

Zukunft beginnt im Kopf

Eine Methode
für
nachhaltiges
Handeln

Barbara Motschiunig, MSc.
Jänner 2026

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/ keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht oder veröffentlicht.

Mir ist bekannt, dass Zuwiderhandeln mit der Note „Nicht genügend“ beurteilt wird und weitere rechtliche Schritte nach sich ziehen kann.

Diese Arbeit wird als gedruckte Version rechtzeitig mit der o.g. Erklärung bei der/dem zuständigen Prüfer:in und bei Angelika´s Glücksakademie hinterlegt.

Ich erteile ausdrücklich meine Zustimmung, dass meine Arbeit von Angelika Wostal und Angelika´s Glücksakademie in eigenem Ermessen, aber ohne etwas zu verändern, veröffentlicht und zum Gebrauch von Schulung, Werbung, Marketing oder ähnlichem von Angelika Wostal selbst verwendet werden darf.

Name

Geburtsdatum

Ort und Datum

Unterschrift

Inhalt

Inhalt.....	2
Einleitung	3
Persönlicher Bezug	3
Ziel der Diplomarbeit	3
Warum nachhaltig leben?	4
Innere Orientierung.....	5
Bedürfnisse	5
Werte	6
Grundhaltung	7
Was hat das Gehirn mit Veränderungen zu tun?	8
Funktionsweisen des Gehirns.....	9
Veränderungsprozesse im Gehirn	11
Veränderung hin zu einem nachhaltigen Lebensstil	12
Herausforderungen	13
So könnte es gehen	15
Warum wir an Wunder glauben können und sollen	17
Methoden für den Weg zu einem nachhaltigen Leben.....	19
Sustainable und Inner Development Goals (SDGs & IDGs).....	19
Wege zur Verhaltensänderung	22
Neue Methode für den Weg zu einem nachhaltigen Leben	24
Abschluss	33
Quellen	34

Einleitung

Persönlicher Bezug

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit diversen Nachhaltigkeitsthemen. Durch mein Studium der Umweltsystemwissenschaften bin ich auf das Thema gestoßen und es hat mich nicht mehr losgelassen. Jetzt ist Nachhaltigkeit Teil meines Alltags. Ungefähr genauso lange beschäftige ich mich auch mit Persönlichkeitsentwicklung, weswegen ich mich nun für die Mentaltrainingsausbildung entschieden habe.

Eine wesentliche Herausforderung in der nachhaltigen Entwicklung sind Veränderungen. In der Politik, im Wirtschaftssystem und im privaten Alltag sind Veränderungen für ein nachhaltiges Leben notwendig. Ganz klar ist, dass es nicht an Informationen mangelt, sondern an der Umsetzung. Wie Veränderungen möglich sind, beleuchte ich in dieser Diplomarbeit mit dem Hintergrund der Psychologie und Neurobiologie.

Gemeinsam mit meiner Schwester Johanna Loimayr habe ich den Verein „100 Wege – Verein für nachhaltiges Handeln“ gegründet. In diesem bieten wir eine online Nachhaltigkeitscommunity und Workshops zu unterschiedlichen Nachhaltigkeitsthemen immer mit dem Fokus auf das Zukunftsbild, die eigene Kraft und die Umsetzung.

Aus Interesse und für unseren Verein habe ich mich für das Thema der Diplomarbeit entschieden.

Ziel der Diplomarbeit

Das Ziel der Diplomarbeit ist es, eine Methode für unseren Verein „100 Wege – Verein für nachhaltiges Handeln“ zu entwickeln. Wir bieten Workshops an und möchten diese Methode oder Teile der Methode in unseren Workshops verwenden.

Die Workshops sollen möglichst praxisnahe sein und die Menschen wieder in Verbundenheit mit der Natur bringen, weswegen Teile der Workshops draußen stattfinden.

Diese Methode unterstützt dabei, ein nachhaltiges Leben bewusst zu gestalten. Sie ist eine Art Leitfaden, um schrittweise Veränderungen einzuleiten. Sie verbindet Reflexion, Zielsetzung und konkrete Handlungen, um die persönliche Entwicklung und eine nachhaltige Lebensweise zu fördern.

Warum nachhaltig leben?

Nachhaltigkeit wird in dieser Arbeit vorwiegend im ökologischen Sinne betrachtet und bezieht sich auf die Definition aus dem Brundtlandreport aus dem Jahr 1987:

„Nachhaltig ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen.“²

Nachhaltigkeit oder ein nachhaltiges Leben ist kein Ziel oder Zustand, das/der erreicht werden kann, sondern unterliegt einer stetigen Entwicklung. Deshalb wird häufig auch von nachhaltiger Entwicklung gesprochen.

Interessant in dieser Definition ist die Betrachtung der Bedürfnisse. Es geht demnach nicht nur um äußere Regulatorien, wie Gesetze oder Verhaltensweisen. Die Bedürfnisse betreffen jeden Menschen individuell und gehen der Frage nach einem guten Leben nach. Was brauche ich für ein gutes Leben und welche Bedürfnisse müssen befriedigt sein? Ich möchte mir also vielmehr die Frage nach der Lebensqualität stellen.

Im Moment basiert unser gutes Leben zu einem großen Teil auf der Ausbeutung der Natur. Das Bruttoinlandsprodukt bemisst keine ökologische oder soziale Ausbeutung, sondern nur den materiellen Wohlstand eines Landes. Durch materiellen Reichtum werden wir jedoch nicht automatisch zufriedener.⁹ Es steht uns in Europa und vielen anderen Teilen der Welt aber durchaus noch die Möglichkeit offen, zu wachsen – ein Wachstum an Zufriedenheit und Lebensqualität.

Darf ich mich kurz vorstellen? Ich bin Paula, ich lebe in Österreich, genauer gesagt in Graz und bin 33 Jahre alt. Ich habe gemeinsam mit meinem Partner Tom eine Tochter. Sie heißt Miriam und ist zwei Jahre alt. Teilzeit arbeite ich im Marketing, Tom ist Lehrer und Miriam geht in die Kinderkrippe. Ich habe ein ganz gutes Leben und bin zufrieden.

Und nachdem es in diesem Kapitel um ein nachhaltiges Leben geht, sage ich noch kurz etwas dazu. Ich hatte während meinem Studium eine Lehrveranstaltung zu dem Thema. Das war ganz interessant, aber auch ziemlich erschreckend, soweit ich mich noch

erinnern kann. Wir haben damals so schlimme Bilder von gequälten Tieren gesehen, dass ich seither Vegetarierin bin. Das ist hängen geblieben.

Ansonsten beschäftige ich mich jetzt seit der Geburt meiner Tochter wieder mehr mit dem Thema Nachhaltigkeit. Vieles betrifft ja gleichzeitig die Gesundheit und das ist mir wichtig. Ich will nicht, dass Miriam mit billigem Plastikspielzeug überhäuft wird. Ich möchte für meine Familie ein gutes Leben und vor allem, dass auch Miriam noch ein gutes Leben auf dieser Erde hat.

Innere Orientierung

In diesem Kapitel beleuchte ich die Bedürfnisse, Werte und die innere Haltung. Dies sind wesentliche Aspekte, um Verhaltensänderungen möglich zu machen. Die Reflexion der eigenen Bedürfnisse und Werte bringt uns dazu unser Verhalten dem anzupassen und damit ein zufriedenes Leben zu führen. Offen zu sein für andere Ansichten, verbindet Menschen und macht Zuhören erst möglich.

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind ein wesentliches Thema in der Definition von nachhaltiger Entwicklung. Hier gehe ich auf die Grundbedürfnisse näher ein, die wir Menschen gedeckt haben sollten für ein zufriedenes Leben.

Bedürfnisse im Allgemeinen sind Dinge, die Menschen brauchen, um sich wohl, sicher und zufrieden zu fühlen. Dazu gehören grundlegende Bedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlaf, aber auch soziale Bedürfnisse wie Anerkennung und Zugehörigkeit. Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen sich Menschen ausgeglichen und motiviert. Werden sie jedoch vernachlässigt, kann das zu Unzufriedenheit oder Stress führen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich um deren Erfüllung zu kümmern.¹

Es gibt verschiedene Beschreibungen der Grundbedürfnisse. Ich beziehe mich hier auf die sieben Grundbedürfnisse nach Bodo Deletz (2008). Er beschreibt sie folgendermaßen:

1. Existenz sichern: Wärme und Nahrung
2. Schmerz vermeiden: Gefahren erkennen und vermeiden
3. Zugehörigkeit: Passende Menschen um sich scharren
4. Anerkennung: Von diesen Menschen erwünscht sein
5. Lust befriedigen: Vermehrung, Produktion von Glückshormonen für ein gesundes und starkes Immunsystem
6. Macht ausüben: Führung, Kontrolle und Stärke
7. Entscheidungsfreiheit: Der eigene Wille

So, hier bin ich wieder und ich muss sagen, dass ich wirklich dankbar bin, in Österreich zu leben. Die Befriedigung der meisten Grundbedürfnisse ist gedeckt. Den meisten Menschen fehlt es nicht an einer Wohnung oder Nahrung, genauso haben wir ein gutes Gesundheitssystem und eine gute Absicherung bei Gefahren. Ich habe auch das Glück in einer unterstützenden Familie aufgewachsen zu sein. In meiner Familie leben wir ungefähr gleichberechtigt, wir lieben uns und können offen miteinander reden. Ich glaube, bei mir sind alle Grundbedürfnisse im Großen und Ganzen erfüllt.

