



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



3

(Verhaltens-)Kosten und Nutzen Individuelle Hürden und Sprungbretter



Was sind (Verhaltens-)Kosten und Nutzen?

✱ Ein Freund möchte gerne meine Beratung beim Einkauf eines Pullovers haben. Ich habe mir eigentlich vorgenommen, nur noch ökologische Mode oder Second-Hand-Kleidungsstücke zu kaufen. Als ich im Laden stehe, fällt mir eine Hose ins Auge. Ich könnte nun nachsehen, ob es in den Online Shops der nachhaltigen Modelabels oder bei einem Second-Hand-Anbieter im Internet eine ähnliche Hose gibt. Leider gibt es in meiner Stadt keine nachhaltigen Kleidungsgeschäfte, weshalb ich viel Arbeit in die Recherche investieren, einen großen Batzen Geld in die Hand nehmen müsste und nicht einmal sicher sein könnte, ob mir die im Internet erworbene Hose passt. Oder ich mache eine Ausnahme entgegen meinen eigenen Werten, kaufe die Hose – und verbringe noch einen schönen Tag mit meinem Freund.

Wie in dieser Situation kann jede Entscheidung durch das Abwägen positiver und negativer Folgen getroffen werden. Allgemein versuchen wir, die – von uns angenommenen – *Kosten* zu verringern bzw. zu vermeiden. Zu den Kosten zählen einerseits *Verhaltenskosten* (sich z. B. im Urlaub nicht stressen lassen) und andererseits *monetäre Kosten*.⁵¹ Den von uns erwarteten (*Verhaltens-*)*Nutzen* wollen wir möglichst vergrößern. Je nach Situation kann das bedeuten, dass wir hedonistische Ziele »mich sofort besser fühlen« oder gewinnorientierte Ziele »meinen eigenen Besitz schützen und vermehren« vorziehen, weil ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis besteht.⁷⁴ Andere Motive (z. B. die *persönliche ökologische Norm*) treten dann in den Hintergrund.

Wie können wir (Verhaltens-)Kosten und Nutzen mit Umweltschutz vereinbaren?

⊕ Belohnung und Bestrafung

Nicht nur in der Psychologie ist schon lang bekannt: Verstärkungsmechanismen der *Belohnung* und *Bestrafung* sind für Verhalten wichtig. Verhaltensweisen, die belohnt werden, werden eher wiederholt.¹⁶ Verhaltensweisen, die bestraft werden, werden eher gemieden. Belohnt werden kann eine Handlung, indem sie eine positive Konsequenz hat oder indem eine negative Konsequenz ausbleibt. Bestraft werden kann sie, indem sie eine negative Konsequenz hat oder eine positive Konsequenz ausbleibt.

✦ Deshalb ist es sehr naheliegend, dass wir auf der einen Seite versuchen sollten, umweltschützende Verhaltensweisen mit positiven Konsequenzen zu verbinden, z. B. Flaschenrecycling mit einer Einkaufsgutschrift belohnen.⁵¹ Zudem sollten wir damit verbundene negative Konsequenzen möglichst entfernen, z. B. Fahrradwege sicherer machen. Auf der anderen Seite sollten umweltschädigende Verhaltensweisen unangenehmer werden, z. B. durch eine Erhöhung von Parkgebühren, oder ihre angenehmen Folgen sollten ausbleiben, z. B. könnte schnelles Vorankommen beim Autofahren durch Vorfahrtsregelungen zugunsten öffentlicher Verkehrsmittel verhindert werden. Eine besondere Art des Anreizes sind Wettbewerbe, bei denen Belohnungen in Aussicht gestellt werden.⁶⁶ Bei Spielen, Wettbewerben oder in einer Lotterie treten z. B. verschiedene Haushalte, Universitäten oder Schulen gegeneinander an.

