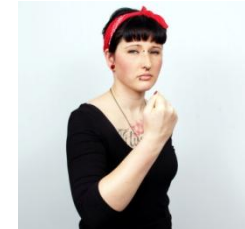


**Prof. Dr. Marcel Hunecke**

**Memorandum für das Denkwerk Zukunft:  
Psychische Ressourcen zur Förderung  
nachhaltiger Lebensstile**



**Pressegespräch  
Berlin, 13. Juni 2013**



## Ziele des Ansatzes

1. Identifizierung von psychischen Voraussetzungen für nachhaltige Lebensstile
2. die weitgehend unabhängig von moralischen Appellen und materiellen Anreizen wirken,
3. und daher auf eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens ausgerichtet sind.
4. Es sollten ausreichend konkrete Strategien zur systematischen Aktivierung bzw. Förderung vorhanden sein,
5. die in gesellschaftlichen Handlungsfeldern mit möglichst großen AdressatInnenkreisen eingesetzt werden können.



# **Integration von Erkenntnissen aus der Sozialen Ökologie, Umweltpsychologie, Positiver Psychologie und ressourcenorientierter Beratung**

## **Sozial-ökologische Forschung**

- + Fokus auf Wechselwirkungen zwischen Natur, Gesellschaft und Individuum
- Individuum wird nicht hinreichend berücksichtigt

## **Umweltpsychologie**

- + Handlungstheorien und daraus abgeleitete Interventionen zur Verhaltensänderung
- Marketingperspektive erreicht nicht die Emotionen der Personen

## **Positive Psychologie**

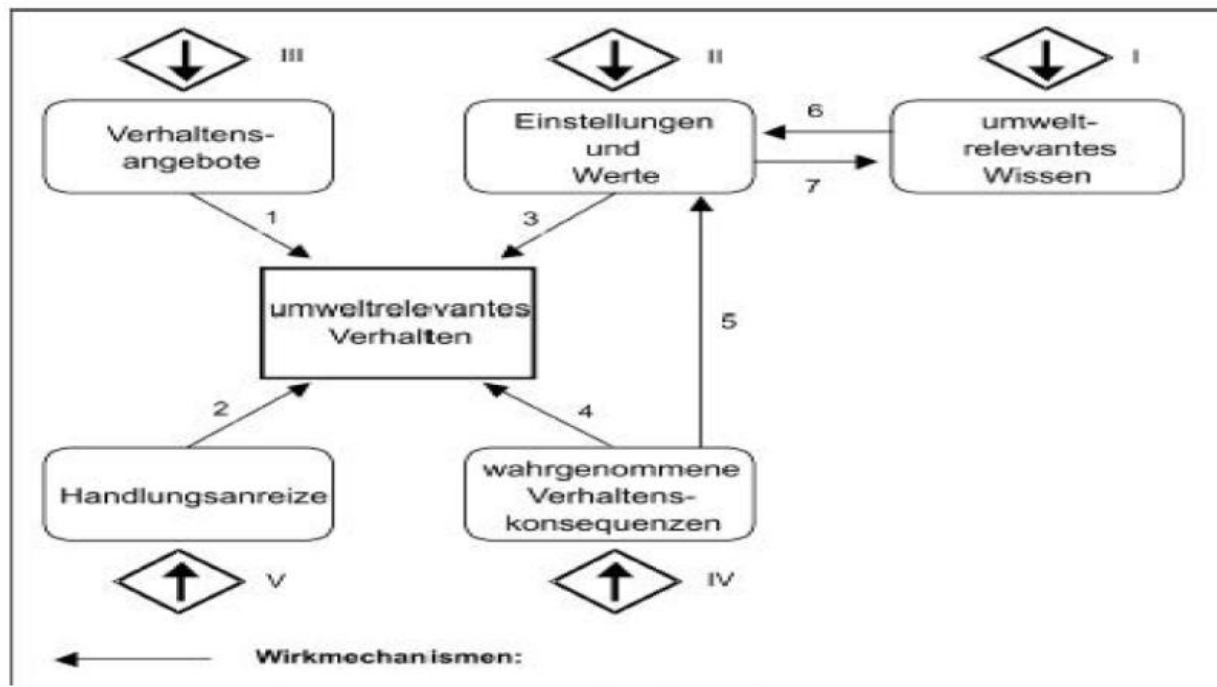
- + Fokus auf die menschlichen Stärken und deren Förderung
- kein expliziter Bezug zur Nachhaltigkeitsthematik

## **Ressourcenorientierte Beratung**

- + Methoden und Strategien zur Förderung psychischer Ressourcen
- bleibt im einzelnen Individuum verhaftet und kann keinen kulturellen Wandel initiieren

