



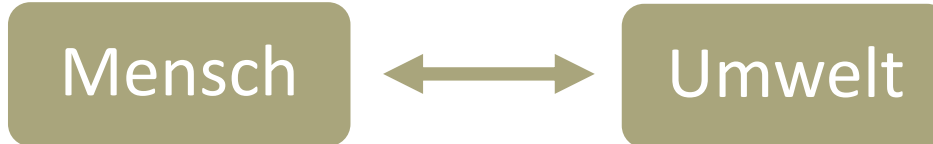
# Umweltpsychologie der Weg zur grünen Transformation

Tag der Psychologie 22.10.2022

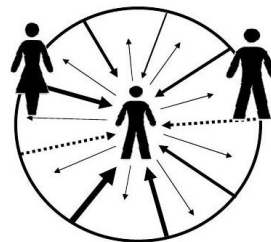
Mag.Dr. Norman Schmid, MSc  
Umweltpsychologe, Gesundheitspsychologe  
Leiter der BÖP Fachsektion Umweltpsychologie

# Umweltpsychologie

- „Umweltpsychologie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Menschen und der natürlichen und gebauten Umwelt.“



$$V = f(P, U)$$



# Wie die Umwelt auf die Psyche wirkt



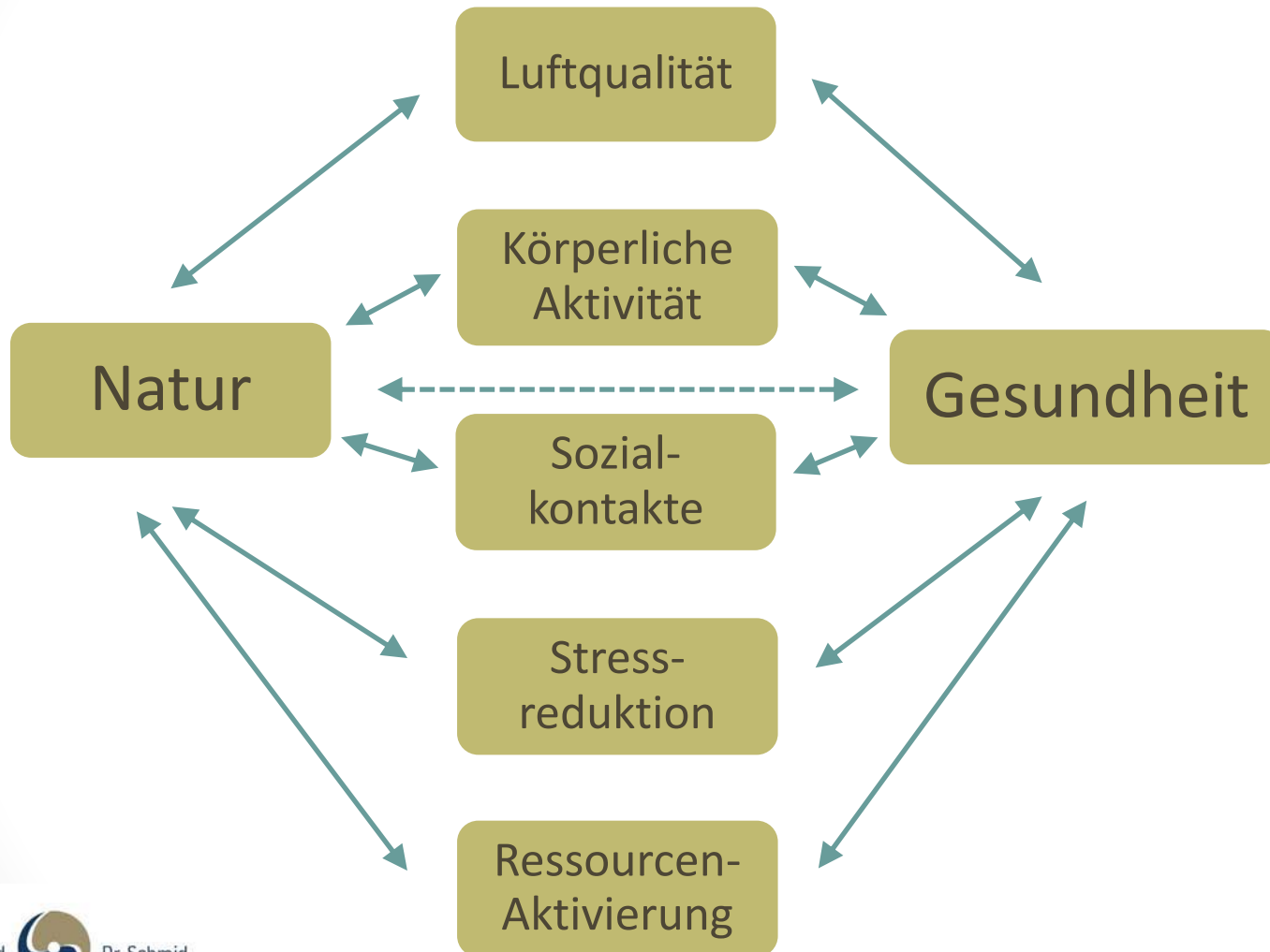


... oder so



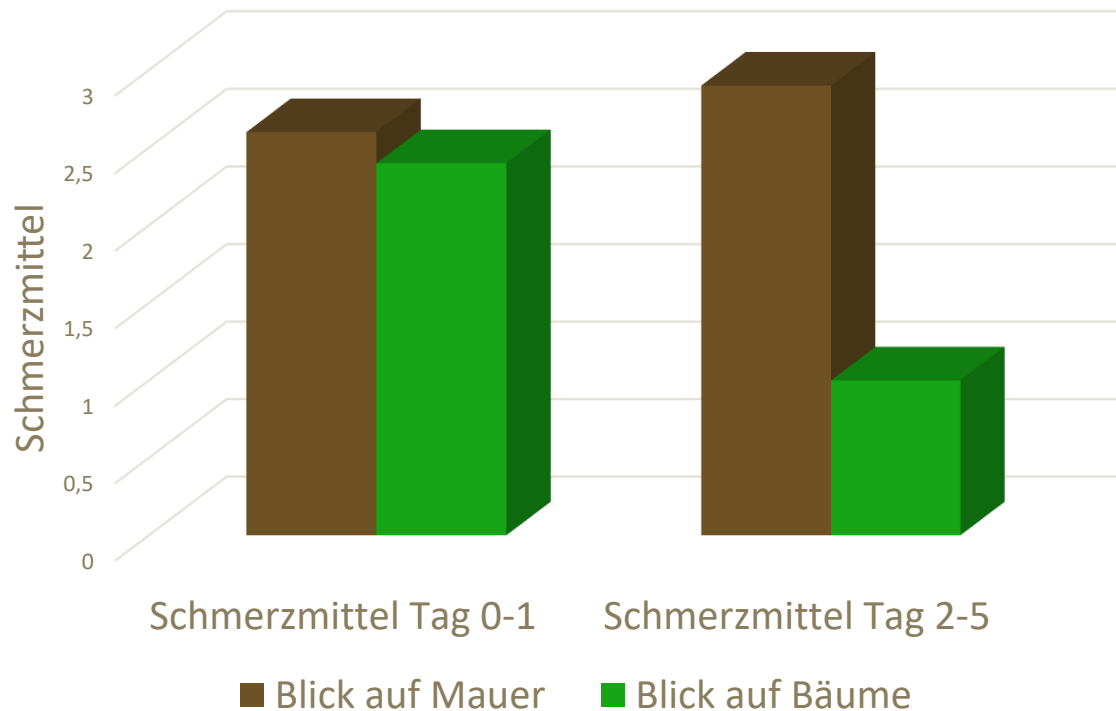
# Natur & Gesundheit

## Green Health & Blue Health



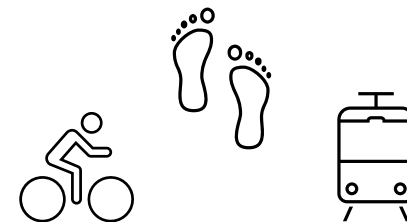
# Natur & Gesundheit

Schmerzmittel nach Gallen-Operation





