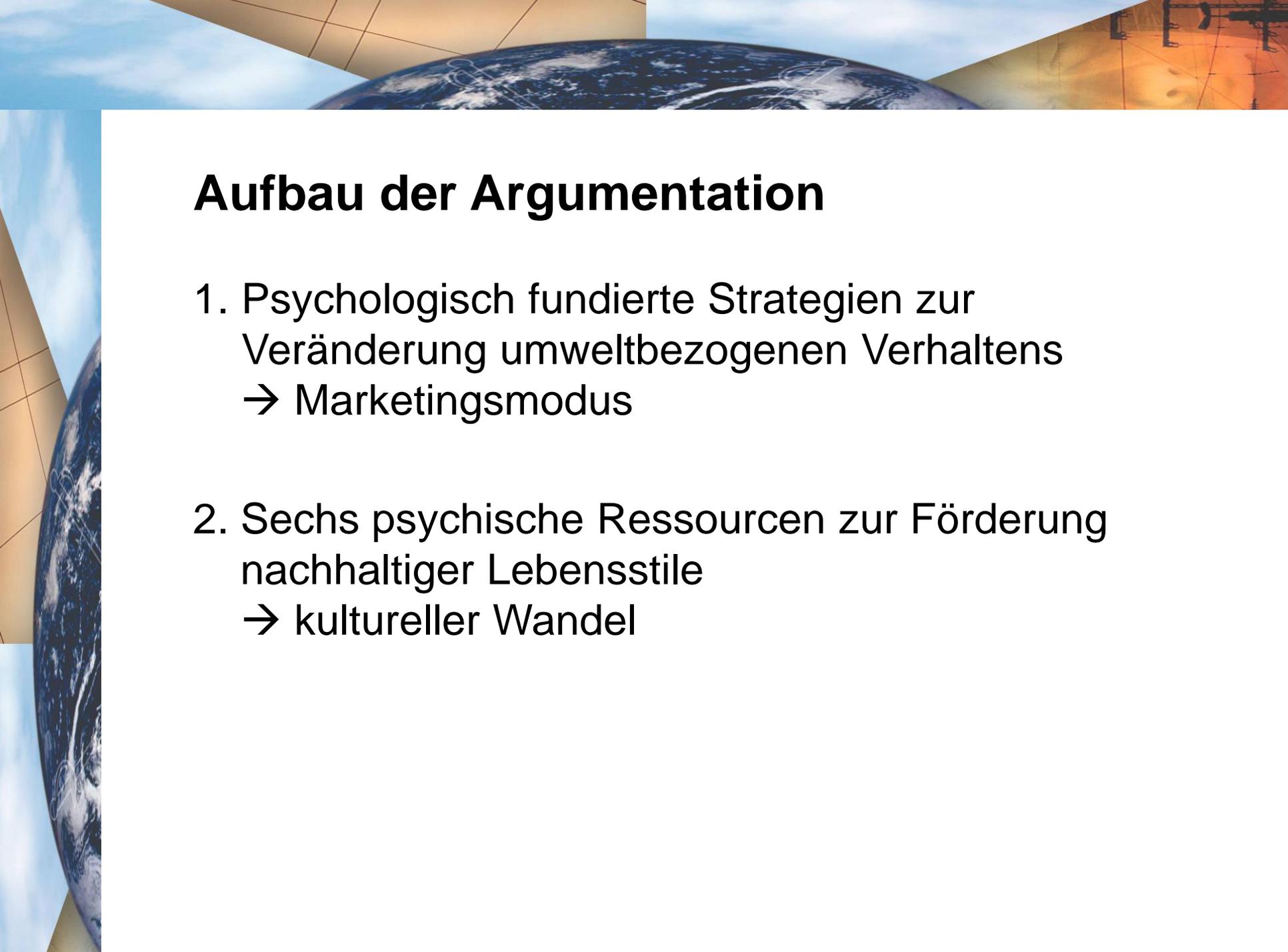




Prof. Dr. Marcel Hunecke

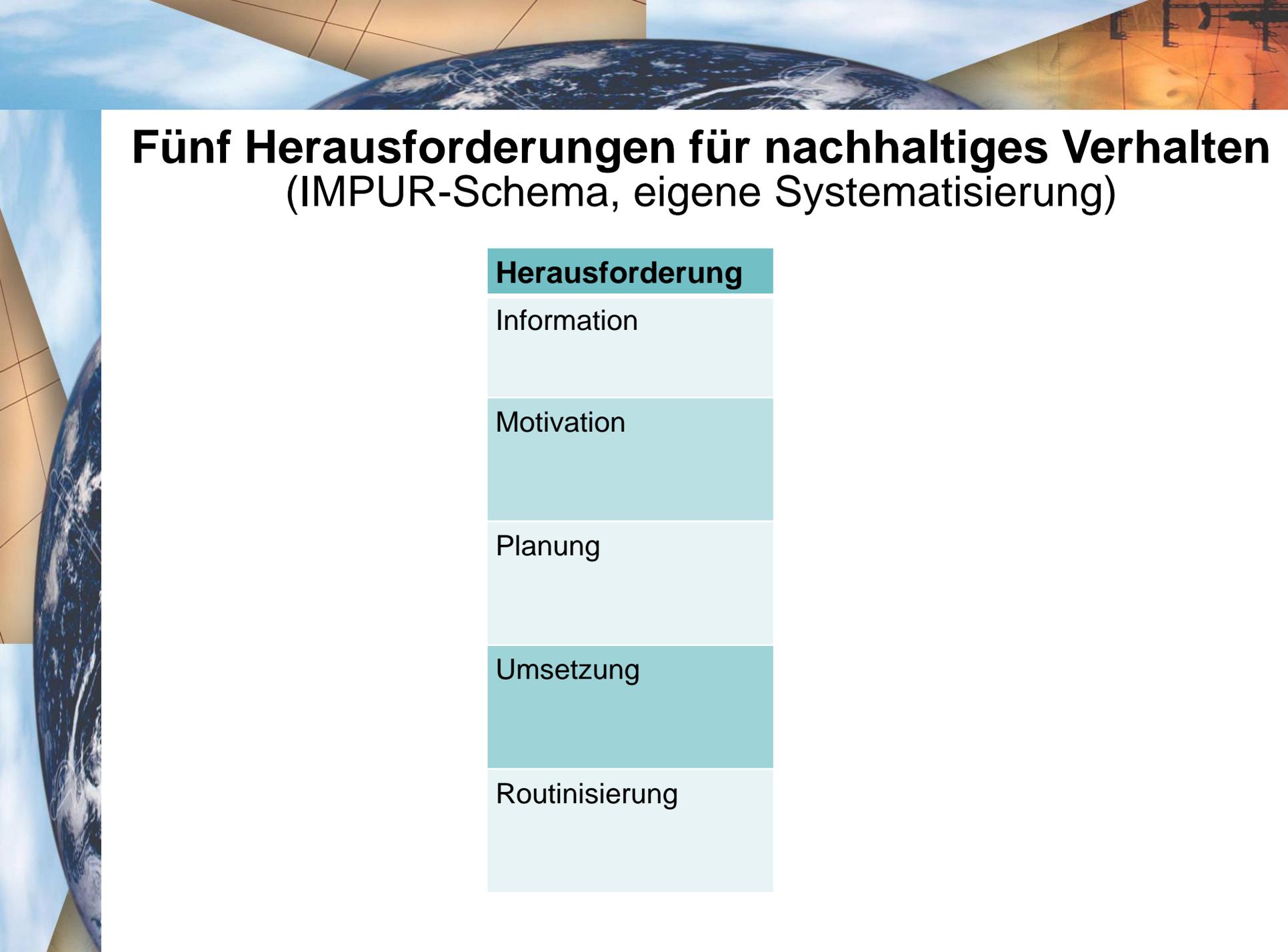
Jenseits von Nachhaltigkeitsmarketing und materiellem Wohlstandswachstum – Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile





Aufbau der Argumentation

1. Psychologisch fundierte Strategien zur Veränderung umweltbezogenen Verhaltens
→ Marketingsmodus
2. Sechs psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile
→ kultureller Wandel



Fünf Herausforderungen für nachhaltiges Verhalten

(IMPUR-Schema, eigene Systematisierung)

Herausforderung

Information

Motivation

Planung

Umsetzung

Routinisierung

Transtheoretisches Modell (TTM) aus der Gesundheitspsychologie

(Prochaska & DiClemente, 1983)

Sorglosigkeit

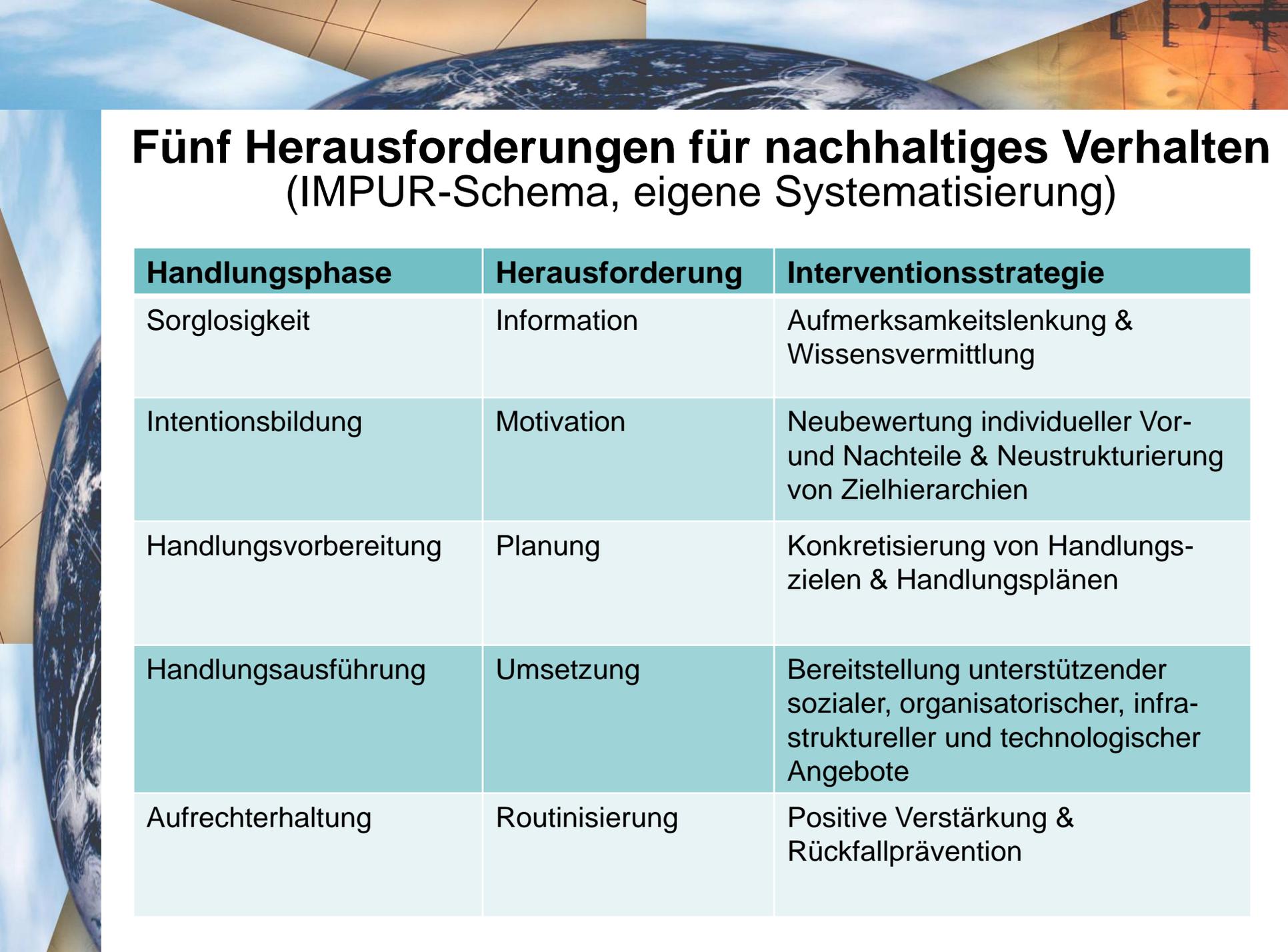
```
graph TD; A[Sorglosigkeit] --> B[Bewusstwerdung]; B --> C[Vorbereitung]; C --> D[Handlung]; D --> E[Aufrechterhaltung];
```

Bewusstwerdung

Vorbereitung

Handlung

Aufrechterhaltung



Fünf Herausforderungen für nachhaltiges Verhalten (IMPUR-Schema, eigene Systematisierung)

Handlungsphase	Herausforderung	Interventionsstrategie
Sorglosigkeit	Information	Aufmerksamkeitslenkung & Wissensvermittlung
Intentionsbildung	Motivation	Neubewertung individueller Vor- und Nachteile & Neustrukturierung von Zielhierarchien
Handlungsvorbereitung	Planung	Konkretisierung von Handlungszielen & Handlungsplänen
Handlungsausführung	Umsetzung	Bereitstellung unterstützender sozialer, organisatorischer, infrastruktureller und technologischer Angebote
Aufrechterhaltung	Routinisierung	Positive Verstärkung & Rückfallprävention

Überblick Interventionsstrategien zur Veränderung umweltbezogenen Verhaltens nach Mosler & Tobias (2007)

Verhaltensändernde Techniken

Verhaltens erzeugende Techniken
Erwirken neue Verhaltensdispositionen

Verhaltens fördernde Techniken
Unterstützen / aktivieren vorhandener Verhaltensdispositionen

Strukturfokussierte Techniken
Verändern
Verhaltensbedingungen

Gebote / Verbote
Umweltqualitätsstandards
Emissionsbegrenzungen
Produktvorschriften
Bewilligungspflichten
Haftungsrechtliche Vorschriften
Raumwirksame Vorschriften
Marktwirtschaftliche
Instrumente
Subventionen
Lenkungsabgaben
Gebühren
Pfandsysteme
Einrichtung von Märkten
Anreize / Wettbewerbe
Vereinbarungen
Entsorgungsgebühren
Produktenormen
Zertifizierungen und Labels
Service- u. Infrastruktur
Instrumente
Bereitstellung oder Rückzug von
Produkten
Bereitstellung oder Rückbau von
Infrastrukturen
Ressourcengaben
Physischer Zwang

Personenfokussierte Techniken:
Überzeugen oder motivieren zu
Verhalten

Wissensvermittlung
Systemwissen
Handlungswissen
Wirksamkeitswissen

Argumentative Persuasion
zur Veränderung von:
Überzeugungen
Ressourceneinschätzungen
Normen
Zielen
Werthaltungen

Affektive Persuasion
zur Veränderung von:
Aktuellen Affekten
Affektiven Konnotationen
Intrinsischer Motivation