In der Psychologie sind Belohnung und Bestrafung von umweltschutzbezogenem Verhalten gut untersuchte Felder, da beide eine starke Wirkung auf das Verhalten haben können. Häufig wird auf finanzielle Belohnung oder Bestrafung fokussiert. Es folgen einige Erkenntnisse, die dabei bisher gewonnen wurden:

⇒ Tipps zur Belohnung und Bestrafung

- **Belohnung ist wirksamer als Bestrafung.**¹⁶ Obwohl Bestrafungen (z. B. Nutzungs- oder Entsorgungsgebühren) vielleicht die Wahrscheinlichkeit verringern, dass wir uns auf eine gewisse Weise verhalten, spricht vieles gegen ihren Einsatz. Eine Bestrafung informiert uns zwar darüber, was wir nicht machen sollen, sie liefert aber nicht automatisch einen Hinweis, was wir eigentlich machen sollen. Darüber hinaus regt Bestrafung dazu an, nach Wegen zu suchen, um diese Bestrafung zu umgehen. So führt eine am Gewicht orientierte Müllsteuer dazu, dass Müll z. B. in fremde Mülltonnen oder in den Wald illegal entsorgt wird.⁷⁵ Zusätzlich führen Bestrafungen zu einer negativen Bewertung der Bestrafenden.
- **Anreize sollten zeitnah sein.**¹⁶ Nur wenn Belohnungen zeitnah zu dem gewünschten Verhalten gegeben werden, wird das Verhalten mit dem Anreiz assoziiert und infolgedessen häufiger ausgeführt. Neue Technologien, wie z. B. Solaranlagen oder Elektroautos, zahlen sich häufig erst

langfristig aus. Gerade hier sind deshalb direkt belohnende Rabatte beim Kauf empfehlenswert, damit wir uns für eine nachhaltige Investition entscheiden.

- **Anreize sollten groß genug, aber nicht zu groß sein.**¹⁶ Als zu groß empfundene Belohnungen für Umweltschutzverhalten können die Wahrscheinlichkeit verringern, dass das Verhalten weiterhin ausgeführt wird, nachdem die Belohnung wieder aussetzt. Dies wird von Wissenschaftler*innen darauf zurückgeführt, dass der Schein erweckt wird als wären die Verhaltensweisen unangenehm, weil man für sie einen so großen Köder benötigt. Darüber hinaus führen zu große Anreize dazu, dass ich meine Verhaltensmotivation auf den Anreiz und nicht auf den Schutz der Umwelt zurückführe. Besser sind mittlere und angemessene Belohnungen, die mich reizen und mir gleichzeitig das Gefühl geben, mich umweltschonend zu verhalten, weil ich die Umwelt schützen möchte.²⁰
- **Vorsicht bei der Entfernung von Belohnung.**¹⁶ Bei Verhaltensweisen, die nur einmal ausgeführt werden, kann die Belohnung nach dem Kauf entfernt werden, weil sie keine Auswirkungen mehr auf das Kaufverhalten haben kann – z. B. reicht ein einmaliger staatlicher Zuschuss zum Kauf eines Elektroautos aus, um dessen Anschaffung zu motivieren. Bei permanenten Verhaltensweisen, z. B. jeglichem Verzichtverhalten, sieht dies jedoch anders aus. Wie oben erklärt, ist die Wegnahme einer positiven Konsequenz nämlich eine Art der Bestrafung. Ein Überblicksartikel von Dwyer und Kolleg*innen legt nahe, dass ein bestimmtes umweltfreundliches Verhalten wahrscheinlicher ist, während eine Belohnung gegeben wird.²¹ Nach Entfernung der Belohnung ändert sich das Verhalten jedoch häufig wieder und gleicht der Ausgangssituation. * Kaufe ich beispielsweise zwei Wochen lang Fairtrade-Schokolade, weil sie durch einen Preisnachlass kurzfristig billiger ist als gewöhnliche Schokolade, ist es wahrscheinlich, dass ich nach diesen zwei Wochen wieder zu einer konventionellen Schokolade wechseln werde. Für langfristige Gewohnheitsveränderungen müssen Belohnungen demnach andauernd sein. Können wir dies aus finanziellen oder anderen Gründen nicht umsetzen, sollten wir auf andere Strategien zurückgreifen. Ein Spezialfall sind Belohnungen, die eine erstmalige Ausführung ermöglichen. Hier kann die Wirksamkeit trotz Entfernung der Belohnung hoch sein.

