



**INDIVIDUUM &
GESELLSCHAFT**

Individuum & Gesellschaft



Psychologische Effekte sind interessant und wichtig. Aber v.a. benötigen wir strukturelle, politische Veränderungen! Daher kann politisches Engagement eine sehr große Klimawirkung entfalten.

- Die persönliche CO₂-Bilanz (Äquivalente): Deutscher Schnitt: 11t.
- Eine ambitionierte Testgruppe mit wissenschaftlicher Unterstützung (PIK Potsdam): 7,3t.
- Was wir brauchen: 1t!

Individuelle Verhaltensänderungen sind sinnvoll, aber helfen nur beschränkt weiter. Wir brauchen den zukunftsorientierten Umbau von Gesellschaft, Wirtschaft und Politik.

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**HABE..
MITGEFÜHL
MIT DIR SELBST**



Habe Mitgefühl mit dir selbst – Wahrnehmen und Akzeptanz aller Gefühle

Erlaube dir, alle Gefühle wahrzunehmen
und zu akzeptieren. Setz dich nicht zu sehr
unter Druck, ganz nach dem Motto:

„Ich muss gar nichts.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**VERNETZE
DICH**



Vernetze dich – Vom Sprechen zum Handeln kommen

Tausche dich im vertrauten Kreis aus,
schließe dich Gruppen an und nimm
an gemeinsamen Aktionen teil.

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**MACH DIR
DEINE ZIELE
BEWUSST**



Mach dir deine Ziele bewusst – Individuell erreichbare und gesamtgesellschaftliche

Mach dir klar, welche langfristigen Ziele du verfolgst und welche kurzfristigen Kosten (Unlust, Ängste, Anstrengung) du in Kauf nehmen möchtest.

**Machen ist wie Wollen –
nur besser!**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**KLEINE
SCHRITTE**



Mach kleine Schritte – Erkenne Spielräume und Grenzen an

Nimm bewusst wahr, welche kleinen Bereiche (z.B. Ernährung, Mobilität, Kleidung) du beeinflussen kannst und möchtest und nimm dir kleine Schritte vor.

So kannst du aktiv Erfolgserlebnisse schaffen, fühlst dich selbstwirksam und erkennst Handlungsspielräume.

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**BEWUSSTSEIN
SCHAFFEN**



Kümmere dich gut um dich – Selbstfürsorge und Abgrenzung

Achte gut auf deinen
Energiehaushalt und sage
„nein“, wenn es nötig ist.

**Wie im Flugzeug: „Man muss
sich erst selbst die Sauerstoff-
maske aufsetzen, damit man
anderen helfen kann.“**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**SELBSTWERTDIENLICHE
VERZERRUNG**



Selbstwertdienliche Verzerrung

Wir Menschen neigen dazu, die Ursachen von Erfolgen auf das eigene Selbst zurückzuführen und die Ursachen für Misserfolg auf äußere Umstände oder auf andere Menschen zu schieben. Das schützt unser Selbstwertgefühl.

Bezogen auf den Klimawandel könnte das zu der selbstwertdienlichen Aussage führen:

„Ich mach doch schon genug!“

Klimaschädliche Verhaltensweisen werden mit Verweis auf bereits klimafreundliches Verhalten im eigenen Leben gerechtfertigt und die Misserfolge werden eher anderen zugeschrieben.

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**OPTIMISTISCHE
VERZERRUNG**



Optimistische Verzerrung

Der Glaube, dass einem selbst weniger negative Ereignisse passieren werden, als anderen oder als vorhergesagt. Menschen beurteilen die Zukunft optimistischer, als sie ist.

**„Es wird schon nicht
so schlimm werden!“**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



VERMEIDUNG



Vermeidung

Bedrohliche Informationen werden aus der Wahrnehmung und den Gedanken so gut es geht ausgeschlossen. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen. Meist wird damit versucht, unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

**„Ich denke nicht an
den Klimawandel und
seine Folgen.“**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**BESTÄTIGUNGS-
FEHLER**



Bestätigungsfehler

Unsere Neigung, diejenigen Informationen verstärkt wahrzunehmen, die die eigenen Erwartungen bestätigen.