# Green Work-Life-Balance





# Achtsamkeit & Yoga in der Natur





# Nachhaltige Arbeitswelt

- Umweltmanagement im Betrieb
  - Erneuerbare Energie, grüne Mobilität, nachhaltige Büroartikel, ökologische Bürogebäude, Ernährung, Abfallreduktion, etc.
- Verantwortung für Produkte und Dienstleistungen (Lieferketten)
- Arbeit & Gesundheit & Nachhaltigkeit

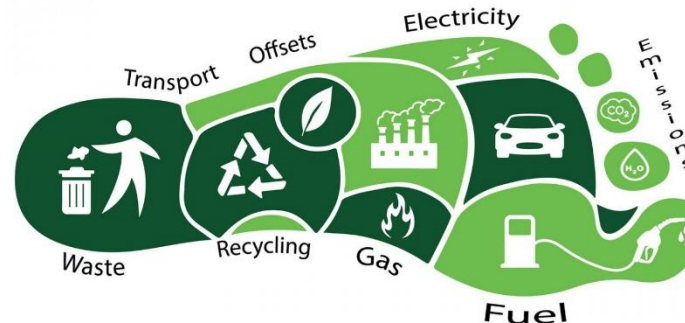


Quelle: pixabay.com

# Less is more

„Small is beautiful - die Rückkehr zum menschlichen Maß“  
(Schumacher, 1970)

- Was ist für ein gutes Leben wichtig?
- Welche Werte möchte ich leben?
- Wie kann ich mehr Zeitwohlstand erreichen?
- Wie kann ich mein Leben gestalten, damit mein Umwelt-Fußabdruck möglichst gering ist?