Aufforderungen
zu Verhalten
zum Nachdenken
Hervorrufen von
Spannungszuständen

Situationsfokussierte Techniken:
Weisen auf Verhaltens-
gelegenheiten hin

Passive, individuumsbez. T.
Erinnerungshilfen
Hinweise
Direktes Feedback

Passive, sozialbezogene T.
Hervorheben deskriptiver
Normen

Aktive, individuumsbez. T.
Vorsatzbildung
Private Selbstverpflichtung
Selbstzielsetzung
Selbstfeedback

Aktive, sozialbezogene T.
Öffentliche Selbstverpflichtung
Modelle / Blockleader

**Verbreitungsfokussierte
Techniken:**
Entfalten individuelle
Dispositionen in Populationen

Passive, gemeinschaftsbez.
Techniken
Versicherungen
Alle-Oder-Niemand-Verträge

Passive, netzwerkbezogene
Techniken
Diffusion über
Persönlichen Kontakt
Massenmedien
Erworbene Produkte

Aktive, gemeinschaftsbez. T.
Partizipation
Kollektive Aktionen

Aktive, netzwerkbezogene T.
Versammlung
Vereinsbildung
Bildung informeller ‚Märkte‘
Nachbarschaftshilfe

Die wichtigsten Interventionen zur Verhaltensänderung (mit Bezug zum IMPUR-Schema)

Information	Motivation	Planung	Umsetzung	Routinisierung
Risikokommunikation				
Sichtbarmachen der Konsequenzen des eigenen Verhaltens				
	Neubewertung indiv. Vor- & Nachteile			
	Aktivierung von Normen und Werten			
		Zielsetzungen		
		Handlungspläne		
		Selbstverpflichtungen		
			Verhaltensangebote	
			Soziale Unterstützung	
			Anreize & (Selbst)Verstärkung	
				Verhaltensfeedback
				Rückfallpläne

Herausforderung Information

Aufmerksamkeitslenkung

Tendenz zur Verdrängung bedrohlicher Informationen

Konkurrenz zu einer Vielzahl anderer Informationsangebote

Wissensvermittlung

zielgruppenspezifisch

verständlich

glaubwürdige Quellen

professionelle Gestaltung

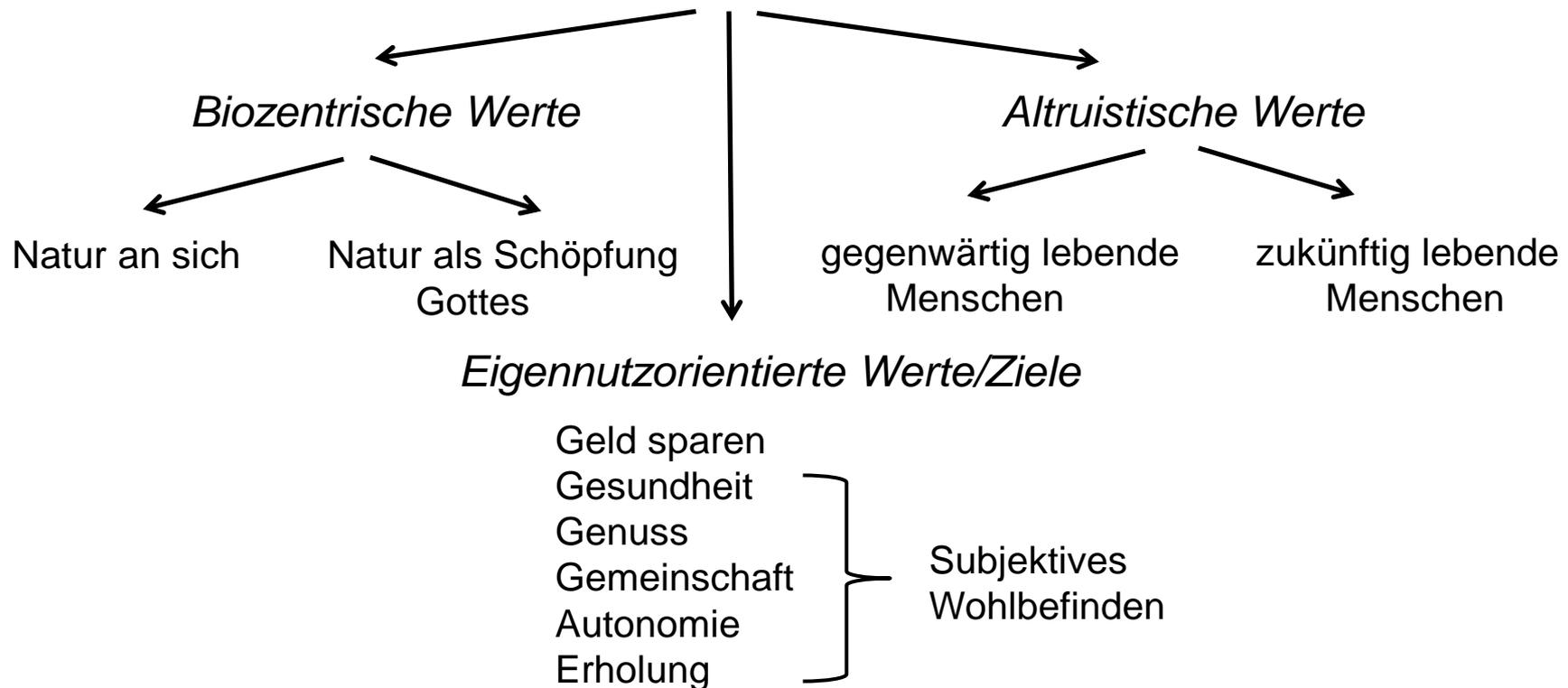
handlungsorientiert

aktuell



Herausforderung Motivation

Normative Kern der Nachhaltigkeit ist **Gerechtigkeit**



→ **Neubewertung individueller Vor- und Nachteile & Neustrukturierung von Zielhierarchien**

Herausforderung Planung

Handlungspläne als wichtigste Strategie
zur Überwindung der Intentions-Verhaltens-Lücke



Handlungspläne sollten möglichst konkret, umsetzbar und auf den individuellen Lebensalltag abgestimmt sein

Zielintention → Verhaltensintention → Implementationsintention

Beratungssettings für Nachhaltigkeit: Verbraucherberatung, NGOs, nachhaltigkeitsorientierte Dienstleistungsunternehmen.