Werte

Werte sind eine Art innerer Kompass, der unser Denken und Handeln leitet zur Befriedigung der Bedürfnisse. Werte sind zum Beispiel Ehrlichkeit, Freiheit oder Familie. Bedürfnisse sind universell für alle gültig. Werte sind individuell und kulturell geprägt.¹

Unsere Werte leiten unsere Entscheidungen, sie geben dem Leben einen Sinn und ein Ziel. Durch unsere Werte können wir Prioritäten im Leben setzen. Setzen wir uns näher mit unseren Werten auseinander wird klar, warum uns Dinge in unserem Leben wichtig sind und wir können bewusster handeln.¹

Im Internet findet man zahlreiche Listen oder Tests für Werte. Erstelle ich daraus eine individuelle Liste für mich, kann ich immer wieder darauf blicken und habe meine Werte klar vor mir. Natürlich können sich Werte ändern, deshalb ist eine regelmäßige Reflexion hilfreich.

Sei eine Inspiration für andere, indem du nach deinen Werten lebst.

Wenn wir unsere Bedürfnisse im Einklang mit unseren Werten leben, fühlen wir uns stimmiger und zufriedener. Im Einklang mit den Werten zu leben, ermöglicht auch die intrinsische Motivation, die wesentlich stärker ist als die extrinsische, wie Lob und Geld.

Dazu habe ich gleich einmal einen Wertetest im Internet gemacht und siehe hier mein Ergebnis. Meine wichtigsten Werte sind Gesundheit, Kreativität und Gerechtigkeit.

Grundhaltung

Die Grundhaltung meint neurobiologisch, wie das Gehirn eine Situation bewertet: gefährlich, neutral, sicher. Nimmt das Gehirn eine Situation als gefährlich wahr, handeln wir unbewusst aus dem Reptiliengehirn, unserem ältesten Gehirnteil. Bewusste Handlungen kommen aus dem Neokortex. Daraus können wir handeln, wenn wir uns sicher fühlen.¹⁴

Meine Grundhaltung hat einen Einfluss auf mich und andere Menschen.

Einfluss auf mich:

Es macht einen Unterschied, ob ich mich schnell in einer gefährlichen Situation wäge, oder mich eher sicher oder neutral fühle. Wie ich Situationen einordne, hat viel damit zu tun, was ich in meinem bisherigen Leben erlebt und von anderen Menschen in meiner Umgebung wahrgenommen und mir abgeschaut habe.⁶ Diese Prozesse laufen meist unbewusst ab. Ordne ich Situationen als gefährlich ein, entsteht Distress. Diese Art des Stresses ist überlebenswichtig für wirklich gefährliche Situationen, weil ich dann schnell und instinktiv handle. Das will ich aber nicht, wenn ich nicht wirklich in Gefahr bin. Leider vermitteln uns unbewusste Glaubensmuster häufig ungefährliche Situationen als Gefahr. Glaubensmuster zu erkennen und einem Realitätscheck zu unterziehen unterstützt dabei, jene zu korrigieren, die uns schaden.¹⁴

Einfluss auf andere:

Die eigene Grundhaltung überträgt sich auch auf andere Menschen. Bin ich zum Beispiel gestresst, habe ich eine andere Körperhaltung, Mimik und Gestik, als wenn ich ruhig und gelassen bin. Andere Menschen nehmen meine Grundhaltung innerhalb von Sekunden wahr. Die Haltung und Wahrnehmung beeinflussen unbewusst innerhalb

kürzester Zeit die zwischenmenschliche Beziehung. Kann ich mich öffnen und zuhören, oder bleibe ich eher auf Distanz und in einer Verteidigungshaltung.⁶

Candace Pert, eine Neurowissenschaftlerin, war der Meinung, wenn sich unsere Gefühle verändern, würde die Chemie jeder Zelle in unserem Körper verändert und Schwingung an andere Menschen abgegeben. „Sie sagt, dass wir auf verändernde Signale im Umfeld veränderte subjektive Gefühle haben und erhalten.“⁶

Bodo Deletz schreibt, dass es wichtig ist, die Person anzunehmen, wie sie ist. Das Suchen eines verbindenden Elementes reicht aus, damit eine Verbindung zwischen zwei Personen geschaffen werden kann.

Die Grundhaltung ist veränderbar, zum Beispiel durch den Realitätscheck nach Wostal. Zuerst muss ich erkennen, was ich ändern will. Hierzu kann ich auf Trigger achten. Was oder wer triggert mich in welcher Situation, und was ist es, was mich hier wirklich stört? Dann unterziehe ich den Trigger einem Realitätscheck und stelle mir die Frage: „Wie ist es wirklich?“¹⁴

Mit diesem Thema habe ich mich noch nie beschäftigt, ist aber sehr interessant. Wenn ich das so durchüberlege, wie das in meinem Leben aussieht, kann ich dem nur zustimmen. Besonders meine Tochter reagiert stark darauf, wie es mir geht. Bin ich wütend, ist sie es auch, und die Situation wird schlimmer. Das wirkt sich auf die ganze Familie aus. Das einmal bewusst zu reflektieren, ist wirklich interessant. Heißt ja nicht, dass ab jetzt alles in vollkommener Harmonie abläuft, aber vielleicht kann ich mir Situationen mit dem Wissen schneller bewusst machen und schauen was ich für mich tun kann.

Was hat das Gehirn mit Veränderungen zu tun?

Für nachhaltigere Entwicklung braucht es Veränderung im Innen und Außen. Im vorigen Kapitel haben wir uns die Grundlagen angesehen, die wir für innere Entwicklung brauchen. Nun schauen wir uns an, wie Veränderungen im Gehirn ablaufen und was dabei hilft, Veränderungen möglich zu machen. Dann können äußere Veränderungen folgen.

Ich gestalte mein Leben selbst.

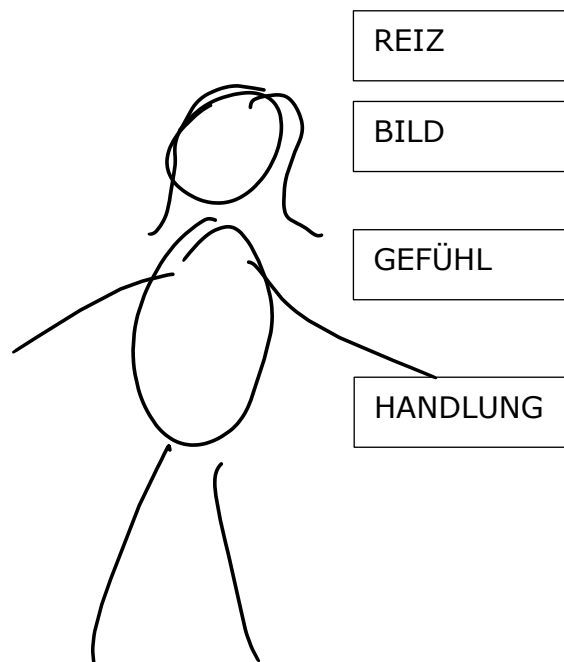
Ich übernehme die Verantwortung und bin Gestalter:in meines eigenen Lebens.

Funktionsweisen des Gehirns

Das Gehirn entwickelt sich, indem Reize hereinkommen, Nervenzellen angesprochen werden und sich miteinander verknüpfen. Durch immer wieder gleiche Reize vergrößern sich diese Nervenzellen und die Verbindungen werden gestärkt. Ausbleibende Reize in einem bestimmten Bereich führen zum Abbau dieses bestimmten Netzwerkes. Die Neubildung von Netzwerken im Gehirn wird durch Stress gehemmt und beispielsweise durch Sport begünstigt.⁶

Wie funktioniert das nun genau?