# Nachhaltigkeit und Psychologie

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



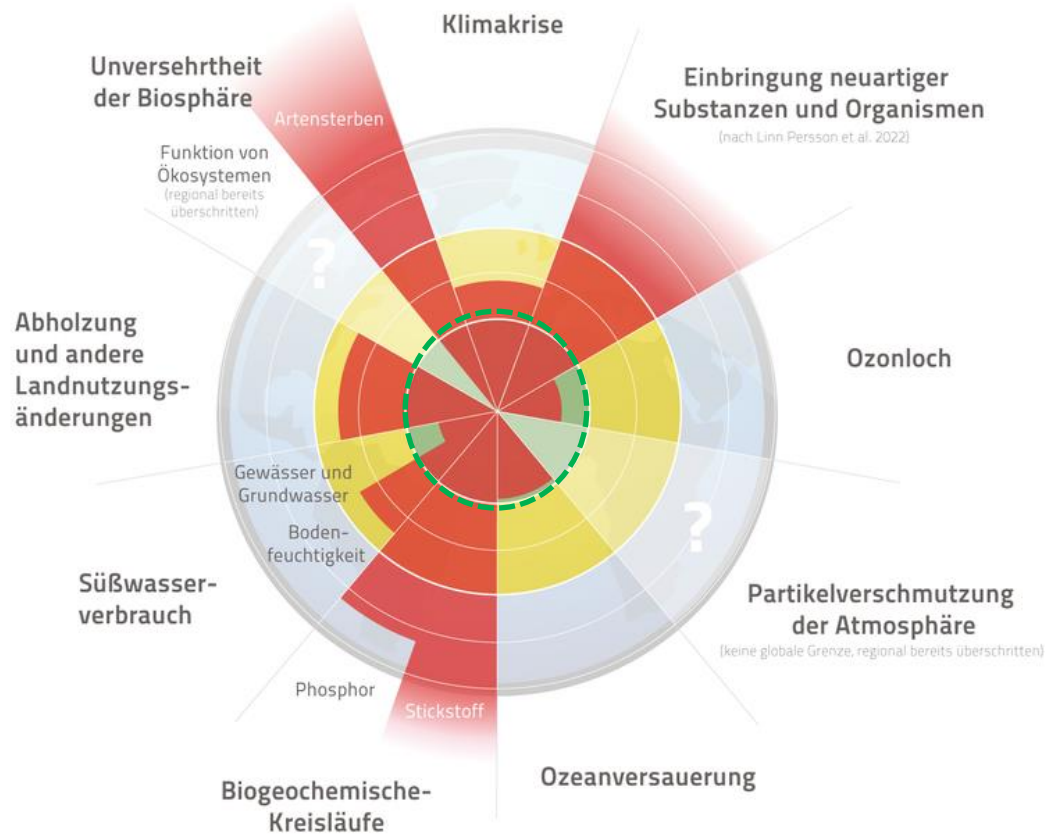


# Die Grenzen des Planeten

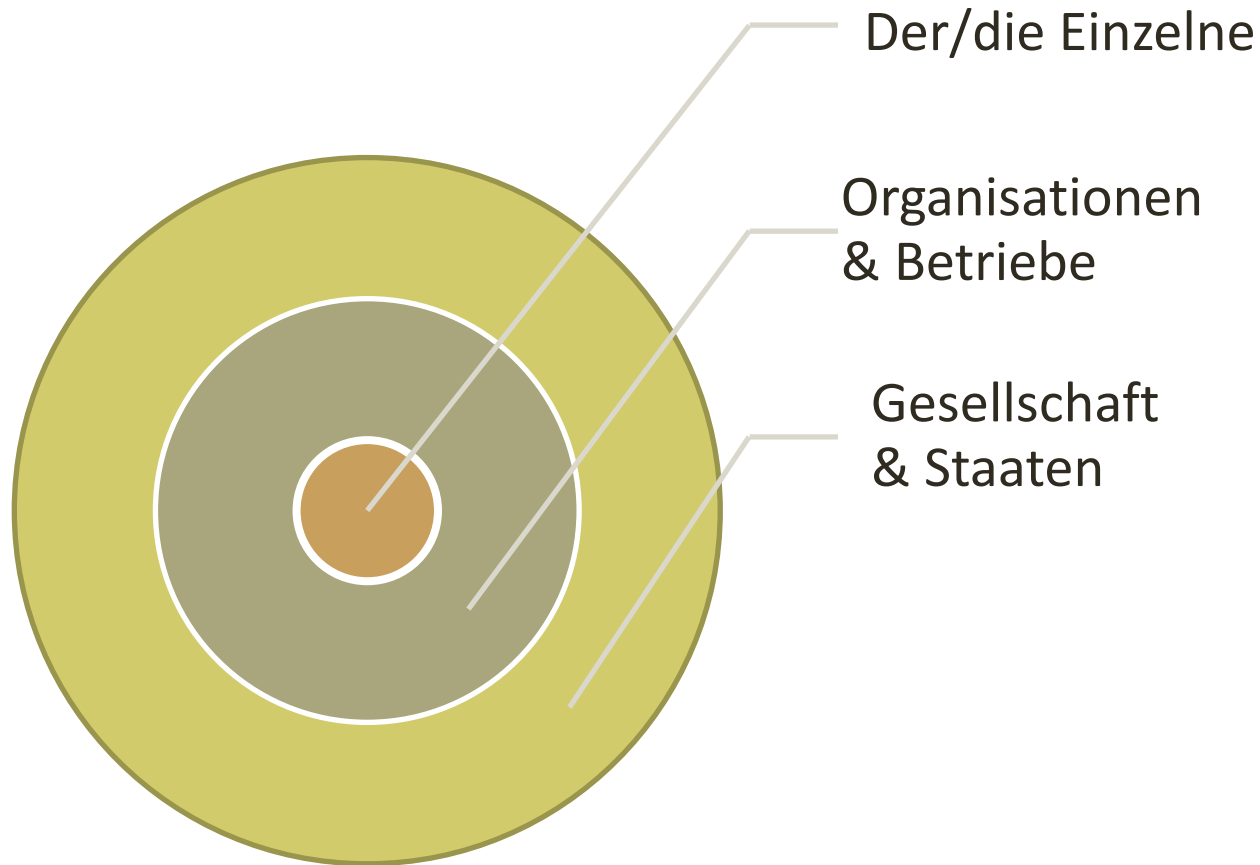
## 6 der 9 Grenzen sind bereits überschritten

### Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022 / Wang-Erlandsson et al. 2022



# Lösungswege



# Wieviel Einfluss hat jede/r Einzelne?

- Ein nachhaltiger Lebensstil kann die CO2 Emissionen um 2/3 senken
  - ohne die Lebensqualität einzuschränken
  - bzw. mit einem Zugewinn an Lebensqualität!
  - Von durchschnittlich 9 Tonnen/Jahr auf 3 Tonnen/Jahr