→ Ziele setzen

→ Private und öffentliche Selbstverpflichtungen

Herausforderung Umsetzung

Bereitstellung von Verhaltensangeboten

Infrastrukturen



Technologien



Dienstleistungen



→ Anreize & (Selbst)Verstärkung

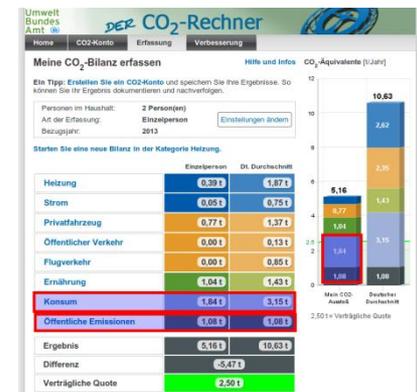
→ Soziale Unterstützung

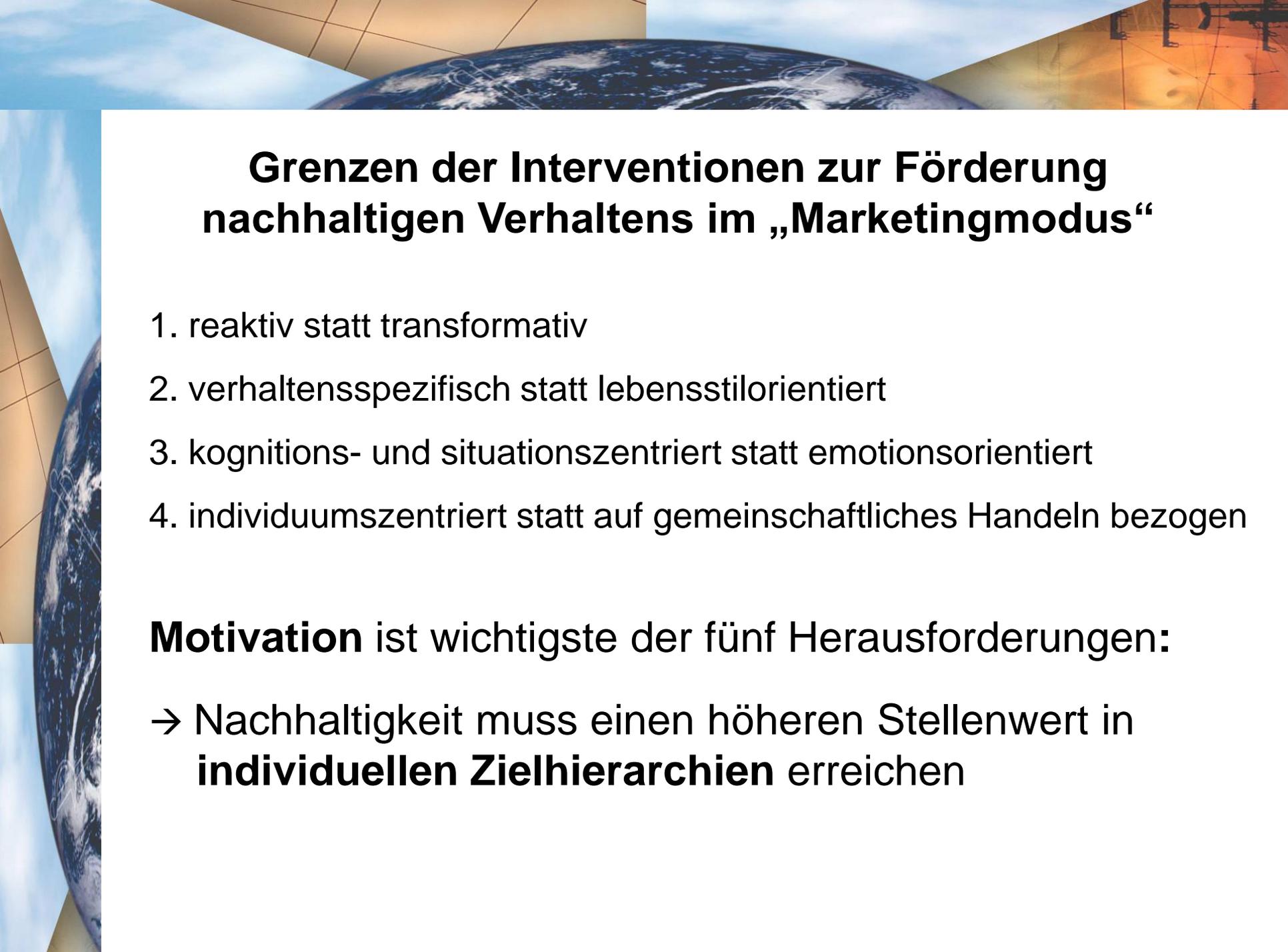
Herausforderung Routinisierung

Ohne positive Erfahrungen bilden sich keine neuen Verhaltensroutinen (z.B. bei „Schnupperangeboten“)

Feedback über Erfolge von intendierten Verhaltensänderungen

Pläne zu Vermeidung von Rückfällen in alte ungewollte Verhaltensmuster



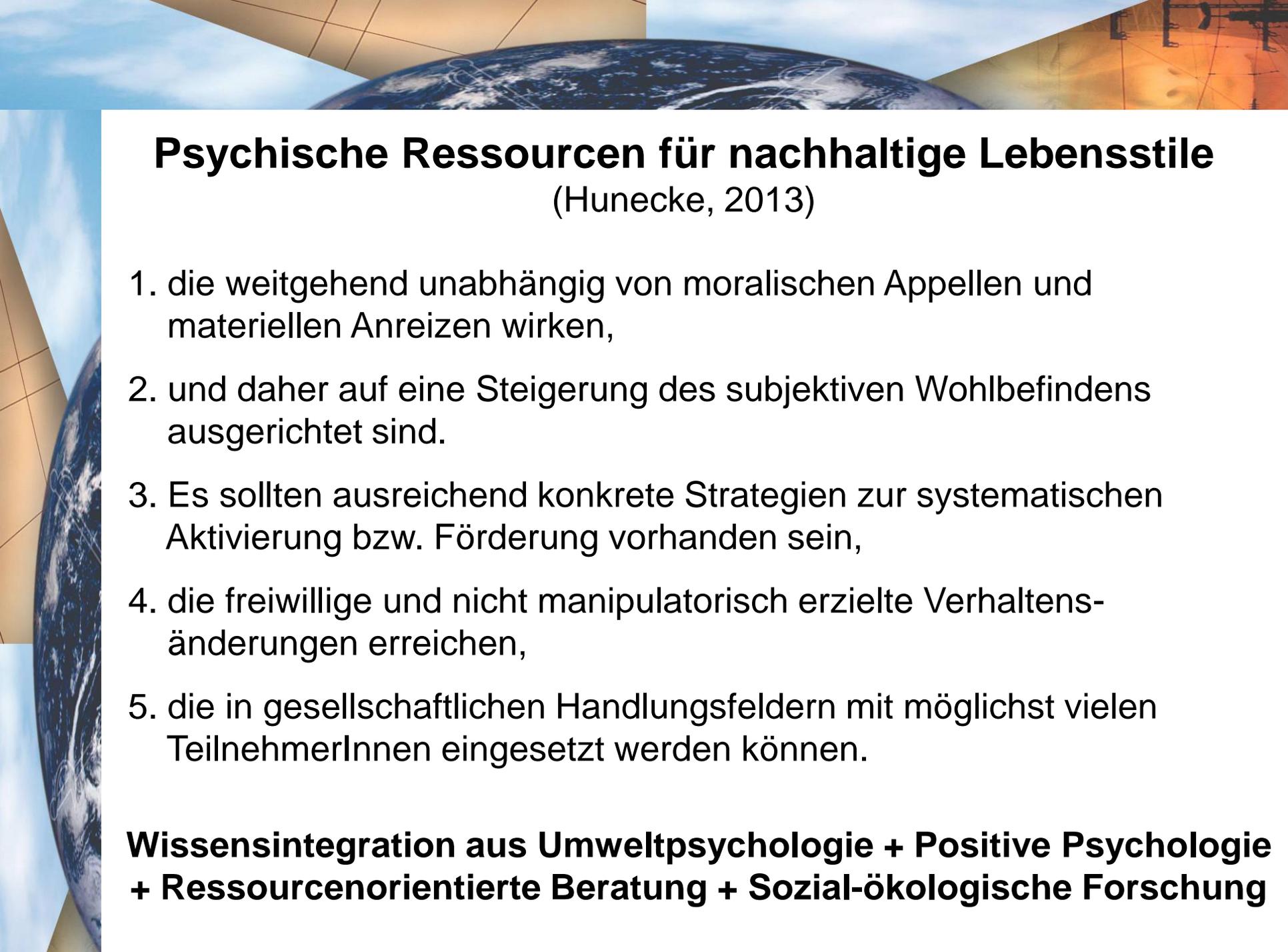


Grenzen der Interventionen zur Förderung nachhaltigen Verhaltens im „Marketingmodus“