Es kommt ein Reiz auf uns zu. Diesen Reiz nehmen wir mit unseren fünf Sinnen wahr. Daraus entsteht ein Bild. Zu diesem Bild haben wir ein Gefühl. Dieses Gefühl mündet in einer Handlung, einer Reaktion.¹⁴



Das Gehirn ruft bei einem bestimmten Reiz (z.B. einem Erlebnis) immer die gleichen Gedanken und Gefühle ab. Werden diese Gedanken oder Gefühle immer wieder abgerufen, verstärken sich die Verbindungen und Nervenzellen. Auch wenn du ein Problem loswerden möchtest und daran denkst, verstärkst du damit diese

Programmierung im Gehirn. Dieser Teufelskreis kann durchbrochen werden, indem du den Fokus auf dein Ziel lenkst – wohin will ich, anstatt was will ich nicht mehr.⁶

Jede Sekunde erhält das Gehirn also Informationen, entweder aus unserer Umgebung oder aus unserem Körper, wie durch Gefühle, Gedanken oder Worte. Das Gehirn analysiert diese Informationen und interpretiert sie aufgrund gespeicherter Muster. Dadurch entscheidet sich, welche Gedanken, Gefühle und Handlungen erzeugt werden, indem das Nervensystem Impulse an die jeweiligen Bereiche im Körper aussendet. Das Gehirn kontrolliert, ob du dich in einer gewohnheitsmäßigen, freudvollen oder gefährlichen Situation befindest. Wenn ein Impuls bekannt ist, aktiviert es die Nervenzellen, die es mit diesem Impuls gemeinsam als Muster abgespeichert hat.⁶

Emotionen sind Teil der Reaktion und können uns motivieren, unterstützen bei Entscheidungen, unsere Aufmerksamkeit fokussieren, und vieles mehr. Sind Reize an Emotionen gekoppelt besteht die Chance oder auch das Risiko, dass wir uns die Sinneseindrücke besonders lange im Gedächtnis behalten.⁶

Interessant ist auch, dass die Emotionszentren im Gehirn nicht unterscheiden zwischen realen und fiktionalen Wahrnehmungen. Es ist also unerheblich, ob du Angst aufgrund einer echten Gefahr erlebst, oder weil du einen erschreckenden Film schaust. Dein Körper empfindet beides als echte Angst.⁶

Das Gefühl besagt nur, ob ich etwas positiv oder negativ bewerte.¹⁴

Was hat die Funktion des Gehirns mit Gewohnheiten zu tun?

Gewohnheiten, helfen uns, unser Leben leichter zu gestalten. Gewohnheiten vereinfachen unser Leben und sind wichtig, um Kapazitäten für Neues zu haben.⁶ 50% bis 75% unseres Tages sind von gewohnten Handlungen geprägt.¹³

Gewohnheiten entstehen durch einen zuvor stattfindenden Lernprozess. Wir müssen eine Handlung mit voller Aufmerksamkeit durchführen. Wenn dieses Ergebnis mit einer Belohnung verbunden ist, werden wir diese wiederholen wollen und ein gestärktes Netzwerk im Gehirn kann entstehen. Passiert diese Handlung oft genug, wird sie zu einer Gewohnheit und wandert damit zu einem anderen Teil des Gehirns, dem Reptiliengehirn.⁶

Das Gehirn bewertet nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten. Die Gewohnheiten, die wir Erlernen, nimmt das Gehirn auf und führt sie automatisch aus.

Feste Meinungen sind ebenfalls Gewohnheiten und wenn wir sie einmal gebildet, also zum Ritual gemacht haben, sind sie nur schwer umzuprogrammieren.⁶

Das, was wir wahrnehmen, ist immer subjektiv. Es gibt keine objektive Wirklichkeit, weil alles geprägt ist von Erfahrungen, Gefühlen, äußeren und inneren Eindrücken. Deshalb sind Selbstreflexion, kritisches Denken und Offenheit für Neues essenziell, um eventuell falschen oder veralteten Speicherungen entgegenzuwirken.⁶

Das finde ich richtig spannend. Ich kann also ganz bewusst mein Leben gestalten, indem ich darauf achte, welche Gedanken und Gefühle ich habe. Es ist vielleicht nicht einfach, aber ich kann meine Gedanken ändern und dadurch entstehen neue Verbindungen in meinem Gehirn. Dann werde ich jetzt einmal darauf achten, welche Informationen mir täglich so begegnen. Durch die Zeitung und andere Medien sind das ja häufig negative. Und wenn mein Gehirn das alles als reale Gefahr in meinem Leben beurteilt, ist das etwas zu viel. Es gibt zwar eine Menge Krisen, aber zum Glück betreffen sie mich im Moment nicht direkt und persönlich. Das werde ich einmal beobachten.

Veränderungsprozesse im Gehirn

Die Neuroplastizität des Gehirns, also dessen Flexibilität, macht Veränderungsprozesse möglich. Unser Gehirn lernt immer und dies aufgrund unterschiedlicher Faktoren nach Diewald:

- Neugier
- Anpassungsfähigkeit
- Selbstverwirklichung
- Soziale Interaktionen
- Unser eigenes Belohnungssystem im Gehirn

„Ein inneres Bewertungssystem, das sich aus Aufmerksamkeit, Motivation und Emotionen zusammensetzt, entscheidet, ob ein Lernverhalten in die Tat umgesetzt wird oder nicht. Die Aufmerksamkeit spielt eine wichtige Rolle, da sie bestimmt, worauf wir unsere Gedanken und Energie richten.“ „Die Motivation und die Emotionen ergänzen die Aufmerksamkeit, indem sie eine innere Bewertung des Lernvorhabens vornehmen.“⁶

Wesentlich für Lernen und somit für Veränderungsprozesse ist auch, ob Informationen bekannt oder neu sind. Haben Informationen keine Verbindungen zu bereits bekannten Inhalten, werden sie seltener abgespeichert. Will man neue Informationen aufnehmen ist es daher wesentlich, diese mit bekannten zu verknüpfen oder auch mit weiteren Sinneseindrücken, wie Gerüchen, Geschmack oder Bewegung zu verbinden.⁶

Auch die Relevanz und Bedeutung für uns selbst spielen eine wichtige Rolle beim Lernen. Stellen wir eine persönliche Verbindung her zu einem Inhalt und erachten ihn als wichtig, behalten wir diesen leichter. Dann sind Wiederholungen essenziell. Kurze, aber regelmäßige Wiederholungen helfen schon, es zur Gewohnheit zu machen.⁶

Wie rasch die zuvor bewusste Handlung zu einer Gewohnheit wird ist individuell unterschiedlich und hängt ab vom Übungsausmaß, der Komplexität der Gewohnheit und der individuellen Lernfähigkeit. Es wird aber eine durchschnittliche Dauer von 21 bis 66 Tagen angenommen. Beschleunigen kann diesen Prozess Motivation und Achtsamkeit.⁶

Angsteinflößende Eindrücke sollten eher vermieden werden, da auch diese Verbindungen im Gehirn verstärkt werden.⁶ Wollen wir ein gutes Leben führen, sollten wir die positiven Verbindungen stärken und die anderen abbauen. Deshalb ist ein sorgsamer Umgang mit Nachrichten und Social Media zu empfehlen.

Hier beginne ich am besten einmal mit einer Liste meiner Gewohnheiten, die ich behalten will und einer, die ich ersetzen möchte. Gewohnheiten wie Auto fahren und Zähne putzen sind ja sehr praktisch, aber die Gewohnheit am Abend vor dem Fernseher Süßigkeiten zu essen weniger.

Veränderung hin zu einem nachhaltigen Lebensstil

Nun wissen wir, was bei Veränderungen im Gehirn passiert. Jetzt schauen wir uns Veränderungen im Bereich nachhaltiger Entwicklung an. Dies ist mit einigen Herausforderungen verbunden und gleichzeitig gibt es Möglichkeiten, dies bewusst zu fördern. Dies beschreibt Uhl-Hädicke in ihrem Buch „Warum machen wir es nicht

einfach?“. Wir schauen, ob wir Wunder brauchen und diese erklärbar sind, bevor es dann zu den Methoden geht für nachhaltige Verhaltensänderungen.

Herausforderungen

Die meisten Probleme, die mit dem Klimawandel einhergehen sind bekannt, wie immer häufigere Extremwetterereignisse, mehr unbewohnbare Gebiete auf der Erde und die damit verbundene Migration. Genauso wie die Probleme mit dem Biodiversitätsverlust.

Da stellt sich die Frage, warum wir trotz Wissen nicht anders handeln.

Die meisten Menschen würden nicht behaupten, dass sie umweltschädigend handeln, denn es gilt als normal.¹³ Es ist normal ein großes Auto zu fahren, Fleisch zu essen, in den Urlaub zu fliegen und sich dem Shoppingrausch hinzugeben. *Aber ich trenne doch den Müll.* Dieses Abwiegen, ich mache das für die Umwelt und kann deswegen etwas Unnachhaltiges machen, ist ein Phänomen, das insgesamt das Gewicht bei der Unnachhaltigkeit lässt.

Weiters sind kurzfristige Ereignisse wichtiger und präsenter als die Fakten für die Zukunft, wie es etwa beim Klimawandel der Fall ist.¹³ Kurzfristige Glücksgefühle bei einem Shoppingrausch sind einfacher und zumindest kurzfristig erfüllender, auch wenn danach das schlechte Gewissen folgt. Zuvor ist uns oft schon klar, dass damit soziale und ökologische Probleme einhergehen, aber dieses schlechte Gewissen lässt sich leicht wegschieben. *Sollen sich doch andere darum kümmern, was kann ich als Einzelne schon bewegen. Auf mich kommt es doch auch nicht mehr an.* Diese und viele andere Ausreden verwenden wir, um unnachhaltiges Verhalten zu rechtfertigen.