„Ich esse total gern Fleisch und brauche das auch. Es heißt ja, man soll weniger Fleisch essen, weil das besser für den Klimaschutz ist. Aber neulich habe ich wieder mal gelesen, dass Fleisch überlebenswichtig ist. Also hatte ich doch recht.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**SCHULD-
VERSCHIEBUNG**



Schuldverschiebung

Die Verantwortung für das eigene Verhalten oder einen Zustand (z.B. Klimakrise) wird bei anderen verortet, um Schuldgefühle abzuwehren. Die Anteile der eigenen Verantwortlichkeit werden ausgeblendet.

**„Wenn in Asien so viel CO2
in die Luft geblasen wird,
dann bringt das eh nix, was
wir hier machen.“**

**„Ich esse nur so viel
Fleisch, weil es das
bei uns zu Hause
immer gibt.“**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**VERANTWORTUNGS-
DIFFUSION**



Verantwortungsdiffusion

Mit zunehmender Anzahl an Personen in einer Gruppe wird die Verantwortung auf viele verteilt. Dadurch sinkt die wahrgenommene individuelle Verantwortlichkeit für eine Herausforderung, sodass diese nicht bewältigt wird.

„Warum sollte ich weniger fliegen oder fürs Klima auf die Straße gehen? Das können doch die anderen genauso gut machen.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



VERLUST- AVERSION



Verlust-Aversion

Menschen gewichten Verluste höher als Gewinne. Mögliche Verluste schmerzen uns mehr, als mögliche Gewinne uns glücklich machen.

„Wenn ich von Maßnahmen zum Klimaschutz höre, fällt mir ständig auf, auf was wir jetzt alles verzichten müssen. Das macht doch keinen Spaß.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**SOZIALE
NORMEN**



Soziale Normen

Das Verhalten anderer setzt einen Maßstab, an dem wir uns orientieren. Besonders das Verhalten und die Erwartungen von Personen, die uns wichtig sind, können unser eigenes Handeln stark beeinflussen, teilweise ohne, dass wir es bemerken.

„Alle meine Freunde fliegen einmal im Jahr in den Urlaub und ich natürlich auch. Das ist doch ganz normal.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**PSYCHOLOGISCHE
DISTANZ**



Psychologische Distanz

Die Klimakrise ist ein abstraktes, scheinbar räumlich-zeitlich entferntes und wenig persönliches Phänomen. Dadurch ist sie zum Teil nur schwer zugänglich für uns.

**„Zahlen und Fakten über
wahrscheinliche Temperaturanstiege
–
das ist mir zu abstrakt.“**

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**ERLERNTE
HILFLOSIGKEIT**



Erlernte Hilflosigkeit

Menschen können aufgrund negativer Erfahrungen zu der inneren Überzeugung gelangen, dass sie auf eine bestimmte Sache keinen Einfluss mehr haben. Diese gefühlte Hilflosigkeit führt dann dazu, dass sie motivationslos und passiv werden. Sie tun nichts mehr, um ihre Situation zu verändern, obwohl es objektiv gesehen möglich wäre.

„Die Klimakrise ist schon so lange ein Problem, meine Bemühungen, etwas dagegen zu tun, bringen da doch sowieso nichts mehr. Da kann ich es auch gleich lassen.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145



**KOGNITIVE
DISSONANZ**



Kognitive Dissonanz

Zeigt ein Mensch Verhalten, das im Widerspruch zu seinen Überzeugungen steht, entsteht bei ihm ein unangenehmes Spannungsgefühl, die Dissonanz.

Unbewusst streben Menschen danach, diesen inneren Widerspruch zu verringern. Dazu wird entweder das Verhalten geändert, sodass es zur Überzeugung passt, oder die Überzeugung wird geändert, sodass sie zum Verhalten passt. Beim Klimaschutz wirkt es oft einfacher, die Überzeugung an das Verhalten anzupassen, anstatt sein Verhalten zu ändern:

„Klimaschutz ist mir wirklich wichtig. Und ja, obwohl es Oktober ist, habe ich mir Erdbeeren gekauft. Ich denke in dem Fall, dass das Weglassen der paar Erdbeeren das Problem auch nicht mehr besser macht.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.; Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen; Georg Adelman; Amtsgericht Mainz, VS 42145