- **Appelle an egoistische Werte vermeiden.**¹¹ Die Umweltschutzpsychologie unterscheidet in Anlehnung an die Wertetheorie von Schwartz zwischen *egoistischen Werten* (»Wie wichtig ist mir mein eigener Nutzen?«), *altruistischen Werten* (»Wie wichtig ist mir der Nutzen für andere Menschen?«) und *biosphärischen Werten* (»Wie wichtig ist mir der Nutzen für die Natur?«).⁷⁵ Dabei führen egoistische Werte häufig zu umweltschädigendem Verhalten, während altruistische und biosphärische Werte mit umweltschützendem Verhalten verknüpft sind. Die Nachhaltigkeitskommunikation versucht deshalb, die Vorteile des Umweltschutzes für verschiedene Wertorientierungen herauszuarbeiten. ✱ So ist es sinnvoll, vegetarische und regionale Ernährung zu befürworten, weil sie (1) Tiere nicht ausnutzt und Ressourcen schont (biosphärische Perspektive), (2) weniger CO₂ produziert und so Menschen in Ländern des Globalen Südens vor den Auswirkungen des Klimawandels bewahrt (altruistische Perspektive) und (3) zu einem gesünderen Lebensstil beiträgt (egoistische Perspektive). Auch bei Formulierungen sollten wir vermeiden, den egoistischen Nutzen zu sehr hervorzuheben, weil wir sonst egoistische Motive – den »Business-Blick« – anregen. Will ich beispielsweise über Rabatte bei einer biologischen Gemüsekiste informieren, sollte nicht die Möglichkeit, Geld zu sparen, sondern das umweltschützende Argument im Vordergrund stehen.

Fazit: Wir können umweltschützendes Verhalten fördern, indem wir es belohnen und negative Konsequenzen beseitigen. Umweltschädigendes Verhalten hingegen sollte »bestraft« werden oder seine positiven Konsequenzen sollten wegfallen. Bei Belohnung und Bestrafung müssen wir Folgendes beachten: Unser Fokus sollte eher auf Belohnung als auf Bestrafung liegen. Bestenfalls werden Belohnungen zeitnah gegeben und sind angemessen, aber nicht zu groß. Belohnungen sind besonders bei einmaligem Verhalten sinnvoll, bei täglichen Verhaltensweisen bieten sie sich weniger an. Darüber hinaus sollten wir immer auch den Nutzen für die Natur und andere Menschen erwähnen und dabei den egoistischen Nutzen nicht überbetonen.

➔ Verhalten bequemer machen

Aus den oben beschriebenen Wirkungen von Belohnung und Bestrafung können wir Grundsätze für die Gestaltung von Verhaltensveränderungen bei nicht-monetären Anreizen ableiten. Es ist z. B. besonders wichtig, Verhaltensweisen für die Handelnden möglichst bequem zu machen und hedonistische Bedürfnisse zu erfüllen. ✿ Es bedarf viel Übung und Selbstdisziplin, jeden Morgen eine Viertelstunde zur Bushaltestelle zu gehen, anstatt das Auto vor der Tür zu nehmen. Deshalb ist es sinnvoll, die Anbindung an den öffentlichen Verkehr zu verbessern, denn kürzere Wege bedeuten in der Regel, dass wir den öffentlichen Verkehr häufiger nutzen werden.⁵¹

Fazit: Es lohnt sich, Umweltschutzverhalten so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten.