Der innere Schweinehund in uns ist groß und durch folgende Faktoren nach Uhl-Hädicke beschreibbar:

- Kognitive Dissonanz: Dies beschreibt die Diskrepanz zwischen der eigenen Einstellung und dem tatsächlichen Verhalten, plus dem damit einhergehenden schlechtem Gefühl. *Eigentlich sind mir Werte wie Gleichberechtigung, Freiheit und die Umwelt wichtig, aber ich kann einfach nicht damit aufhören, shoppen zu gehen. Danach habe ich immer ein schlechtes Gewissen.*
- Hohe egoistische und hedonistische Werte: *Ich und mein Vergnügen sind mir wichtiger als die Umwelt.*
- Mitmenschen, für die nicht nachhaltiges Verhalten normal ist (soziale Norm): *Die anderen leben auch auf Kosten der Natur und anderer Menschen.*

- Umweltschädigende Gewohnheiten: Bei starken Gewohnheiten werden neue Informationen nicht beachtet oder verarbeitet, und dadurch ist kaum ein Veränderungsprozess möglich. *Was soll ich tun, ich kann mich einfach nicht ändern.*
- Besitz als Status: *Mein Auto spiegelt mein tolles Leben wider und ich fühle mich damit einfach frei.*

Personen, die sich dann doch mit existentiellen Bedrohungen beschäftigen, tendieren anschließend häufig dazu, „ihre Weltanschauungen, Werte, Eigengruppen sowie in der Gesellschaft vorhandenen soziale Regeln im Sinne von „das gehört sich so“ stärker zu verteidigen.“ Werden wir mit Gefühlen wie Hilflosigkeit oder Ohnmacht konfrontiert, „wenden wir uns Dingen zu, die uns wieder ein Gefühl von Kontrolle vermitteln.“¹³ Dies sind Herausforderungen, mit denen wir es zu tun haben, wenn es um Veränderungsprozesse hin zu einem nachhaltigeren Leben geht. Was aber nun tun? Aufgeben ist keine Option und Ausreden helfen auch nicht weiter.

Also zuerst einmal zum Ergebnis meiner Beobachtung, Social Media und Nachrichten zu reduzieren und auf möglichst positive oder neutrale Themen zu beschränken. Ehrlich gesagt ist es etwas komisch, weil ich bei vielen Themen, die in meinem Umfeld besprochen wurden, nicht mehr mitreden konnte. Aber besser ging es mir trotzdem. Das Gefühl der Angst hat abgenommen und ich bin ausgeglichener.

Und nun zu den Herausforderungen nachhaltigen Lebens. Seit meine Tochter auf der Welt ist und ich mich wieder mehr mit Nachhaltigkeitsthemen beschäftige, bin ich immer wieder von der Angst überwältigt. Es ist schlimm was passiert und die Aussichten sind schlecht. Da fühle ich mich als Einzelne einfach machtlos. Auch wenn das als Ausrede bezeichnet werden kann, fühle ich das ehrlich. Der Klimawandel und die Biodiversitätskrise sind einfach zu groß. Was hilft es da, wenn ich mich ändere? Das ist etwas anders beim Thema Tierleid, das ist mir wesentlich näher und deshalb war es auch relativ einfach, auf Fleisch und Wurst zu verzichten. Ich würde gerne mehr tun und mache auch schon viel, aber reicht es je aus?

So könnte es gehen

„Wenn du Nachhaltigkeit voranbringen möchtest, sei und lebe selbst sichtbar nachhaltig und hinterlasse so viele Verhaltensspuren wie möglich!“¹³

Durch das **Bewusstmachen von umweltfreundlichen Handlungen**, die Menschen bereits umsetzen, entwickeln sie eine positivere Umwelteinstellung und handeln auch in anderen Bereichen ihres Lebens nachhaltiger. Dies nennt man „spill over“-Verhalten.¹³

Durch die **soziale Norm** handeln wir angepasst an Personen oder Personengruppen, mit denen wir uns identifizieren. Die soziale Norm beschreibt die eigene Überzeugung, ob ich etwas als positiv oder negativ beurteile. Hierzu gibt es zwei Arten, die Soll- und die Ist-Norm. Die Soll-Norm beurteilt ein Verhalten als angemessen oder unangemessen. Die Ist-Norm ist jene, welche ich im eigenen Umfeld erlebe. Konflikte dieser Normen wirken sich negativ auf umweltfreundliches Verhalten aus.¹³

Auch **Emotionen** haben Einfluss auf unser Verhalten und die Motivation zur Verhaltensänderung. Das ist etwa das Gefühl von Freude, wenn ich meinen Lieblingspullover trage, oder das erwartete Gefühl von Freiheit, wenn ich mit dem Zug fahre. Wenn Personen Vergnügen erwarten, integrieren sie umweltfreundliches Verhalten eher in den Alltag.¹³

Was hilft dabei, nachhaltiger zu leben und dem Umweltschweinehund zu überwinden¹³:

- Verbündete (auch über soziale Medien möglich)
- Angepasst an den Alltag
- Möglichst leicht umsetzbar
- Positive Veränderung vor Augen führen
- Klopfe dir selbst auf die Schulter

Veränderungen mit hohem Aufwand

Personen entscheiden ganz bewusst und nach logischen Maßstäben, ein neues Verhalten auszuführen. Eine starke Intention ist hier Voraussetzung, um die Chance der langfristigen Umsetzung zu gewährleisten.

- Eigenes Versprechen: am besten öffentlich
- Zielsetzung: sollte in einem kurzen Zeitraum erreicht werden
- Mach es leicht
- Wettbewerb und Anreize¹³

Veränderungen mit geringem Aufwand

Personen empfinden eine moralische Verpflichtung, ein gewisses Verhalten zu zeigen. Sie sind sich des Problems bewusst, fühlen sich verantwortlich und sehen sich selbst als wirksam. Fühlen sich die Personen zusätzlich verbunden mit der Natur und haben starke Umwelt- und altruistische Werte, haben sie ein höheres Maß an ökologischer Haltung.

- Vermitteln von Information und Feedback
- Hinweisreize (z.B. Merkzettel) oder Ansprechen von einem Zwiespalt bei Wollen/Werten und Handeln
- Soziale Norm und Vorbilder¹³

Rückfallprävention

Warum fallen wir trotz bester Absichten immer wieder zurück in alte Gewohnheiten?

- Unrealistische Erwartungen: Werden diese nicht erfüllt, sind wir enttäuscht oder haben negative Gefühle.
- Eine mangelnde langfristige Strategie
- Unser Umfeld und die Menschen, mit denen wir uns umgeben
- Emotionen: Sind wir frustriert oder haben andere negative Gefühle, fallen wir eher wieder in alte Gewohnheiten zurück.
- Glaube: Glaube ich daran, eine Veränderung schaffen zu können? Glaube ich nicht daran, kann das zu unbewusstem selbstsabotierendem Verhalten führen.⁶

Kurzfristige Rückfälle bei Veränderungsprozessen sind natürlich.

Neurobiologisch ist es wichtig, dass das Gehirn nicht mehr getriggert wird. Neue Bilder, Gedanken und Gefühle dürfen entstehen.⁶ Wir schauen uns an, wohin wir wollen.

Ja, da ist schon einiges dabei, das mir helfen könnte, etwas nachhaltiger zu leben. Was mir hier am besten gefällt, ist die soziale Norm. Es geht einfacher, wenn Tom und ich gleicher Meinung sind und gemeinsam etwas umsetzen. Da machen wir schon viel, wenn es um Miriam geht. Wir kaufen Kleidung, hauptsächlich Second Hand, oder bekommen viel geschenkt. Bei Geschenken von anderen ist es oft noch schwierig.

Schwer tue ich mir, wenn ich dafür extra Zeit verwenden muss. Öffentliche Verkehrsmittel in Graz zu nutzen, ist einfach und auch normal, aber wenn wir weiter wegfahren, nehmen wir doch das Auto. Mit viel Gepäck ist der Zug schwierig. Außerdem

lieben wir es zu Reisen, das öffnet meinen Geist und tut mir einfach gut. Einmal raus aus dem Alltag. Hier bin ich echt an einer Grenze.

Warum wir an Wunder glauben können und sollen

Beschäftigen wir uns mit Nachhaltigkeitsthemen, stoßen wir sehr schnell auf die Herausforderungen – anthropogener Klimawandel, Biodiversitätsverlust und soziale Ungleichheit sind nur einige davon. Hier haben wir es tatsächlich mit Themen zu tun, wo es in den nächsten Jahrzehnten und Jahrhunderten um das Überleben vieler Menschen auf dem Planeten Erde geht. Machen wir weiter wie bisher, steigt das Fieber der Erde so rasant an, dass ein Leben auf vielen Teilen der Erde nicht mehr möglich ist. Machen wir nichts gegen den Biodiversitätsverlust, werden wir große Herausforderungen mit der Ernährung der Menschheit bekommen. Die sozialen Ungleichheiten werden damit steigen, sowie Migration. Der Friede ist gefährdet.

Deshalb ist es spätestens jetzt Zeit, um an Wunder zu glauben. Aber was ist eigentlich ein Wunder?

Laut Duden wird Wunder folgendermaßen definiert:

„Außergewöhnliches, den Naturgesetzen oder aller Erfahrung widersprechendes und deshalb der unmittelbaren Einwirkung einer göttlichen Macht oder übernatürlichen Kräften zugeschriebenes Geschehen, Ereignis, das Staunen erregt.“⁸

Die Erfahrungen vieler Jahrzehnte zeigen, dass ein Umdenken und Umhandeln im Bereich der Nachhaltigkeit schwierig ist. Es steht häufig dem im Moment vorhandenen wirtschaftlichen System entgegen, genauso wie den kurzfristig wichtigeren Themen jedes/jeder Einzelnen.

