

TATEN STATT WORTE – SO WIRD NACHHALTIGKEIT ZUR GEWOHNHEIT!

Weniger, rauchen saisonaler essen, mehr Sport machen, bewusster konsumieren, Food Waste vermeiden – an guten Vorsätzen mangelt es vielen Menschen nicht. Warum tun wir uns nur so schwer, sie umzusetzen?

Die Klimaerwärmung ist definitiv in unserem Alltag angekommen. Wir wissen mehr oder weniger, wie wir mit unseren Handlungen das Klima negativ oder positiv beeinflussen. Viele Menschen möchten sich auch im Alltag klimafreundlicher und ressourcenschonender verhalten. Doch zu oft stehen uns alte Gewohnheiten im Weg, und die besten Vorsätze lösen sich schnell in Luft auf. Unser Hirn mag nämlich Altbewährtes, Gewohnheiten erleichtern uns den Alltag. Man putzt sich zum Beispiel die Zähne immer gleich. Das ist praktisch, weil man sich so keine Gedanken darüber machen muss. Hier ein paar Tipps, die helfen, Vorsätze besser in die Tat umzusetzen.

Tipps zur Umsetzung von Vorsätzen

www.umwelt-psychologie.ch/wp-content/uploads/2015/01/Beobachter-6-2016-Endlich-Taten-statt-Worte.pdf

Erstens:

Wer sich zu viel vornimmt, scheitert schnell. Besser sind kleine, konkrete und machbare Vorsätze. «Am Dienstag und Donnerstag esse ich kein Fleisch mehr» – das klingt machbarer als «Ich werde weniger Fleisch essen». Gleiches gilt für «Jeden Montag lasse ich das Auto stehen und nehme den Zug».

Zweitens:

Optimale Bedingungen erhöhen die Erfolgschancen. Wer weniger Fleisch essen möchte, kommt nicht darum herum, seine Kochgewohnheiten anzupassen. Legen Sie sich deshalb bald ein paar einfache vegetari-

sche Rezepte zurecht, dann sind Sie gewappnet. Und ist die Mehrfahrtenkarte für den Arbeitsweg einmal gekauft, steigen die Chancen, dass man den Zug auch tatsächlich nimmt. Ausreden werden so schwieriger.



Drittens:

Strategisch platzierte Post-its helfen ebenfalls. Zum Beispiel, wenn sie einen vor dem Einkauf daran erinnern, erst einen Blick in den Kühlschrank zu werfen. Wer den Überblick – oder sogar einen Plan – hat, vermeidet Impulskäufe im Supermarkt leichter. Auch clever terminierte Kalender-Erinnerungen helfen bei der Umsetzung.

Viertens:

Gemeinsame Ziele verbinden und verpflichten. Wer Gewohnheiten zusammen mit Gleichgesinnten verändert, kann Erfolge teilen – und auch mal feiern.

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen umweltfreundlichem Verhalten und Lebenszufriedenheit auf. Es ist also durchaus möglich, dass eine erfolgreich ins Leben integrierte neue Gewohnheit zu weiteren gewünschten Veränderungen führt. Man nennt es den Domino-Effekt – mit ihm wird Nachhaltigkeit zur Gewohnheit.



 **Energiestadt Döttingen**
zwischen Aare und Reben
Energiekommission Döttingen

Warum wir die Klimaerwärmung verstehen aber trotzdem nichts tun

www.srf.ch/wissen/nachhaltigkeit/umweltpsychologie-warum-wir-die-klimaerwaermung-verstehen-aber-trotzdem-nichts-tun-1