# Umweltpsychologische Interventionsmethoden: Marketingperspektive

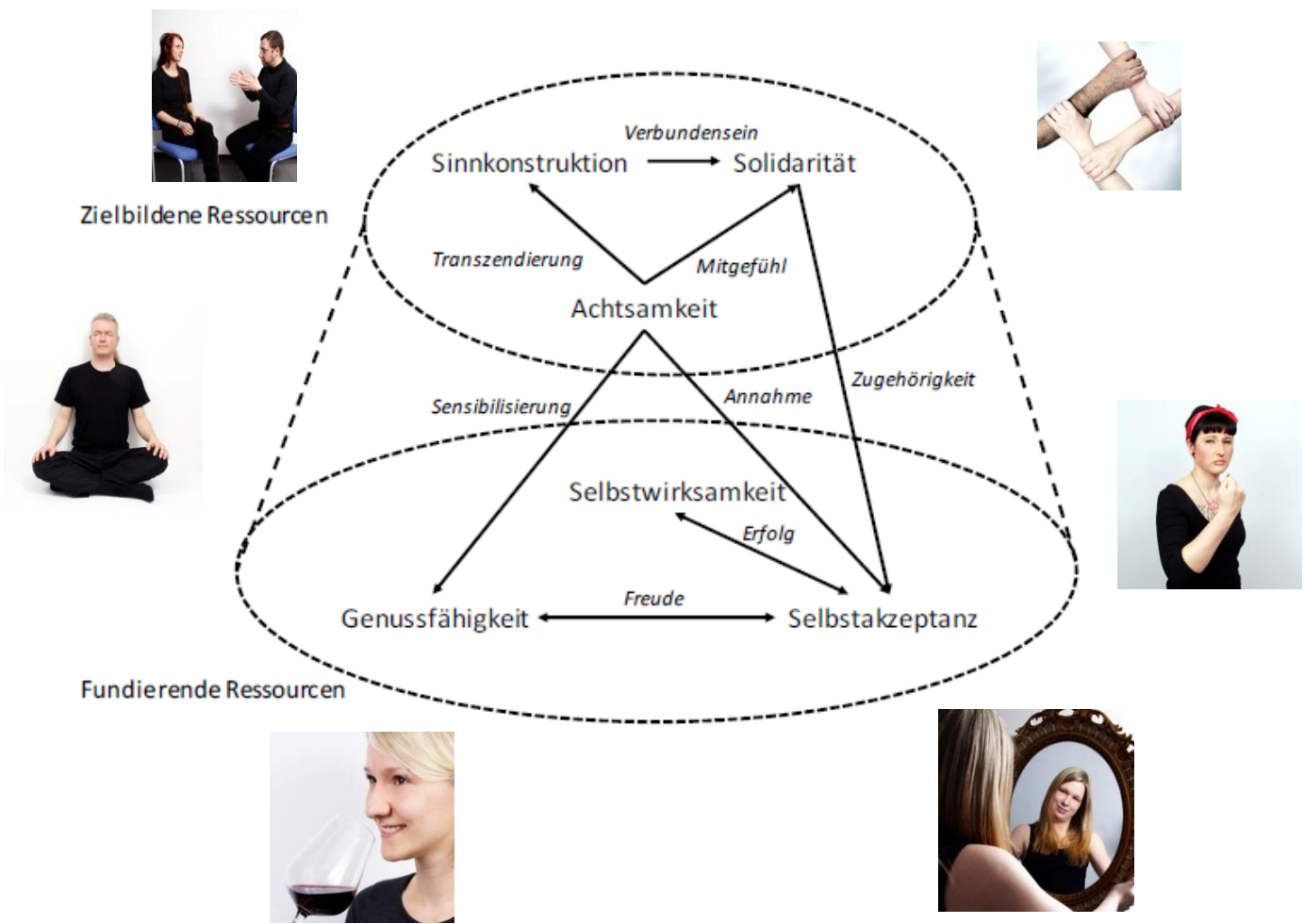
**Einflusschema des umweltbewussten Handelns  
nach Fietkau & Kessel (1981)**