Deshalb plädiere ich hier für ein Wunder. Wir dürfen an Wunder glauben und sie werden kommen.

Denn rein vom Verständnis der Neurobiologie und der Psychologie, ist ein Wunder kein Wunder, sondern erklärbar. Hier ein Beispiel angelehnt an Diwald: Lernen für eine Prüfung

Stellst du dir vor, die Prüfung erfolgreich zu bestehen und verbindest diese Gedanken mit positiven Emotionen, hat das folgende Auswirkungen: Du bist motiviert, Stress wird

reduziert und du bist aufmerksamer beim Lernen. Diese Aspekte erhöhen die Chancen, tatsächlich positiv abzuschneiden. Umgekehrt kann die Überzeugung, dass du die Prüfung nicht schaffst, genauso deine Wunschvorstellung erfüllen, indem du Vermeidungsverhalten an den Tag legst, du Stress empfindest und dich nicht konzentrieren kannst.

Haben wir ein Ziel vor Augen, also ein Wunder, das wir bewusst kreieren möchten, dann ist das unser Fokus. Indem wir uns auf ein Ziel fokussieren, geht unser Bewusstsein dort hin. Wir können bewusst nicht alles wahrnehmen, was um uns herum passiert. Unser Gehirn filtert das für uns heraus, was wir gerade in den Fokus nehmen und was wir als wichtig erachten. Gehen ein Interesse und ein Gefühl damit einher, wird diese Wahrnehmung noch verstärkt.

Auch wie du dich selbst bewertest, hat einen Einfluss auf das Außen. Deine Überzeugung von dir selbst spiegelt sich in deinem Verhalten wider. Hast du nun ein Wunder vor Augen, an das du glaubst, dann bist du davon überzeugt und somit von dir überzeugt. Du wirst nun klar, fokussiert und motiviert agieren.

Durch dieses bewusste Ziel verändert sich folgendes:

- Der Fokus verändert die Wahrnehmung
- Das wiederholte Denken formt neue Verbindungen in deinem Gehirn
- Erwartungen verändern dein Verhalten
- Gefühle verstärken dein Verhalten und beeinflussen deine Entscheidungen
- Dein Verhalten verändert die Ergebnisse im Außen
- Wiederholte Ergebnisse formen dein Leben

Spirituell/pseudowissenschaftlich gibt es einen weiteren Grund, um an Wunder zu glauben.

Das **Gesetz der Anziehung** besagt, dass wir das anziehen, was wir in den Fokus rücken, und dies in beide Richtungen. Denkst du negativ, ziehst du Negatives an. Erschaffst du für dich aber ein glaubwürdiges Bild, dann ist es auch möglich, dass es entsteht.¹⁴ Folgendes möchte ich hier als Beispiel anführen:

Ich wünsche mir einen Parkplatz. Ich stelle mir also vor, wo ich diesen Parkplatz benötige und wann. Ich sehe diesen freien Parkplatz vor meinem geistigen Auge. Ich fühle, wie ich mich freue und sage schonmal Danke für dieses Geschenk. Und siehe da, es funktioniert.

Es ist etwas so lange ein Wunder, bis es einen **Beweis** gibt. Ein Beweis kann laut Wostal entstehen:

- Wenn wir ein Ergebnis durch unsere Sinne wahrnehmen
- Ein Werkzeug einsetzen können, um es wahrzunehmen
- Die Wiederholbarkeit gegeben ist

Wenn wir es nun also schaffen, durch das Gesetz der Anziehung immer wieder unsere Wünsche in Erfüllung gehen zu lassen, dann haben wir sogar den Beweis dafür, dass es kein Zufall ist, sondern dass Wunder tatsächlich funktionieren. Dann ist es also kein Wunder mehr sondern Tatsache.

Das könnte mir helfen besser mit meinen Ängsten umzugehen. Ich könnte daran glauben, dass ein gutes Leben für mich, meine Familie und auch in Zukunft für meine Kinder und eventuellen Enkelkinder möglich ist. Dafür bräuchte ich aber Unterstützung. Nachdem ich hauptsächlich die Probleme kenne und um die großen Krisen weiß, brauche ich ein Bild, an das ich glauben kann, dass wir diese Krisen tatsächlich meistern können. Wenn ich das habe, würde ich sehr gerne daran glauben und daran festhalten.

Methoden für den Weg zu einem nachhaltigen Leben

Die Sustainable und Inner Development Goals sind ein Rahmen und Lösungsweg für nachhaltige Entwicklung. Danach folgen in diesem Kapitel zwei Methoden für Verhaltensänderungen. Diese Grundlagen dienen zur Erarbeitung der neuen Methode für Verhaltensänderungen hin zu einem nachhaltigen Leben.

Sustainable und Inner Development Goals (SDGs & IDGs)

Die Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen bestehen aus 17 Zielen für Nachhaltige Entwicklung, die mit der Agenda 2030 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen von allen 193 Mitgliedstaaten verabschiedet wurden. Gut aufbereitete Inhalte findet man dazu bei SDG Watch Austria. Die 17 Ziele sind:

1. Keine Armut
2. Kein Hunger
3. Gesundheit und Wohlergehen
4. Hochwertige Bildung
5. Geschlechtergleichheit
6. Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen
7. Bezahlbare und Saubere Energie
8. Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum
9. Industrie, Innovation und Infrastruktur
10. Weniger Ungleichheit
11. Nachhaltige Städte und Gemeinden
12. Nachhaltige/r Konsum und Produktion
13. Maßnahmen zum Klimaschutz
14. Leben unter Wasser
15. Leben an Land
16. Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen
17. Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Die Inner Development Goals (IDGs) sind eine Weiterentwicklung der Sustainable Development Goals (SDGs). Sie sind innere Entwicklungsziele und umfassen 23 individuelle Kompetenzen und Eigenschaften in fünf Kategorien, die von Barbara Kump genauer beschrieben werden.

1. „Sein: Beziehung zu sich selbst: Um Veränderungen für eine nachhaltigere Welt mitzugestalten, ist es zunächst einmal wichtig, eine gute „Beziehung zu sich selbst“ – den eigenen Gedanken und Gefühlen und Körperwahrnehmungen – zu haben. In die Kategorie des „Seins“ fallen daher Eigenschaften wie Integrität und Authentizität, die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und zu reflektieren, ein „innerer Werte-Kompass“, sowie die Fähigkeit, ohne Bewertungen im Hier und Jetzt präsent zu sein.
2. Denken: Kognitive Fähigkeiten: In vielen Fällen sind für Nachhaltigkeitstransformationen „Umdenken“ und „Paradigmenwechsel“ nötig, um komplexe Probleme zu lösen. Zur Kategorie des „Denkens“ gehören daher auch kognitive Fähigkeiten wie kritisches Denken, ein Verständnis für Komplexität und systemische Zusammenhänge und Wechselwirkungen, die Fähigkeit,

unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, Muster und Strukturen zu erkennen, sowie kontinuierlich zu lernen und Visionen weiterzuentwickeln.

3. Beziehungen: Sich um andere und die Welt kümmern: Um gerechtere und nachhaltigere Systeme „für alle“ zu entwickeln, ist es nötig, mit anderen gut in Beziehung stehen zu können. Fähigkeiten und Eigenschaften in diesem Zusammenhang beinhalten Wertschätzung und Dankbarkeit anderen gegenüber, ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen und einem „größeren Ganzen“, Bescheidenheit in Bezug auf die eigene Bedeutung in der Welt, sowie Empathie und Mitgefühl.
4. Zusammenarbeit: Social Skills: Damit in gemeinsamen Anliegen Fortschritte erzielt werden können, braucht es Fähigkeiten zur „Zusammenarbeit“. Diese umfassen Kommunikationsfähigkeiten (vor allem: Zuhören!), Co-Kreation mit unterschiedlichen Stakeholdern, ein Mindset das Inklusion und Diversität würdigt, die Fähigkeit, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, sowie Fähigkeiten, andere zu inspirieren und für eine Sache zu mobilisieren.
5. Handeln: Veränderungen vorantreiben: Letztlich geht es natürlich insbesondere darum, Initiativen zu ergreifen, alte Muster aufzubrechen, kreative Ideen zu entwickeln und Dinge kontinuierlich umzusetzen. In den Bereich des „Handelns“ fallen daher Fähigkeiten und Eigenschaften wie Optimismus, Mut und Entscheidungsfähigkeit, Kreativität und die Beharrlichkeit, das Engagement für ein bestimmtes Ziel aufrechtzuhalten, auch wenn es länger dauert.“



