

# 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.

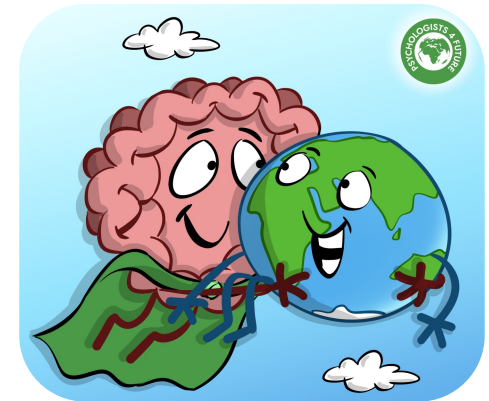
## **Menschen, die auf die Thematik eher aggressiv reagieren:**

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](http://WWW.PSYCHOLOGISTSFORFUTURE.ORG)

Dresdner Regionalgruppe:

[dresden@PsychologistsForFuture.org](mailto: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

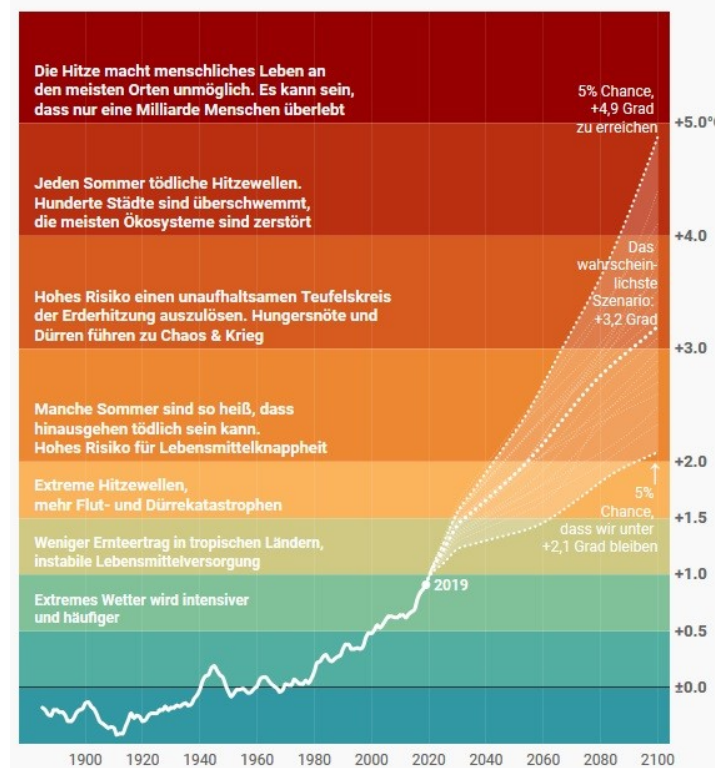
**Stärkung** der individuellen und gesellschaftlichen Widerstands-fähigkeit im Umgang mit den Folgen der Klimakrise

# 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.