➔ Leidenschaften nutzen

Es ist hilfreich, unsere bereits gegebenen Leidenschaften und Talente in einen nachhaltigen Lebensstilwandel einzubauen. Viele interessieren sich z. B. für Film, Kunst, Musik oder handwerkliche Tätigkeiten. Diese Bereiche lassen sich prima mit Umweltschutzaktionen und -verbreitung verbinden.³⁵ Ein Film über ökologische Landwirtschaft könnte gedreht oder ein Flashmob organisiert werden. Können wir unsere Kreativität einbringen und ausleben, wird Umweltschutz plötzlich zu dem, was er sein sollte: freiheitlich und erfüllend.

Auch aus der Sicht der *positiven Psychologie* sollte Umweltschutz mit Zufriedenheit einhergehen. Das Schaffen von positiven Erfahrungen bei nachhaltigen Verhaltensweisen ist unumgänglich und nicht einmal besonders schwierig. Nachhaltige Aktionen haben viel Potential, Spaß zu machen. ✿ Auf einer Klamottentauschparty, bei einem Protest-Konzert, im Gemeinschaftsgarten oder in Gesprächen bei einer Mitfahrgelegenheit sind nachhaltige Handlungen automatisch mit interessanten Erfahrungen verbunden.

Fazit: Es ist sinnvoll, Umweltschutz mit der Ausübung von Interessen und Talenten zu verknüpfen.



4

Abwägungsprozess und Intention
Anlauf nehmen



4.1 Abwägungsprozess Alles in die Waagschale

Im *Abwägungsprozess* werden *Kosten* und *Nutzen* einer Handlung gegeneinander aufgewogen, um letztlich eine Entscheidung treffen zu können, und es fließen auch die *persönliche ökologische Norm* und *soziale Normen* mit ein.⁵¹ Es könnte zum Beispiel sein, dass ich aufgrund meiner *persönlichen ökologischen Norm* eine starke Tendenz zum Kauf regionaler Lebensmittel habe – diese könnte sich aus viel Wissen über die Vorteile regionaler und saisonaler Produkte speisen (*Problembewusstsein*), dem Gefühl, verantwortlich für Umweltschäden durch lange Transportwege zu sein (*Verantwortungsgefühl*), und dem Glauben, mit meinem Kaufverhalten etwas verändern zu können (*Selbstwirksamkeit*). Vielleicht sehe ich aber in meiner Familie, dass Lebensmittel aus Afrika und Südamerika gekauft werden, und die Produktpalette weit gereister Lebensmittel im Supermarkt fällt mir auch ins Auge. Auf der anderen Seite habe ich einen Freund, der gerade selbst versucht, sich regional zu ernähren und für mich als Vorbild dient (*soziale Normen*). Darüber hinaus könnte es sein, dass regionale und saisonale Produkte zwar preisgünstiger sind, meine Freundin und ich uns aber Zeit nehmen müssten, jeden Dienstag auf den Markt zu gehen – was neben Spaß auch einen Zeitaufwand bedeutet (*(Verhaltens-)Kosten und Nutzen*). Im Abwägungsprozess werden all diese Aspekte in Form von Vor- und Nachteilen des Verhaltens und der Verhaltenskonsequenzen gegeneinander abgewogen. Zudem spielen auch Erwartungen über die Wahrscheinlichkeiten bestimmter Vor- und Nachteile eine große Rolle.

Wie können wir den Abwägungsprozess unterstützen?

⊕ Achtsamkeit

Wenn wir achtsam sind – also unsere Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht wertend auf den gegenwärtigen Moment richten – können wir uns des inneren Autopiloten bewusst werden.⁴⁰ Während wir im Alltag häufig einfach in unseren gewohnten Abläufen denken, fühlen und handeln, geht es bei der *Achtsamkeit* darum, unsere Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse und Handlungen bewusst wahrzunehmen. Eine solche Bewusstheit

ermöglicht uns, gewohnte Muster zu überdenken und unser Verhalten mehr in Einklang mit unseren *Werten* und Bedürfnissen zu bringen. Während es für den Umweltbereich bisher noch keine evaluierten Interventionen oder Trainings gibt, kommt Achtsamkeit im Bereich der Stressbewältigung bereits erfolgreich zum Einsatz.⁴⁵ Achtsamkeit dient zur Akzeptanz der eigenen momentanen Gefühle und Gedanken und fördert die Auseinandersetzung mit negativen Emotionen (siehe Kapitel 7.3). In Studien zeigte sich eine Verknüpfung zwischen Achtsamkeit und Umweltschutzverhalten, weniger materiellen *Werten* und einem niedrigen ökologischen Fußabdruck.⁴³

Fazit: Durch Achtsamkeit können wir den inneren Autopiloten erkennen und die Ausrichtung steuern. So kann der Abwägungsprozess bewusster erfolgen.