Quelle: innerdevelopmentgoals.org

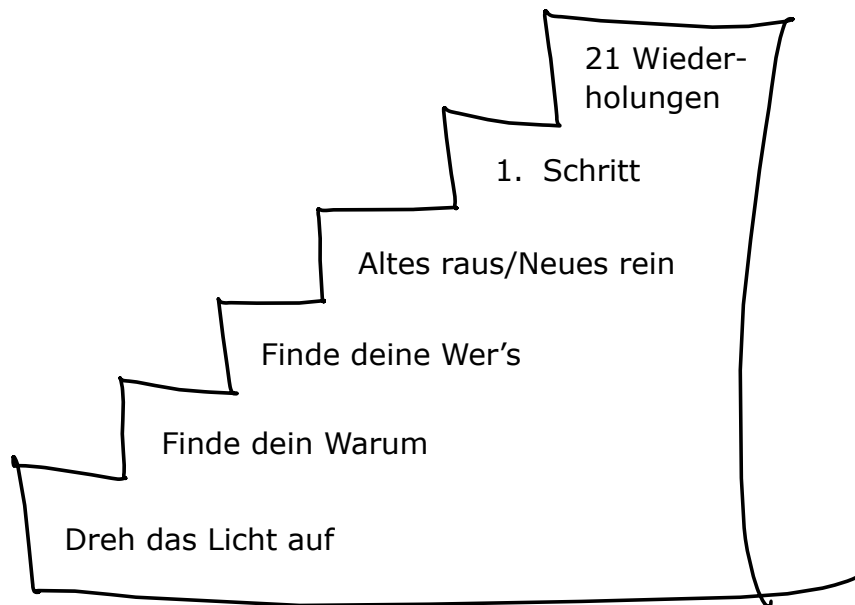
Ich habe mich mit den Sustainable Development Goals jetzt etwas näher beschäftigt und sie zeigen schon ein schönes Bild von einer möglichen Zukunft. Leider können sie nur schwer auf die persönliche Ebene heruntergebrochen werden. Bei den Inner Development Goals finde ich mich schon in vielen Bereichen wieder. Gleichzeitig finde ich beides etwas abstrakt.

Wege zur Verhaltensänderung

Es werden zwei Ansätze beschrieben, die es möglich machen, Schritt für Schritt Verhaltensänderungen herbeizuführen. Diese fließen anschließend in die neue Methode ein.

Walk of Change

Der Walk of Change nach Angelika Wostal beschreibt einen Weg für Verhaltensänderungen.



Die erste Stufe, dreh das Licht auf, besteht aus drei Fragen:

- Was stört mich wirklich? (Problem)
- Wie will ich es haben? (Ziel)
- Was kann ich dazu tun? (Weg)

Phasen der Verhaltensänderung nach Uhl-Hädicke

Uhl-Hädicke beschreibt vier Phasen zur Verhaltensänderung hin zu nachhaltigem Verhalten:

„Die **Entscheidungsphase**, in der zum ersten Mal das Bewusstsein auftritt, dass bei einigen aktuell ausgeführten Handlungen insgesamt die negativen die positiven Konsequenzen überwiegen und man selbst dafür verantwortlich ist; die **Nachdenkphase**, in der sich die positive Einstellung gegenüber dem neuen, umweltschonenden Verhalten und die wahrgenommene Möglichkeit, dieses in den Alltag zu integrieren, steigert; die **Umsetzungsphase**, in der die konkreten Pläne für die Umsetzung der zukunftsfreundlichen Handlung geschmiedet werden; und schließlich die **Verfestigungsphase**, in der aus einem Einmalverhalten eine Gewohnheit wird. Also, dass wir es dann doch einfach machen.“¹³

Das ist klar nachvollziehbar für mich und ich kann mir vorstellen, wenn man diese Ansätze in einer Gruppe macht, dass mich das auch begeistern könnte. Leider habe ich im Moment wenig Zeit, mich damit zu beschäftigen.

Neue Methode für den Weg zu einem nachhaltigen Leben

Folgende Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz, der innere und äußere Arbeit miteinander verbindet, um nachhaltige Verhaltensänderungen zu fördern. Sie ist flexibel und kann an individuelle Bedürfnisse und Zielgruppen angepasst werden.

Die Methode kombiniert die Phasen der Verhaltensänderung nach Uhl-Hädicke und den Walk of Change nach Angelika Wostal mit den neurobiologischen Hintergründen sowie der Bedeutung von Werten und der Grundhaltung. Die Inner Development Goals (IDGs) bieten einen Rahmen, die inneren Fähigkeiten zu entwickeln, die notwendig sind, um die Sustainable Development Goals (SDGs) zu erreichen. Beide fließen in unterschiedliche Bereiche der Methode ein und können für einzelne Workshops näher ausgearbeitet werden.

Diese Methode soll unnachhaltige Gewohnheiten aufdecken und überwinden, um neue, nachhaltige Verhaltensweisen zu etablieren.

Die Methode wird in den Workshops einerseits in einem Raum und andererseits draußen in der Natur durch Spaziergänge angeboten. Die Bewegung macht Veränderungen leichter.



Zukunft beginnt im Kopf

Eine Methode für nachhaltiges Handeln

1. **Zukunftsbild:** Das Zukunftsbild ist die erste Vision von einem guten Leben auf Erden. Als Vorbild können die SDGs dienen.
2. **Innerer Kompass:** Die Grundbedürfnisse sind großteils gedeckt. Wir reflektieren die eigenen Werte und schauen uns an, ob wir danach leben. Wir entdecken wesentliche Fähigkeiten für ein nachhaltiges Leben in uns. Das dient als erste Motivation.
3. **Herausforderungsblick und Lösungsraum:** Die planetaren Grenzen sind großteils überschritten, das ist erschreckend. Der Klimawandel und der Biodiversitätsverlust sind zwei Aspekte davon. Die SDGs bieten Lösungsmöglichkeiten.
4. **Gewohnheitswandel:** Wo liegen meine unnachhaltigen und wo meine nachhaltigen Gewohnheiten? Was will ich verändern, was ins Bewusstsein rücken und was ausbauen?
5. **Zukunftslandschaft:** Jetzt wird es konkret. Wie könnte mein Traumleben aussehen und wie bin ich darin? Träume groß.
6. **Ziel:** Ich setze mir mein erstes Ziel. Es soll kurz- bis mittelfristig erreichbar sein.
 - a. **Motivationsquelle:** Mein Warum.
 - b. **Gemeinschaftskraft:** Meine Verbündeten und die soziale Norm.
 - c. **Wegweiser:** Ich mach mir einen Plan.
 - d. **Aufbruchsmoment:** Mein 1. Schritt.
 - e. **Nachhaltigkeitsroutine:** Ich gehe weiter, halte durch und mache die nachhaltigen Handlungen zu meiner Gewohnheit.

1. Zukunftsbild

Das Zukunftsbild ist die erste Vision von einem guten Leben. Hier ist es wichtig zu träumen und groß zu denken. Es darf ganz und gar unrealistisch erscheinen und dieses Bild muss nie in Erfüllung gehen können. Es soll sich einfach gut anfühlen.

Die SDGs bieten eine mögliche Unterstützung für das eigene Bild, da sie in vielen Bereichen Szenarien für ein gutes Leben auf Erden aufzeigen.

Für das Gehirn ist eine positive Vision lohnenswert, es aktiviert das Belohnungssystem und steigert die Motivation.

2. Innerer Kompass

Die Grundbedürfnisse sind in der westlich-industrialisierten Welt größtenteils gedeckt. Jetzt reflektieren wir unsere Werte. Werte wie Motivation, Mut, Vertrauen, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit und Optimismus sind zentrale Treiber für nachhaltiges Verhalten. Wenn Handlungen mit persönlichen Werten übereinstimmen, entsteht ein Gefühl der Zufriedenheit. Umgekehrt kann eine Dissonanz zwischen Werten und Handlungen Stress auslösen, der durch gezielte Verhaltensänderung reduziert werden kann.

Sind Werte und Handlungen in Einklang, wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Diese langfristige Belohnung fördert das Glücksgefühl und die Zufriedenheit. Stress wird reduziert.

Die Veränderung der inneren Einstellung ist entscheidend, da sie die Grundlage für langfristige Verhaltensänderungen bildet. Dies erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungen und Werten. Gleichzeitig ist die eigene Haltung unterstützend für den Aufbau von Beziehungen. Sehen wir Verbindendes bei anderen Menschen, fördert das die Kommunikation und die Verbundenheit.

Fähigkeiten für ein nachhaltiges Leben liefern die IDGs.

3. Herausforderungsblick und Lösungsraum

Das Bewusstmachen des Problems, wie Klimawandel oder Biodiversitätsverlust, ist ein wichtiger Schritt, um die Dringlichkeit der Verhaltensänderung zu erkennen. Das Gehirn reagiert auf Bedrohungen durch Aktivierung der Amygdala, die für die Verarbeitung von Angst und Stress zuständig ist. Wenn du dich zuerst auf das Problem konzentrierst, kann das Gehirn in eine negative Denkweise verfallen, die die Motivation hemmt.

Deshalb ist der erste Schritt dieser Methode essenziell. Ein Zukunftsbild hilft dem Gehirn, die Aufmerksamkeit vom Problem (Bedrohung) auf die Lösung (Belohnung) zu lenken. Der Neokortex wird aktiviert, Denken ist möglich und der Fokus kann auf das Positive und die Möglichkeiten gelegt werden.

4. Gewohnheitswandel

Gewohnheiten sind sehr stark in unserem Gehirn, in der Amygdala, verhaftet. Für viele Gewohnheiten ist dies eine wunderbare Sache, denn es erleichtert unseren Alltag. Da nicht nur positive Gewohnheiten abgespeichert werden, ist es hilfreich, diese zu reflektieren und bei Bedarf zu verändern. Das Erkennen passiert im Neokortex, der es möglich macht, unnachhaltige Gewohnheiten durch neue nachhaltige Handlungen zu ersetzen. Wiederholungen und Belohnungen stärken dabei die neuronalen Verbindungen.