1. reaktiv statt transformativ
2. verhaltensspezifisch statt lebensstilorientiert
3. kognitions- und situationszentriert statt emotionsorientiert
4. individuumszentriert statt auf gemeinschaftliches Handeln bezogen

Motivation ist wichtigste der fünf Herausforderungen:

→ Nachhaltigkeit muss einen höheren Stellenwert in **individuellen Zielhierarchien** erreichen



Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

(Hunecke, 2013)

1. die weitgehend unabhängig von moralischen Appellen und materiellen Anreizen wirken,
2. und daher auf eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens ausgerichtet sind.
3. Es sollten ausreichend konkrete Strategien zur systematischen Aktivierung bzw. Förderung vorhanden sein,
4. die freiwillige und nicht manipulatorisch erzielte Verhaltensänderungen erreichen,
5. die in gesellschaftlichen Handlungsfeldern mit möglichst vielen TeilnehmerInnen eingesetzt werden können.

**Wissensintegration aus Umweltpsychologie + Positive Psychologie
+ Ressourcenorientierte Beratung + Sozial-ökologische Forschung**

Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

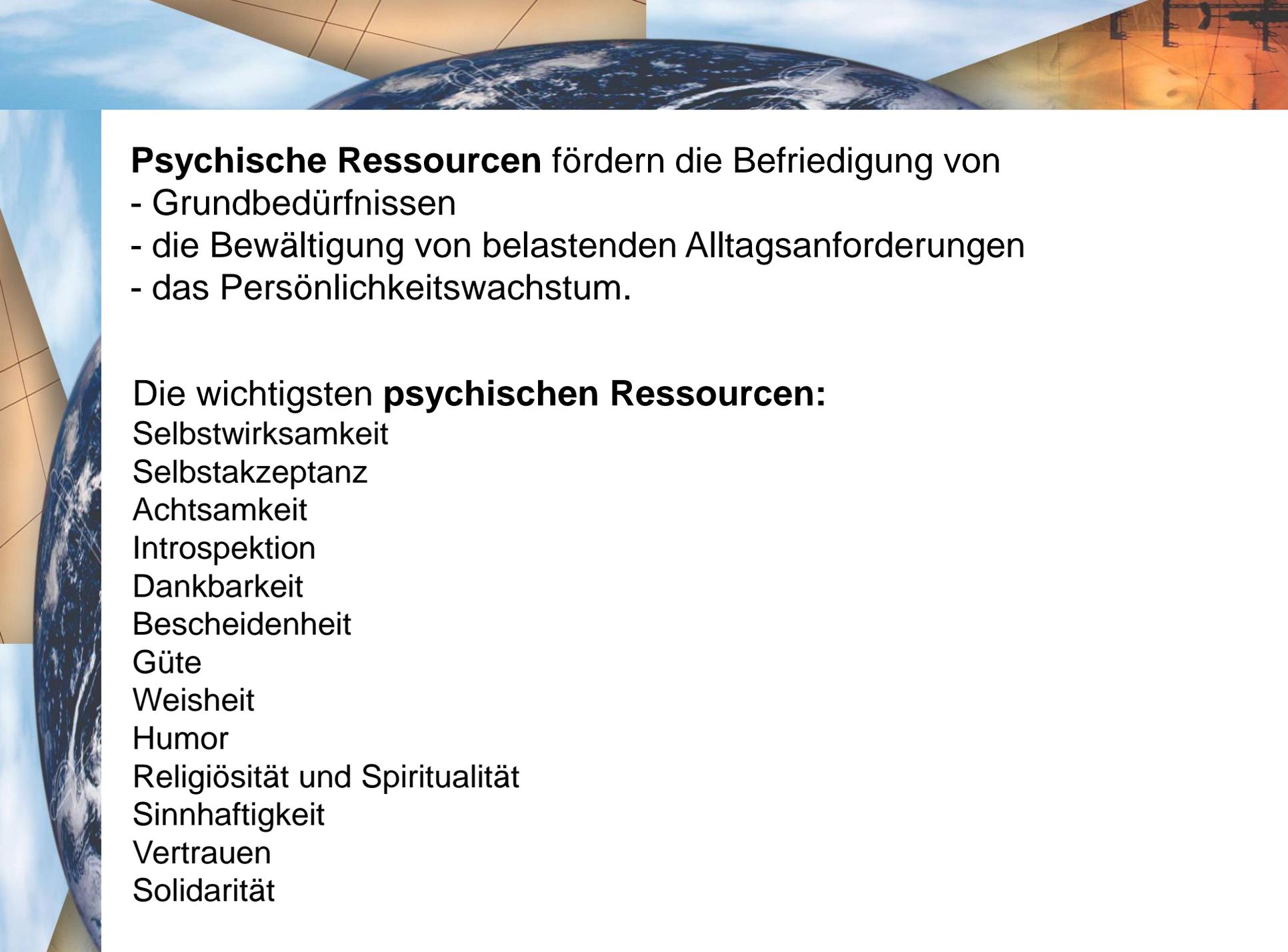
Strategien der guten Lebensführung
Hedonismus
Zielerreichung
Sinn

Empirische Befunde:

Subjektives Wohlbefinden korreliert mit allen drei Strategien der guten Lebensführung positiv (Peterson, Park & Seligman, 2005; Schueller & Seligman, 2010; Ruch, Harzer, Proyer, Park & Peterson, 2010)

Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen
Hedonismus	Sinnliche Genüsse
Zielerreichung	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen



Psychische Ressourcen fördern die Befriedigung von

- Grundbedürfnissen
- die Bewältigung von belastenden Alltagsanforderungen
- das Persönlichkeitswachstum.

Die wichtigsten **psychischen Ressourcen**:

Selbstwirksamkeit

Selbstakzeptanz

Achtsamkeit

Introspektion

Dankbarkeit

Bescheidenheit

Güte

Weisheit

Humor

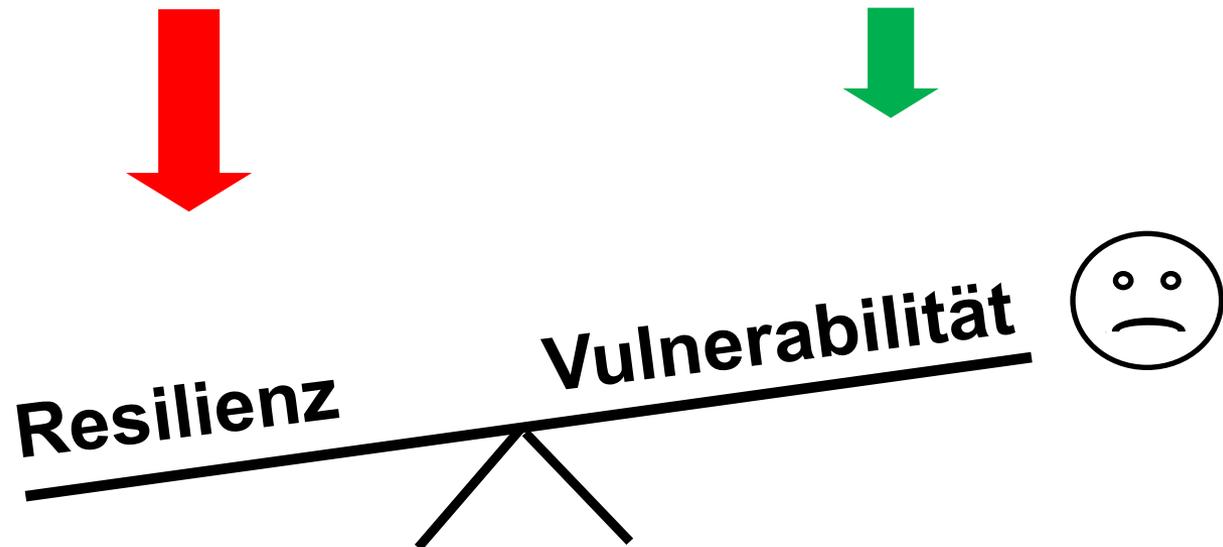
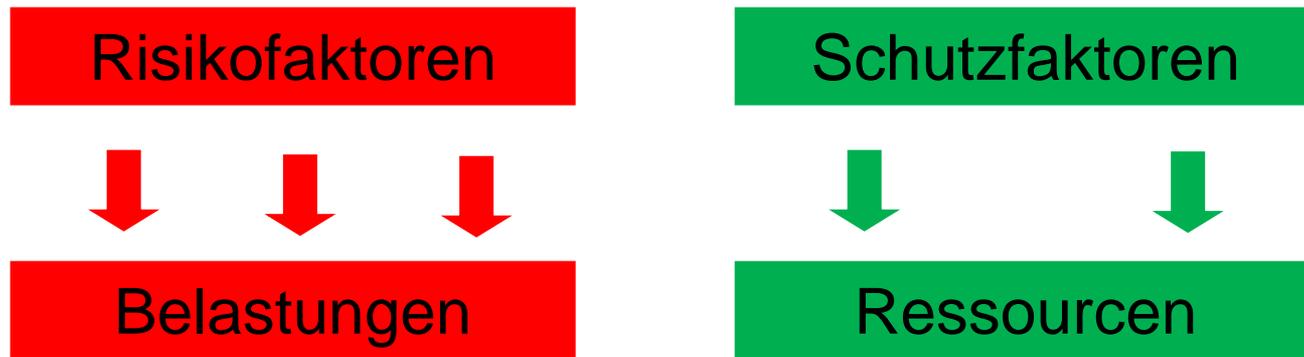
Religiösität und Spiritualität