⊗ Bewusst reflektieren

Das in diesem Handbuch verwendete Verhaltensmodell bietet eine gute Orientierung, um die verschiedenen Aspekte der eigenen Abwägungsprozesse bewusst zu reflektieren. ✱ So kann ich mich im Bereich der nachhaltigen Ernährung, fragen: Wie viel weiß ich bereits darüber? (*Problembewusstsein*) Wie nachhaltig ernähren sich Menschen in meinem Umfeld und wie sehr erwarten sie dies von mir? (*soziale Normen*) Welche Vor- und Nachteile hat es für mich, wenn ich mich nachhaltig bzw. nicht-nachhaltig ernähre? (*(Verhaltens-)Kosten und Nutzen*). Die individuelle Reflexion können wir unterstützen, indem wir Information über Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhaltensoptionen bereitstellen.⁷⁵ Dies kann z. B. in Form einer Broschüre geschehen, die Vor- und Nachteile des umweltschützenden Verhaltens reflektiert darstellt. Eine bewusste Reflexion führt jedoch nicht automatisch zu einer Entscheidung für die umweltschützende Handlung. Es müssen auch viele Modellkomponenten für den Umweltschutz sprechen.

Fazit: Unterstützen wir die Reflexion der Vor- und Nachteile eines Verhaltens, so wird bewusster zwischen den Verhaltensoptionen abgewogen. Da dies nicht automatisch zu umweltschützendem Verhalten führt, ist die Kombination mit weiteren Maßnahmen nötig.

4.2 Intention Jetzt wird angepackt

Eng mit dem Abwägungsprozess verbunden ist die Intention. Sie ergibt sich aus dem Abwägungsprozess, steht aber noch vor der Handlung. Die *Intention* ist die Absicht, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Wir können uns darunter eine Art Handlungsplan vorstellen. Beispielsweise kann ich die Absicht haben, von nun an überwiegend vegetarisch einzukaufen. Diese Absicht wird aber nicht automatisch in Verhalten umgesetzt, sondern ist Barrieren ausgesetzt, die das erwünschte Verhalten verhindern können. Eine Metaanalyse vieler einzelner Studien ergab sogar, dass eine Verhaltensintention in vielen Fällen **nicht** zur tatsächlichen Umsetzung des Verhaltens führt.⁷¹ Viele Maßnahmen zum Umweltschutz scheitern, weil sie genau hier, bei der Intention, aufhören und das tatsächliche Verhalten vernachlässigen. Deshalb ist die Brücke zwischen Absicht und tatsächlichem Verhalten von besonderer Wichtigkeit. Die bereits beschriebenen möglichen Umweltschutzmaßnahmen führen erst einmal nur zur Stärkung der Verhaltensintention – für die Übersetzung in Umweltschutzverhalten braucht es häufig mehr. Wie können wir also die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine umweltschützende Intention auch zu tatsächlichem Handeln führt?

Wie können wir die Umsetzung von Intentionen fördern?

