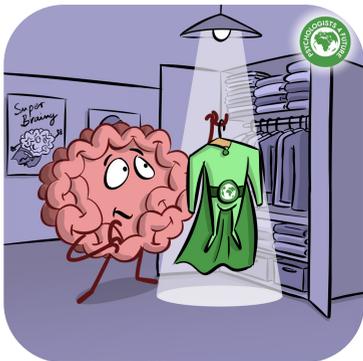


WAS KÖNNEN WIR SELBST KONKRET TUN?

Politisches Engagement, denn bei den richtigen Rahmenbedingungen verhalten sich tendenziell alle klimafreundlicher.

Engagement in entsprechenden Gruppen stärkt das eigene Sinnerleben, damit das Selbstwertgefühl und führt insgesamt zu besserem Befinden.

Das eigene Verhalten so gut wie möglich klimafreundlich ausrichten; jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten und in dem Wissen, dass niemand "perfekt" ist.



Bilder von Jai Wanigesinghe vom Podcast „Klima im Kopf“

WIE KÖNNEN WIR ANDERE MOTIVIEREN, MEHR FÜR DEN KLIMASCHUTZ ZU TUN?

Menschen, die sich hilflos und ausgeliefert fühlen:

Selbstwirksamkeit stärken! D.h. Handlungsoptionen aufzeigen und positive Beispiele finden.

Menschen, die die Thematik eher vermeiden:

Kein Moralapostel sein! Die Gründe des anderen verstehen, um so einen echten Dialog zu ermöglichen und auch eigene Widersprüche thematisieren.

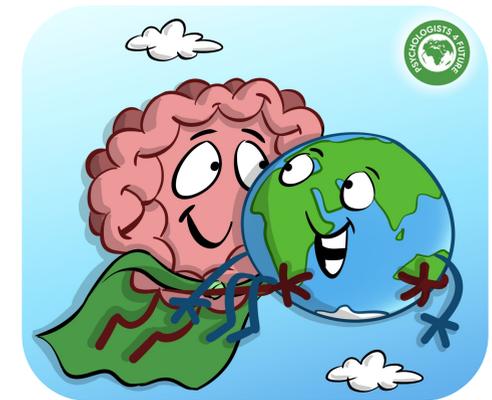
Menschen, die auf die Thematik eher aggressiv reagieren:

Befürchtungen verstehen und ansprechen! Oft ist es die Angst vor (scheinbar nutzlosen) Einschränkungen. Zudem an vorhandene Werte appellieren (z.B. Fürsorge für Kinder, Naturschutz).

PSYCHOLOGISTS & PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE



Psychologische Mechanismen der Klimakrise



WWW.PSYCHOLOGISTSFORFUTURE.ORG

Dresdner Regionalgruppe:

dresden@PsychologistsForFuture.org

WER SIND DIE PSY4F?

Die **Psychologists & Psychotherapists for Future (Psy4F)** sind eine bundesweite Vereinigung von Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen.

Ziele:

Aufklärung über die psychologischen Mechanismen im Umgang mit der Klimakrise

Entgegenwirken von Prozessen wie **Verleugnung und Vermeidung** im Umgang mit der Klimakrise

Unterstützung klimaengagierter Menschen

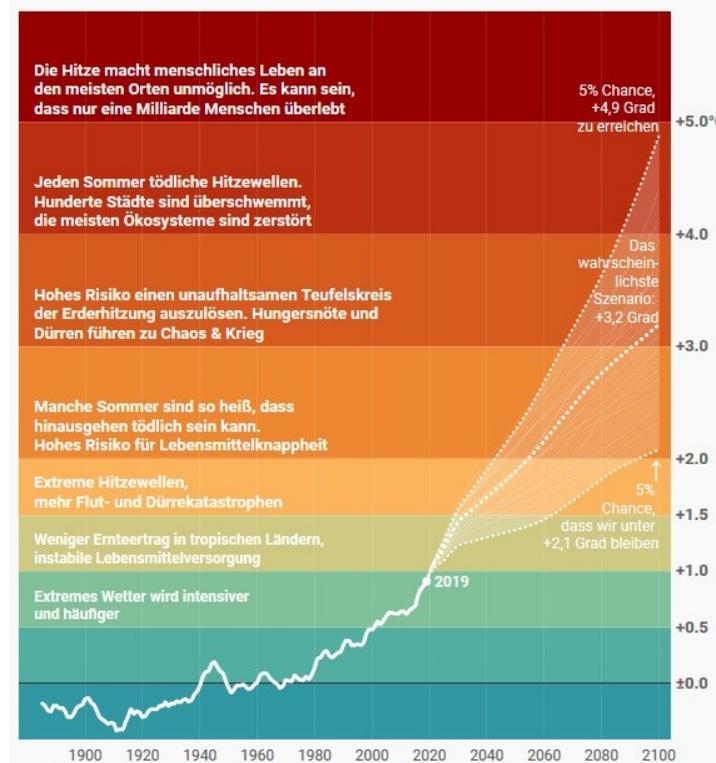
Stärkung der individuellen und gesellschaftlichen Widerstandsfähigkeit im Umgang mit den Folgen der Klimakrise

WIESO DAS KLIMA BESSER SCHÜTZEN?

Wenn wir so weiter machen, müssen wir uns zum Beispiel auf Folgendes einstellen:

- Doppelt bis dreifach so viele heiße Tage (>30°C) in Deutschland (konkret: bis zu 54 Tage mehr)
- Bis zu 800 Milliarden Euro Kosten durch Extremwetterereignisse
- Ausgeprägte Dürren & Ernteausfälle
- Zunahme v. Krankheitserregern & Erkrankungen
- geringere Verfügbarkeit von Frischwasser
- große Fluchtbewegungen von Millionen Menschen durch die Auswirkungen in anderen Ländern

Was die Klimakrise für uns Menschen bedeutet



Prognosen nach Raftery et al.: Less Than 2°C Warming by 2100 Unlikely. Nature Climate Change, 2017.

WARUM TUN WIR NICHT MEHR?

Die **Gefahrenwahrnehmung** hängt davon ab, ob die Folgen einer Gefahr uns **persönlich betreffen** und **plötzlich** auftreten.

Kognitive Dissonanz: Klaffen Einstellung ("Klimaschutz ist wichtig") und Verhalten (z.B. viel Fleisch essen, fliegen ...) auseinander, werden eher Einstellungen dem Verhalten angepasst als umgekehrt.

Wir nutzen oft "**gedankliche Abkürzungen**": z.B. halten eher das für wahr, was schon zu unserer Meinung passt ("So schlimm ist es nicht.")

Soziale Bezüge: Wir verhalten uns häufig so wie unsere wichtige Bezugsgruppe und die uns umgebende Norm.

Belohnungsaufschub: Wir richten unser Verhalten eher nach kurzfristigen (positiven) Folgen als nach langfristigen aus.