Unterstützen kann dabei das Bewusstmachen von umweltfreundlichen Handlungen. Indem du die positiven Auswirkungen deines nachhaltigen Handelns erkennst, wird deine intrinsische Motivation gestärkt.

Der Glaube daran, ein nachhaltigeres Leben führen zu können unterstützt bei der Umsetzung. Genauso ist eine Verhaltensänderung in jenem Bereich einfacher, wo großes Interesse besteht.

5. Zukunftslandschaft

In der Zukunftslandschaft wird das Zukunftsbild konkreter. Es bezieht sich auf dein Leben und es kann erreichbar sein, muss jedoch nicht. Es ist immer noch wichtig zu träumen und über die eigenen Grenzen und die momentanen Systeme hinauszudenken.

Die Zukunftslandschaft unterstützt dich dabei, deinen Fokus zu behalten. Es hilft dir, die Aufmerksamkeit und Energie auf die gewünschten Veränderungen zu lenken. Ein positives Bild kann auch das Belohnungssystem aktivieren, da die Vorstellung eines besseren Lebens motivierend wirkt.

6. Ziel

Die Definition eines konkreten Ziels macht die Verhaltensänderung greifbar und umsetzbar.

Sind Ziele mit positiven Emotionen verknüpft, wird die Motivation gesteigert. Gleichzeitig sollten sie realistisch erreichbar sein und dies innerhalb eines kurzfristigen Zeitraums.

Für die Umsetzung des Ziels und die Entwicklung einer neuen Gewohnheit folgen nun weitere Schritte.

a) Motivationsquelle

Das „Warum“ ist der Kern der Verhaltensänderung. Hier ist echtes Interesse verbunden mit Emotionen gefragt. Ein starkes „Warum“ steigert die intrinsische Motivation und hilft, die Aufmerksamkeit auf das Ziel zu richten.

b) Gemeinschaftskraft

Soziale Unterstützung und das Gefühl der Zugehörigkeit sind entscheidend für die Verhaltensänderung. Die soziale Norm beschreibt die Wichtigkeit, sich Verbündete zu suchen. Mit Menschen unterwegs zu sein, die in die gleiche oder eine ähnliche Richtung gehen, ist ein wesentlicher Faktor für die Erreichung der Ziele. Dies müssen nicht immer persönliche Kontakte sein, auch Autor:innen oder Social Media können eine Verbundenheit schaffen.

c) Wegweiser

Eine klare Planung erleichtert die Umsetzung. Kleine, erreichbare Schritte aktivieren das Belohnungssystem und fördern die Motivation, da das Gehirn die Erreichung von Zielen als angenehm empfindet.

d) Aufbruchsmoment

Die tatsächliche Umsetzung beginnt mit dem ersten Schritt.

e) Nachhaltigkeitsroutine

Viele Schritte führen zu einer neuen Gewohnheit. Auf dem Weg kann es immer wieder zu Rückfällen kommen. Diese sind okay, wir akzeptieren sie und machen weiter. Nur so kann unser Weg zur neuen Gewohnheit weitergehen. Belohnung, Eigenlob, ein eigenes Versprechen, Hinweise und die Aktivierung verschiedener Sinne unterstützen bei der Stärkung der neuronalen Verbindungen und somit der Gewohnheitsveränderung. Verhaltensveränderungen gemeinsam mit anderen zu machen motiviert. Etwa 21 Wiederholungen sind notwendig, um neue Gewohnheiten zu verankern.

Dann werde ich diese Methode jetzt einmal bei mir ausprobieren.

1. Zukunftsbild

Nachdem ich mich nun schon etwas mit den SDGs auseinandergesetzt habe, hilft mir das ein Zukunftsbild zu kreieren.

In meinem Zukunftsbild herrscht Frieden auf Erden, die Menschen haben Zugang zu Gesundheitsversorgung, Wasser, gesunder Nahrung und Bildung. Die Energieversorgung ist nachhaltig und steht ausreichend zur Verfügung. Die Natur hat sich wieder erholt, es wird nun achtsam mit Ressourcen umgegangen und Dankbarkeit dem Leben gegenüber erfüllt einen Großteil der Menschen. Die globale Zusammenarbeit basiert auf Frieden und Gleichberechtigung. Ja, das fühlt sich gut an.

2. Innerer Kompass

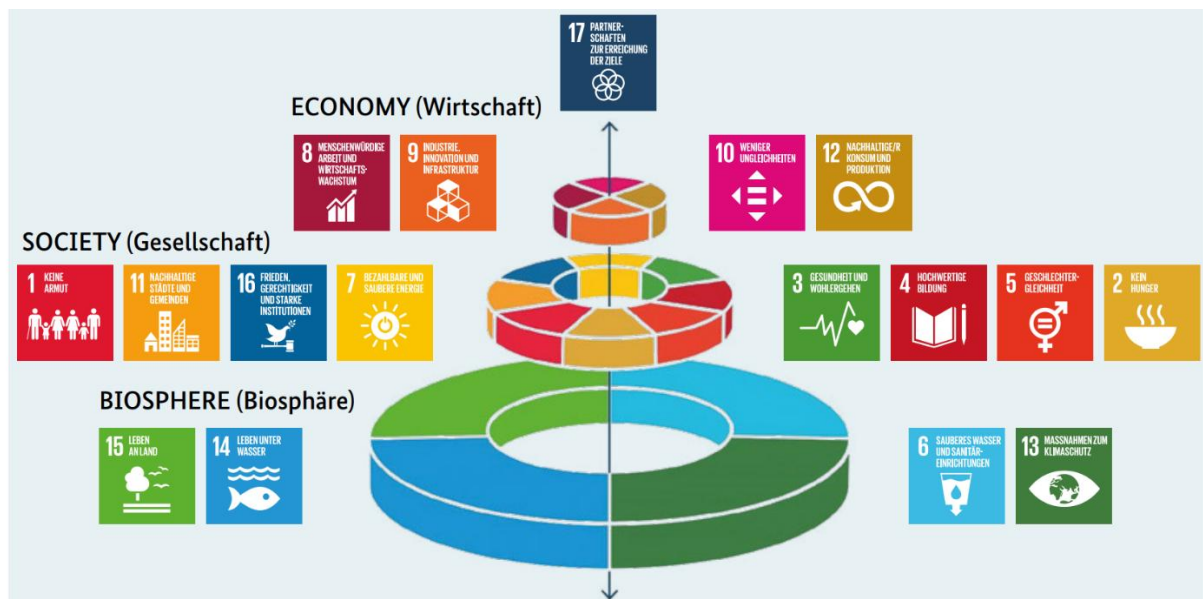
Meine Grundbedürfnisse sind, wie oben bereits beschrieben, zum Großteil gedeckt. Und meine momentan wichtigsten Werte wiederhole ich hier: Gesundheit, Kreativität und Gerechtigkeit. Ob ich danach lebe? Also ja, ich denke schon. Gesundheit ist für mich und meine Familie wichtig. Die Kreativität kann ich sowohl zu Hause mit meiner Tochter als auch teilweise in der Arbeit leben. Und in der Familie leben wir relativ gleichberechtigt, was ein Teil der Gerechtigkeit ist.

Was könnten nun Fähigkeit für ein nachhaltiges Leben sein, die ich habe? Hier schaue ich mir einmal die IDGs an. Ich bin mutig, kreativ und meist auch optimistisch, womit ich im Bereich „Handeln“ einiges abdecke. Ich bin offen und lerne gerne und weise auch einige kognitive Fähigkeiten der IDGs auf. Wertschätzung, Einfühlungsvermögen und Verbundenheit sind mir sehr wichtig, genauso wie, mitzugestalten.

3. Herausforderungsblick und Lösungsraum

Input: Sieben der neun planetaren Grenzen sind überschritten. Diese sind Freisetzung von neuartigen Substanzen (z.B. Mikroplastik), Integrität der Biosphäre (z.B. Zerstörung der Ökosysteme), Störung der Stoffkreisläufe (z.B. Überbelastung durch Stickstoff), Süßwasser (z.B. Knappheit bei Regenwasser), Landnutzung (z.B. Umwandlung von Wäldern in landwirtschaftliche Nutzfläche), Klimawandel (z.B. Hitzewellen) und die Ozeanversauerung (zu geringer PH-Wert des Wassers durch Aufnahme von CO₂). Nicht überschritten sind im Moment Luftverschmutzung und Abbau der Ozonschicht.³

Die SDGs bieten Lösungsmöglichkeiten. „Ausgangspunkt des Hochzeitstorten-Modells ist die Tatsache, dass Wirtschaftssysteme und Gesellschaften in die Biosphäre eingebettet und daher vom Erhalt der Biosphäre abhängig sind.“³



Dieser Input ist interessant und erschreckend. Wie sollen wir das nur schaffen, wenn wir einfach in die falsche Richtung gehen, und das obwohl wir diese Probleme schon so lange kennen und Veränderungen noch immer zu langsam gehen und das auf allen Ebenen – politisch, wirtschaftlich und persönlich.