# Jenseits der Marketingperspektive: Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

| Strategie der guten Lebensführung | Psychische Ressource                      | Psychologische Funktionen im Nachhaltigkeitskontext  | Positive Emotion   |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Hedonismus                        | Genussfähigkeit                           | Erlebnisintensität statt Erlebnisvielfalt<br>Förderung immaterieller Genussquellen                 | Sinnliche Genüsse<br>Ästhetisch-intellektuelles Wohlbefinden |
| Zielerreichung                    | Selbstakzeptanz<br>Selbstwirksamkeit      | größere Unabhängigkeit gegenüber sozialen Vergleichsprozessen<br>Stärkung von Handlungskompetenzen | Zufriedenheit<br>Stolz<br>Flow                               |
| Sinn                              | Achtsamkeit<br>Sinnggebung<br>Solidarität | Orientierung an überindividuellen Zielen<br>Motivation zu kollektiven Aktionen                     | Gelassenheit<br>Sicherheit<br>Zugehörigkeit<br>Vertrauen     |

# Wechselseitige Zusammenhänge zwischen den sechs psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile



# Genussfähigkeit



Fähigkeit Sinneserfahrungen positiv zu erleben und damit das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

- steigert die Erlebnisintensität anstatt der Erlebnisquantität von positiven, sinnlichen Erfahrungen
- sind ohne großen materiellen Aufwand kurzfristig wirksam

Anwendungsfelder:

Gesundheitsförderung

Coaching

# Selbstakzeptanz



Die Annahme der eigenen Person mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften.

→ stärkt die individuelle Widerstandskraft gegen kompensatorische und statusexpressive Formen des Konsums

Anwendungsfeld:  
Gesundheitsförderung



# Selbstwirksamkeit



Subjektive Gewissheit, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

→ steigert das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und und damit in die Gestaltbarkeit des eigenen Lebens

Anwendungsfelder:

Coaching

Schule & Hochschule

Unternehmen & Non-Profit-Organisationen

Gemeinwesen

# Achtsamkeit



Mentale Strategie zur Einnahme einer absichtsvollen, nicht wertenden Haltung auf den aktuellen Augenblick.

- verhindert den Autopilotenmodus und reduziert damit Stress
- macht den Blick frei für die Bedürfnisse und Lebensziele, die dem Einzelnen jeweils wirklich wichtig sind

Anwendungsfelder:

Gesundheitsförderung

Coaching

# Sinngebung



Aktive, ergebnisoffene Suche nach umfassenden Erklärungen, die der eigenen Existenz eine überindividuelle Bedeutung verleihen.

→ erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Orientierung an transzendenten oder sozial ausgerichteten Werten und stellt damit einen individualistischen Materialismus in Frage

Anwendungsfelder:

Coaching

Schule & Hochschule

Unternehmen & Non-Profit-Organisationen

# Solidarität



Orientierung des eigenen Handelns an der Idee einer sozialen Gerechtigkeit und die Überzeugung diese Idee auch im gemeinsamen Handeln umsetzen zu können

- fördert die positiven Emotionen der Zugehörigkeit, Sicherheit und des Vertrauens
- liefert die Grundlage für ein Vertrauen in die Einflussmöglichkeiten gemeinschaftlichen Handelns

Anwendungsfelder:

Schule & Hochschule

Unternehmen & Non-Profit-Organisationen

Gemeinwesen

# Anwendungsfelder der psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile

| Anwendungsfeld                          | Psychische Ressourcen  |
|---|--|
| Gesundheitsförderung                    | Genussfähigkeit<br>Selbstakzeptanz<br>Achtsamkeit                  |
| Coaching                                | Sinnggebung<br>Selbstwirksamkeit<br>Achtsamkeit<br>Genussfähigkeit |
| Schulen & Hochschulen                   | Selbstwirksamkeit<br>Solidariät<br>Sinnggebung                     |
| Unternehmen & Non-Profit-Organisationen | Selbstwirksamkeit<br>Solidarität<br>Sinnggebung                    |
| Gemeinwesen                             | Selbstwirksamkeit<br>Solidarität                                   |



## Fazit in einem Satz.....

**Menschen,**

die genießen können,

die sich selbst annehmen,

die davon überzeugt sind, selber etwas bewirken zu können,

die eine achtsame Haltung einnehmen,

die Sinngebungsprozesse durchlaufen,

die ihr Handeln solidarisch ausrichten,

**unterstützen einen Wandel in Richtung nachhaltiger**

**Lebensstile.**

**Aber:** Die Förderung der psychischen Ressourcen ist dabei keine Privatangelegenheit, sondern muss in vielfältigen gesellschaftlichen Handlungsfeldern unterstützt werden.

**Prof. Dr. Marcel Hunecke**

**Memorandum für das Denkwerk Zukunft:  
Psychische Ressourcen zur Förderung  
nachhaltiger Lebensstile**



**Für Rückfragen  
stehen wir Ihnen  
gerne zur Verfügung!**



**Pressegespräch  
Berlin, 13. Juni 2013**