⊕ Ziele setzen

Uns die eigenen Ziele genau vor Augen zu führen, ist eine wichtige Voraussetzung, um unsere Absichten umzusetzen. Ein **konkretes** Ziel erleichtert die Umsetzung der Verhaltensintention, weil wir nicht mehr das abstrakte Ziel »Energiesparen« verfolgen, sondern z. B. versuchen, »unseren Energieverbrauch um 20 Prozent zu senken«.⁵⁷ Durch die konkrete *Zielsetzung* erhalten wir einen Fixpunkt, mit dem wir unseren eigenen Fortschritt abgleichen können.¹

Zielsetzung ist am effektivsten, wenn wir sie mit anderen Methoden der Verhaltensänderung verbinden. Die besten Ergebnisse für umweltschützende Handlungen kommen zustande, wenn die Zielsetzung mit einer *Belohnung* (Kapitel 3: (*Verhaltens-*)*Kosten und Nutzen*), genauen Instruktionen

(Kapitel 1.3: *Selbstwirksamkeit*) oder einer *Selbstverpflichtung* (Kapitel 1.2: *Verantwortungsgefühl*) kombiniert wird. Das zeigte eine Metaanalyse, die viele Studien mit Umweltschutzbezug auswertete.⁵⁷ Die Zielsetzung ist am wirksamsten, wenn Ziele hoch und gleichzeitig realistisch sind und innerhalb kurzer Zeit erreicht werden können.⁷⁵ Es bietet sich also an, ein großes Ziel in mehrere, klar formulierte Teilziele zu unterteilen – was sich auch auf das Erleben von Selbstwirksamkeit (Kapitel 1.3) günstig auswirkt. Ebenso ist eine klare Formulierung entscheidend.

Fazit: Bevor wir versuchen, unser Verhalten zu ändern, lohnt es sich, uns möglichst spezifisch zu fragen und darauf festzulegen, was genau unser Verhaltensziel ist.

STUDIE: »Traumpaar Feedback und Zielsetzung«

In einer Studie von Becker bekamen 80 Familien während der Sommermonate entweder ein schweres Energiesparziel (20-Prozent-Reduktion) oder ein leichtes Energiesparziel (2-Prozent-Reduktion).⁹ Die Methode der Zielsetzung wurde in der Hälfte der Fälle mit einem *Feedback* (drei Mal wöchentlich) kombiniert. Alle Haushalte erhielten zudem Informationen über die Verhaltensweisen bzw. Geräte, die am meisten Energie verbrauchen. Die einzige starke Verhaltensänderung wurde in der Gruppe gefunden, die ein schwieriges Ziel kombiniert mit *Feedback* erhalten hatten. Sie sparten ca. 14 Prozent ihrer Energie.¹

➔ Implementationsabsichten

Die psychologische Forschung zeigt, dass es sich lohnt, über Zielsetzungen hinauszugehen und Vorhaben noch weiter zu konkretisieren. Derartige Konkretisierungen von Verhalten werden als *Implementationsabsichten* bezeichnet. Psycholog*innen sprechen von *Implementation Intentions*.

Hier sind mögliche Fragen zu Implementationsabsichten anhand des Zieles »Ich möchte im Bioladen einkaufen gehen« erläutert:

- **Wann** findet das Verhalten statt? *Ich möchte jeden Mittwoch nach der Arbeit um 18 Uhr im Bioladen einkaufen gehen.*
- **Wo** findet das Verhalten statt? *Im Bioladen in der Zwätzengasse.*
- **Wie** gelange ich dorthin? *Mit meinem Fahrrad.*
- **Wie** transportiere ich die Einkäufe? *Mit Stofftüten, die ich morgens einpacke.*
- **Wer** ist involviert? *Erst einmal werde ich alleine einkaufen gehen.*
- **Was passiert, wenn** mich eine Kollegin nach der Arbeit zum Abendessen einlädt? *Dann gehe ich mit ihr zum Abendessen ins Biorestaurant neben dem Bioladen. Dann habe ich trotzdem noch bis 20 Uhr Zeit für den Einkauf.*
- **Was passiert, wenn** ich einen Termin außerhalb habe und nicht im Stadtteil bin? *Dann werde ich in dem Stadtteil des Bioladens Abendessen gehen und danach einkaufen.*
- **Was passiert, wenn** ich die Stofftüten vergesse? *Dann kaufe ich schon einmal die leichten und kleineren Lebensmittel ein. Am Freitag kann ich nach der Physiotherapie, die in der Nähe stattfindet, dann Getränke und schweres Obst und Gemüse holen.*
- **Was mache ich, wenn** mein Geld diesen Monat nicht ausreicht, um 6 Euro für das Kilo Bio-Paprika auszugeben? *Dann schaue ich, welches regionale Gemüse gerade im Angebot ist.*