Sinnhaftigkeit

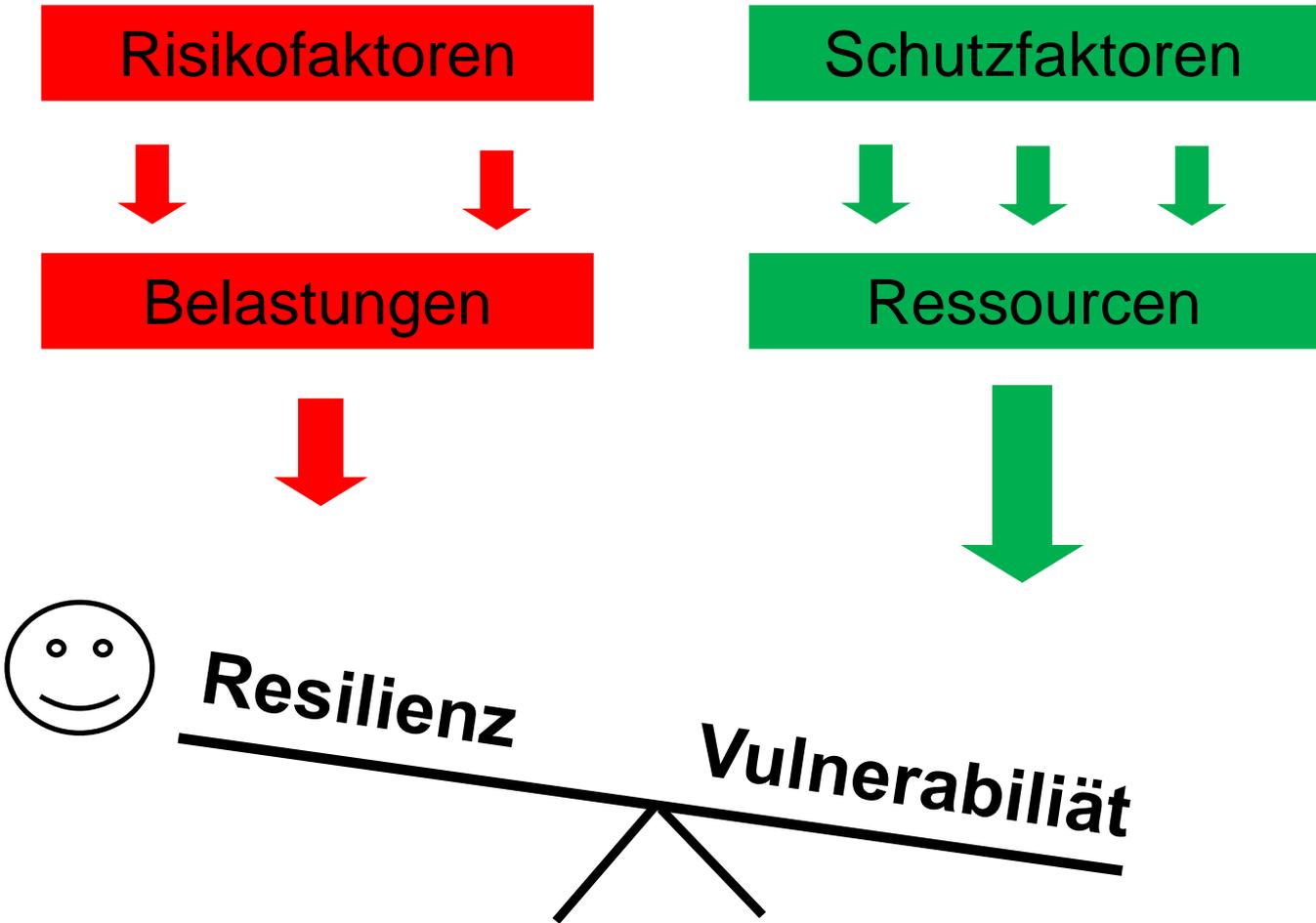
Vertrauen

Solidarität

Risiko-/Schutzfaktorenmodell zur Gesundheit und personalen Entwicklung



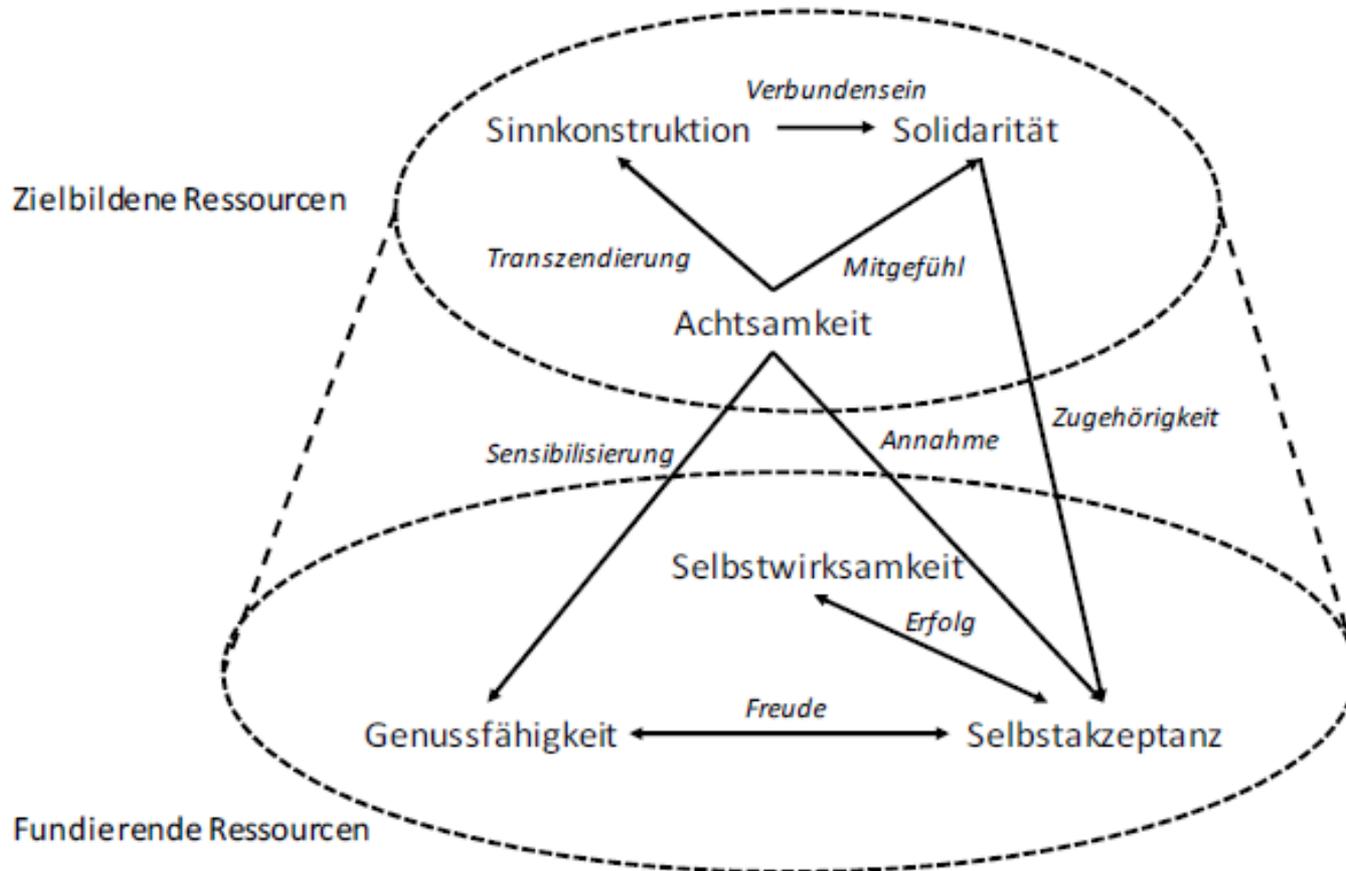
Risiko-/Schutzfaktorenmodell zur Gesundheit und personalen Entwicklung



Psychische Ressourcen mit Nachhaltigkeitsbezug im Kontext der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Strategien der guten Lebensführung	Positive Emotionen	Psychische Ressourcen mit Nachhaltigkeitsbezug
Hedonismus	Sinnliche Genüsse	Genussfähigkeit
Zielerreichung	Zufriedenheit Stolz Flow	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit
Sinn	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen	Achtsamkeit Sinnkonstruktion Solidarität

Wechselseitige Zusammenhänge zwischen den sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile



Wechselseitige Zusammenhänge zwischen den sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile

	Genussfähigkeit	Selbstakzeptanz	Selbstwirksamkeit	Achtsamkeit	Sinnkonstruktion	Solidarität
Zielgruppen	Initiativen zur Erhöhung der Lebensqualität vor Ort (z. B. Urban Gardening), Initiativen zur Kultivierung von Essen und Trinken (z. B. Slow Food), Natur- und Wandervereine	(nicht über äußere Merkmale oder Gruppenzugehörigkeiten identifizierbar)	Personen in Führungspositionen, Selbständig Tätige, Initiativen zur Subsistenzwirtschaft	TeilnehmerInnen von Maßnahmen zur Stressprävention und -bewältigung sowie zur Work-Life-Balance Meditations- und Yogapraktizierende	Religiöse und spirituelle Gruppen, Menschen in biographischen Umbruchsituationen Menschen in beruflichen Coachingprozessen	Unternehmen mit corporate social responsibility Menschenrechts-, Tierschutz- und Umweltschutzorganisationen, Genossenschaften, Tauschringe Social Banking
Vermittlung des inhaltlichen Bezuges zur Nachhaltigkeit über:	Orientierung an Zeitwohlstand, Regionalität und Saisonalität zur Intensivierung körperlich-sinnlicher Genusserfahrungen	Sensibilisierung für kompensatorischen und status-expressive Formen des Konsums	Stärkung der Überzeugungen zur politischen Einflussnahme und zur Veränderbarkeit gesellschaftlicher (Natur) Verhältnisse	Aufbrechen automatisierter und nicht nachhaltiger Denk- und Verhaltensgewohnheiten, Erfahrbarmachen des Eigenwertes von Natur	Reflexion des Eingebundenseins des Menschen in überindividuelle Zusammenhänge, z. B. Gesellschaft, Natur oder Religion	Erweiterung der Solidarität auf nachfolgende Generationen
Aktivierung wird am ehesten durch folgende Ressourcen unterstützt:	Achtsamkeit	Selbstwirksamkeit	Selbstakzeptanz	(erfordert einen eigenen Weg der Aktivierung, der durch andere Ressourcen nicht direkt unterstützt werden kann)	Achtsamkeit	Sinnkonstruktion
Gefahren bei einer isolierten Aktivierung:	Materialismus	Narzissmus	Egoismus	einseitige Anpassung an ungünstige äußere Verhältnisse	zwanghaftes Reflektieren	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
Vermeidung dieser Gefahr durch:	Achtsamkeit, Sinnkonstruktion	Solidarität	Sinnkonstruktion, Solidarität	Selbstwirksamkeit, Solidarität	Genussfähigkeit, Achtsamkeit	Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz

Quelle: Hunecke, 2013, S. 120f

Genussfähigkeit



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

- steigert die Erlebnisintensität von positiven, sinnlichen Erfahrungen
- kann das Bedürfnis nach einer hohen Quantität an positiven Erfahrungen ohne Verlustempfindungen kompensieren
- sind ohne großen materiellen Aufwand kurzfristig wirksam

Psychische Ressourcen

Strategien zur Steigerung der Genussfähigkeit

Genusstraining

Acht Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss und Genießen muss erlaubt sein
3. Genuss erfordert Bewusstheit
4. Genieße lieber wenig, dafür aber richtig
5. Suche Deine eigenen Genusspräferenzen
6. Genuss erfordert Lernerfahrungen
7. Genieße die kleinen Dinge des Alltages
8. Planen schafft Vorfreude

(in Anlehnung an Koppenhöfer, 2007 & Kaluza, 2011)



Selbstakzeptanz



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

→ stärkt die individuelle Widerstandskraft gegen kompensatorische und statusexpressive Formen des Konsums

Strategien zur Steigerung der Selbstakzeptanz

1. Vom globalen zum spezifischen Selbstkonzept

2. Achtsamkeit steigern

3a. Wohlwollenden Begleiter wählen

3b. Identifizierung und Mäßigung des inneren Kritikers

3c. Rehabilitation des Faulpelz

4. Eigene Werte und Normen finden



Selbstwirksamkeit



Subjektive Gewissheit, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

- das zentrale psychologische Konstrukt zur Bewältigung von (Lebens)aufgaben
- steigert das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und und damit in die Gestaltbarkeit des eigenen Lebens (psychologisches Empowerment)

Psychische Ressourcen

Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit

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)

Achtsamkeit



Mentale Strategie zur Einnahme einer absichtsvollen, nicht wertenden Haltung auf den aktuellen Augenblick. (Kabat-Zinn, 2003, S.145)

- verhindert den Autopilotenmodus und reduziert Stress
- macht den Blick frei für die Bedürfnisse und Lebensziele, die dem Einzelnen jeweils wirklich wichtig sind

Strategien zur Steigerung der Achtsamkeit

Achtsamkeitspraxis

1. Formelle/formale Übungen

- Body-Scan
- Sitz- und Atemmeditation
- Gehmeditation
- achtsames Yoga

2. Informelle Übungen

Anwendung des Achtsamkeitsprinzips bei der Ausführung von Alltags- oder Routinehandlungen, wie z.B. Essen, Waschen, Duschen, Zähneputzen oder Treppensteigen.