Okay, ich fokussiere mich wieder auf die Lösungen. Ich bin für mein Leben verantwortlich und bleibe in meinem Handlungsspielraum. Ich kann einiges bewegen in meinem Umfeld. Ich übernehme Verantwortung und mache meine Schritte.

Jetzt möchte ich noch überlegen, wo mein Handlungsspielraum liegt und was ich gestalten kann? Ich kann alles beeinflussen, wo ich allein betroffen bin, also mein Verhalten. Da auch Nachhaltigkeit in vielen Bereichen wichtig ist, können wir auch vieles, was unsere Familie betrifft, verändern. Das ist etwa unsere Ernährung, Mobilität und der Konsum von Kleidung, Möbel und anderen Dingen. Ideen einbringen kann ich auch bei uns in der Arbeit. Da möchte ich vorschlagen, dass nachhaltige Mobilität gefördert wird, wie Öfitickets oder Fahrräder. Und in unserer Kantine wäre es schön, wenn es mehr vegetarisches Angebot gäbe. Und dann könnte ich mich in der Stadt natürlich auch politisch engagieren, aber ehrlich gesagt, habe ich dafür gerade zu wenig Zeit. Aber ich möchte anfangen, Themen zumindest anzusprechen und Fragen zu stellen. Bei Lebensmittelgeschäften frage ich wegen mehr Bioangebot, bei Kleidung

wegen Nachhaltigkeitszertifizierungen und auch in Restaurants kann ich einmal nachfragen, wo die Lebensmittel herkommen. So kann Bewusstsein entstehen. Und wer weiß, welche Kreise das zieht.

4. Gewohnheitswandel

Wo liegen meine unnachhaltigen und wo meine nachhaltigen Gewohnheiten?

Nachhaltige Gewohnheiten: Ich fahre mit den Öffis zur Arbeit, zur Krippe und den Großteil meiner Alltagsmobilität lege ich mit Öffis zurück. Ich trenne Müll, auch wenn ich mich frage, wie viel das in einer Wohnung bringt, wenn man sich anschaut was die anderen machen. Ich bin Vegetarierin.

Unnachhaltige Gewohnheiten: Urlaubsreisen machen wir zum Teil mit dem Flugzeug - ca. einmal pro Jahr. Ich esse viele konventionelle Milchprodukte. Meine Kleidung kaufe ich neu und nicht nachhaltig. Unsere Wohnung wird mit Gas beheizt und welchen Strom wir genau beziehen, darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht.

5. Zukunftslandschaft

In meinem Traumleben herrscht Frieden auf der Welt und in unserer Familie. Wir leben gleichberechtigt und wir leben nach Werten wie Verbundenheit, Liebe, Kreativität, Achtsamkeit, Ehrlichkeit und Optimismus. Ich habe tolle Beziehungen, in denen wir uns offen begegnen. Die Natur ist wieder Teil meines Lebens. In der Stadt gibt es Gemeinschaftsgärten, die öffentlichen Verkehrsmittel sind günstig und fahren mit nachhaltigem Antrieb. Nachhaltige Energie ist Standard, genauso wie die Förderung der Kinder. Soziale Berufe sind hoch angesehen. Tiere leben wieder artgerecht und sie zu Essen ist die Ausnahme bei besonderen Anlässen. Es gibt nun eine Kostenwahrheit bei Lebensmitteln als auch bei anderen Konsumprodukten. Deshalb floriert die Kreislaufwirtschaft. Dadurch können sich alle Menschen ihr Leben leisten. Die Menschen haben wieder Zeit füreinander und für ein gutes Leben.

6. Ziel

Mein Ziel: Umstieg auf Bioprodukte bei Lebensmitteln, wo immer möglich.

- a) **Motivationsquelle:** *Ich mache das für meine Gesundheit und für die Gesundheit meiner Tochter. Gleichzeitig ist es gut für die Umwelt, was mir auch wichtig ist.*
- b) **Gemeinschaftskraft:** *Meinen Partner kann ich dafür sicher gewinnen. Wir machen das gemeinsam.*

- c) **Wegweiser:** Heute Abend bespreche ich das mit Tom und wenn es auch für ihn passt, werden wir ab morgen damit starten. Bei den nächsten Einkäufen werden wir neue Produkte ausprobieren und schauen, wie viel die Ausgaben steigen.
 - d) **Aufbruchsmoment:** Beim morgigen Einkauf steige ich auf Bio um und ich nehme mir dafür ausreichend Zeit.
 - e) **Nachhaltigkeitsroutine:** Wir machen das für einen Monat und werden dann reflektieren: Gefallen uns die Produkte? Ist ausreichend verfügbar? Wie sind die Kosten gestiegen und passt das für uns? Wenn alles passt, machen wir weiter, ansonsten werden wir etwas anpassen, aber in die ähnliche Richtung gehen.
-

Abschluss

Ein nachhaltiges Leben kann ein mehr an Lebensqualität bringen. Es geht nicht darum immer mehr zu haben und zu sein. Es geht darum im Einklang mit den eigenen Werten zu handeln. Beziehungen werden wieder wichtiger und Dankbarkeit kann den Alltag erfüllen.

Aber warum ist es schwierig, nachhaltig zu leben? Weil unser System, unsere Gesellschaft im Moment nicht darauf ausgelegt ist. Der Zug ist teurer als das Flugzeug, weil die Förderungen dementsprechend sind. Biolebensmittel werden mehr, sind aber im Vergleich zum gesamten Lebensmittelangebot minimal. Fleisch ist billig, weil die Tiere behandelt werden, wie Dinge und in Ställen gehalten werden, ohne je Sonnenlicht zu erleben. Massentierhaltung ist normal und die meisten Menschen denken nicht darüber nach, wo das Fleisch herkommt, obwohl man nirgendwo Tiere sieht. Ist das nicht komisch?

Aufgrund dieser und vieler weiterer unnachhaltiger Systeme ist es im Moment oft schwierig, nachhaltig zu leben. Es ist nicht normal. Aber das kann es werden. Je mehr Menschen sich Gedanken machen, Fragen stellen und Veränderungen im Kleinen und Großen herbeiführen, desto einfacher wird es. Aber... Wir müssen beginnen.

Wir beginnen damit

- Uns vegetarisch zu ernähren und vielleicht irgendwann vegan
- Unsere Heizung auf eine nachhaltige umzustellen
- Nachhaltigen Strom zu beziehen
- Mehr zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren
- Einmal den Zug auszuprobieren
- Kleidung Second Hand zu kaufen
- Biologische Lebensmittel zu kaufen
- In der Arbeit Ideen einzubringen
- Uns politisch zu engagieren und hier Nachhaltigkeitsthemen einzubringen
- ...

Was interessiert dich? Beginne damit 😊

Viel Spaß auf deinem nachhaltigen Weg – Stress dich nicht, denn er endet nie 😊

Und das ist auch gut so, für uns, die Umwelt und die Menschen.

Quellen

- 1 Arlinghaus, Michaela, Was ist der Unterschied zwischen Werten und Bedürfnissen, <https://michaela-arlinghaus.de/was-ist-der-unterschied-zwischen-werten-und-beduerfnissen/> (18.01.2026)
- 2 Brundtland Bericht 1987: <http://www.un-documents.net/wced-ocf.htm> übersetzt in https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/brundtland_report_563.htm (12.12.2025)
- 3 Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit, Deutschland: Planetare Belastungsgrenzen, <https://www.bundesumweltministerium.de/themen/nachhaltigkeit/integriertes-umweltprogramm-2030/planetare-belastbarkeitsgrenzen> (4.1.2027)
- 4 Deletz, Bodo alias Ella Kensington: Secret Angel Mary – Aus Liebe zum Leben, Band 1: Müssens, Goldmann Verlag, 2008
- 5 Deletz, Bodo alias Ella Kensington: Mary. Die unbändige, göttliche Lebenslust, Goldmann Verlag, 2024
- 6 Diewald, Yvonne: Remind – Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst, Ullstein Verlag, 2025
- 7 DG HochN: Inner Development Goals, https://wiki.dg-hochn.de/wiki/Inner_Development_Goals (27.12.2025)
- 8 Duden: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Wunder> (17.12.2025)
- 9 Felber, Christian: Eine Erde ist nicht genug, <https://www.clubofrome-carnuntum.at/2021/gluecklich-werden-mit-weniger-geht-das-ueberhaupt/>, Mai 2021 (4.1.2026)
- 10 Inner Development Goals: <https://innerdevelopmentgoals.org/> (27.12.2025)
- 11 Kump, Barbara: Kompetenzentwicklung für Nachhaltigkeit: Die Inner Development Goals, <https://wissensdialoge.de/kompetenzentwicklung-fuer-nachhaltigkeit-die-inner-development-goals/> (27.12.2025)
- 12 SDG Watch Austria: Über die Sustainable Development Goals (SDGs), <https://www.sdgwatch.at/de/ueber-sdgs/> (27.12.2025)
- 13 Uhl-Hädicke, Isabella: Warum machen wir es nicht einfach? Die Psychologie der Klimakrise, Molden Verlag, 2022
- 14 Wostal, Angelika: Skript Mentaltraining, Wintersemester 2025