Wir wollen Verhaltensintentionen in tatsächliches Verhalten umsetzen. In der Forschung hat es sich dafür als effektiv erwiesen, Implementationsabsichten zu formulieren.⁷⁴ Sie helfen uns, unsere neue Verhaltensweise schon im Voraus auf eine gewisse Art zu automatisieren und in den Alltag zu integrieren. So werden wir in der Situation nicht abgelenkt oder mit spontanen Konflikten konfrontiert und Rückfälle werden schließlich vermieden.¹⁸

Darüber hinaus wird mir durch Wenn-Dann-Fragen bewusst, in welchen Situationen das Ziel **überhaupt relevant** ist.¹⁸ ✱ Zum Beispiel könnte mein Ziel, mich vegetarisch zu ernähren, durch verschiedene soziale Situationen erschwert werden. Was mache ich, wenn meine Mutter sich über meine »Fehlernährung« beschwert? Was mache ich, wenn ich nächstes Jahr in ein Land reise, wo die einzige vegetarische Speise Reis ist? All diese Situationen werden durch die Formulierung von Implementationsabsichten im Voraus bedacht. Als positiven Nebeneffekt können sie außerdem unsere *Selbstwirksamkeit* stärken.⁵²

Implementationsabsichten zeigten ihre Wirksamkeit bereits in einigen Studien zur Einhaltung von Fahrtgeschwindigkeiten²³, zur Verringerung des PKW-Fahrens²⁴, zur Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und zum Kauf nachhaltiger Produkte³.

Fazit: Implementationsabsichten helfen uns, mit W-Fragen und Wenn-Dann-Sätzen ein Umweltschutzziel so sehr zu konkretisieren, dass wir es mit großer Wahrscheinlichkeit umsetzen werden.

⊕ Erinnerungshilfen: Prompts

Prompts sind kleine Erinnerungshilfen, z. B. Sticker an Lichtschaltern oder Computern, die uns an das Ausschalten zum Stromsparen erinnern. Sie weisen uns also auf ein Verhalten hin, enthalten aber normalerweise keine grundlegenden Informationen.⁵⁷ ✦ Ein gutes Beispiel für die Anwendung von Prompts ist die Initiative »Es war einmal ein Baum...«⁺, bei der Sticker mit der genannten Aufschrift an Papierhandtuch-Spendern, Druckern und Briefkästen angebracht werden. Dieses kleine Hinweisschild kann genügen, um die Verhaltensintention, Papier zu sparen, zu aktivieren. In der Metaanalyse von Osbaldiston und Schott zeigten sich Prompts als effektives Mittel zur Verbreitung von umweltschützendem Verhalten.⁵⁷

Unter welchen Bedingungen sind sie am wirksamsten?

- Wenn der Prompt zeitlich und räumlich nahe am Verhalten liegt.¹⁶
- Wenn das Verhalten leicht auszuführen ist.⁴⁷
- Wenn der Prompt eindeutig definiert ist.⁴⁷
- Wenn die Nachricht höflich formuliert ist.¹²
- Wenn der Prompt das korrekte Verhalten anspricht, z. B. »Bitte das Licht ausschalten« anstatt »Bitte nicht das Licht anlassen«.³⁰

Fazit: Prompts helfen uns, eine umweltschützende Absicht umzusetzen, indem sie uns als kleine Nachricht im richtigen Moment daran erinnern. Sie sollten zeitlich und räumlich nah, höflich, eindeutig und leicht auszuführen sein und sich auf das gewünschte Verhalten fokussieren.



5

Umweltverhalten und seine Folgen Auf dem Weg zur Routine