Wirksamkeit empirisch gut nachgewiesen für:

- Mindful based stress reduction (MBSR)-Training zur Stressbewältigung
- Mindful based cognitive therapy (MBCT) zur Behandlung von Depressionen mit mehr als 2 Episoden

Sinnkonstruktion



Aktive, ergebnisoffene Suche nach umfassenden Erklärungen, die der eigenen Existenz eine überindividuelle Bedeutung verleihen.

- erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Orientierung an transzendenten oder sozial ausgerichteten Werten und stellt damit einen individualistischen Materialismus in Frage

Psychische Ressourcen

Strategien zur Förderung der Sinnkonstruktion

1. Sinnerfahrungen durch dialogische Reflexionen bewusster machen
2. Narrative Rekonstruktionen der eigenen Biographie
3. Werte in Institutionen und Organisationen reflektieren
4. Stressbelastungen verringern



Solidarität



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

- fördert die positiven Emotionen der Zugehörigkeit, Sicherheit und des Vertrauens
- liefert die Grundlage für ein Vertrauen in die Einflussmöglichkeiten gemeinschaftlichen Handelns (politisches Empowerment)

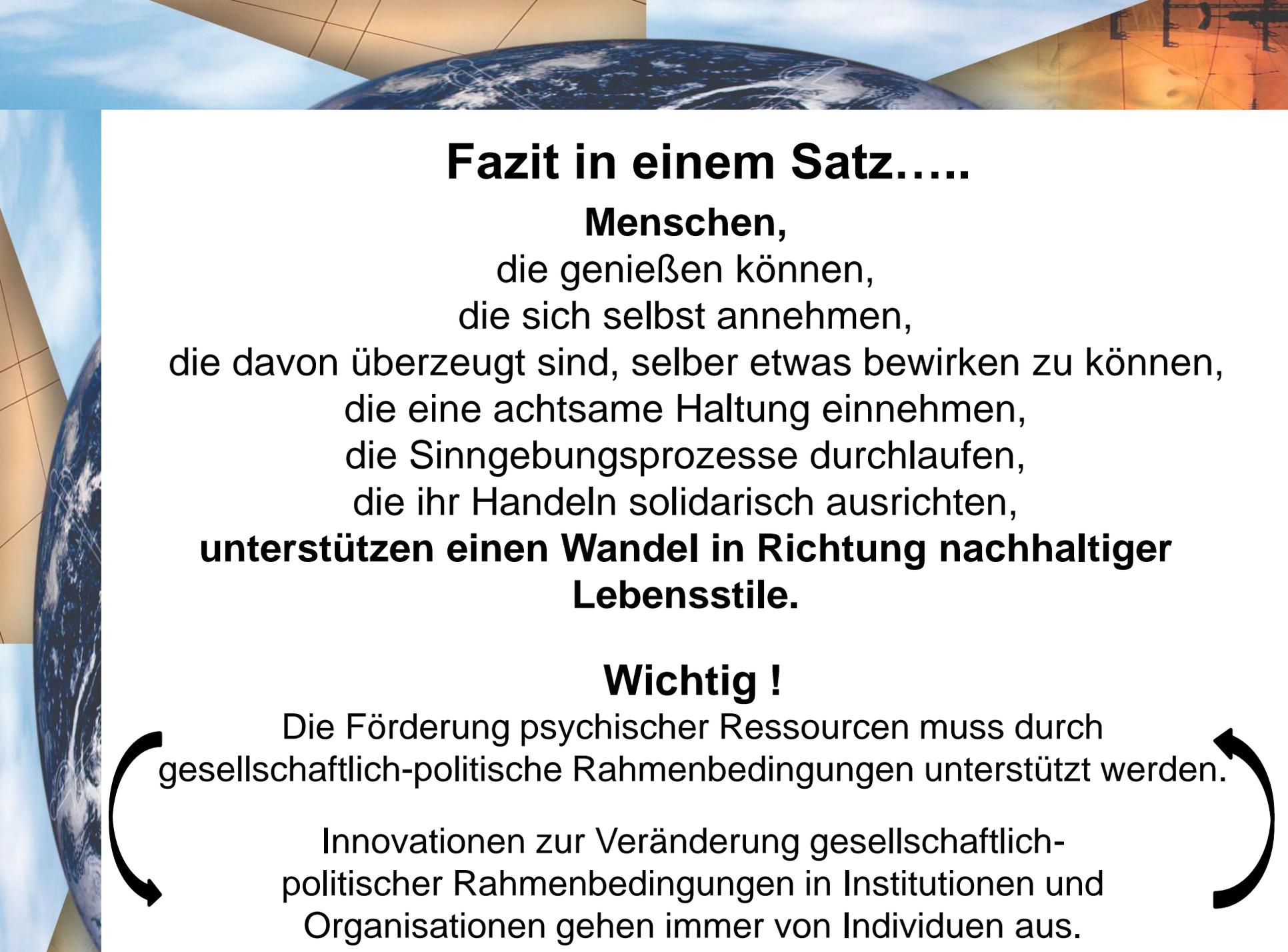
Strategien zur Förderung der Solidarität

1. lässt sich nur in Interaktion mit anderen Personen entwickeln
2. Kollektive Selbstwirksamkeit von Gruppen fördern
3. Aufbau von Vertrauen als „soziales Kapital“
4. Gefahr von In- und Outgroup-Konflikten:
Notwendigkeit von Moderationen und Mediationen
zwischen unterschiedlichen jeweils solidarisch
empowerten Gruppen



Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

	Anwendungsfelder	Psychische Ressourcen
Individuum	Gesundheitsförderung	Selbstakzeptanz Achtsamkeit Genussfähigkeit
	Coaching	Sinnkonstruktion Selbstwirksamkeit Achtsamkeit
Organisation	Schulen & Hochschulen	Selbstwirksamkeit Sinnkonstruktion Solidarität
	Unternehmen & Non-Profit-Organisationen	Selbstwirksamkeit Sinnkonstruktion Solidarität
Gesellschaft	Gemeinwesen	Selbstwirksamkeit Solidarität



Fazit in einem Satz.....

Menschen,
die genießen können,
die sich selbst annehmen,
die davon überzeugt sind, selber etwas bewirken zu können,
die eine achtsame Haltung einnehmen,
die Sinngebungsprozesse durchlaufen,
die ihr Handeln solidarisch ausrichten,
**unterstützen einen Wandel in Richtung nachhaltiger
Lebensstile.**

Wichtig !

Die Förderung psychischer Ressourcen muss durch gesellschaftlich-politische Rahmenbedingungen unterstützt werden.

Innovationen zur Veränderung gesellschaftlich-politischer Rahmenbedingungen in Institutionen und Organisationen gehen immer von Individuen aus.