- Die größten Hebel
  - Ernährung (weniger Fleisch / Milchprodukte, regional, biologisch)
  - Verkehr (mehr zu Fuß, Rad, Öffis)
  - Konsum (reduce – reuse – recycle)
  - Wohnen (energetische Sanierung, Wohnraumgröße, etc.)



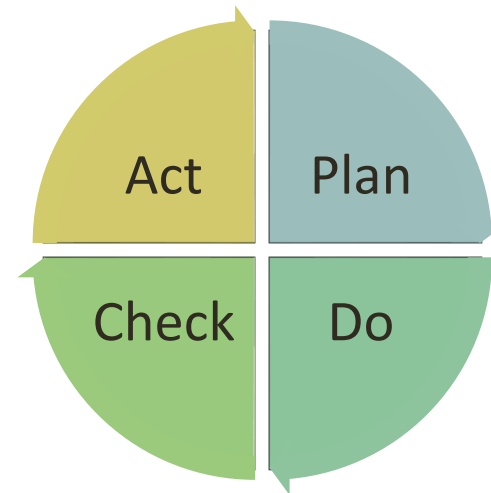
# Psychologie der Verhaltensänderung

Kurt Lewin



# Umwelt- und Klima-Management

- 1) Bewusstseinsbildung
- 2) Ziele setzen: die Vision der nachhaltigen Zukunft
- 3) Bestandsaufnahme der Umweltwirkungen
- 4) Planung: Ansatzpunkte und Maßnahmen
- 5) Umsetzung
- 6) Kontinuierliche Verbesserung



# Vision und Mission

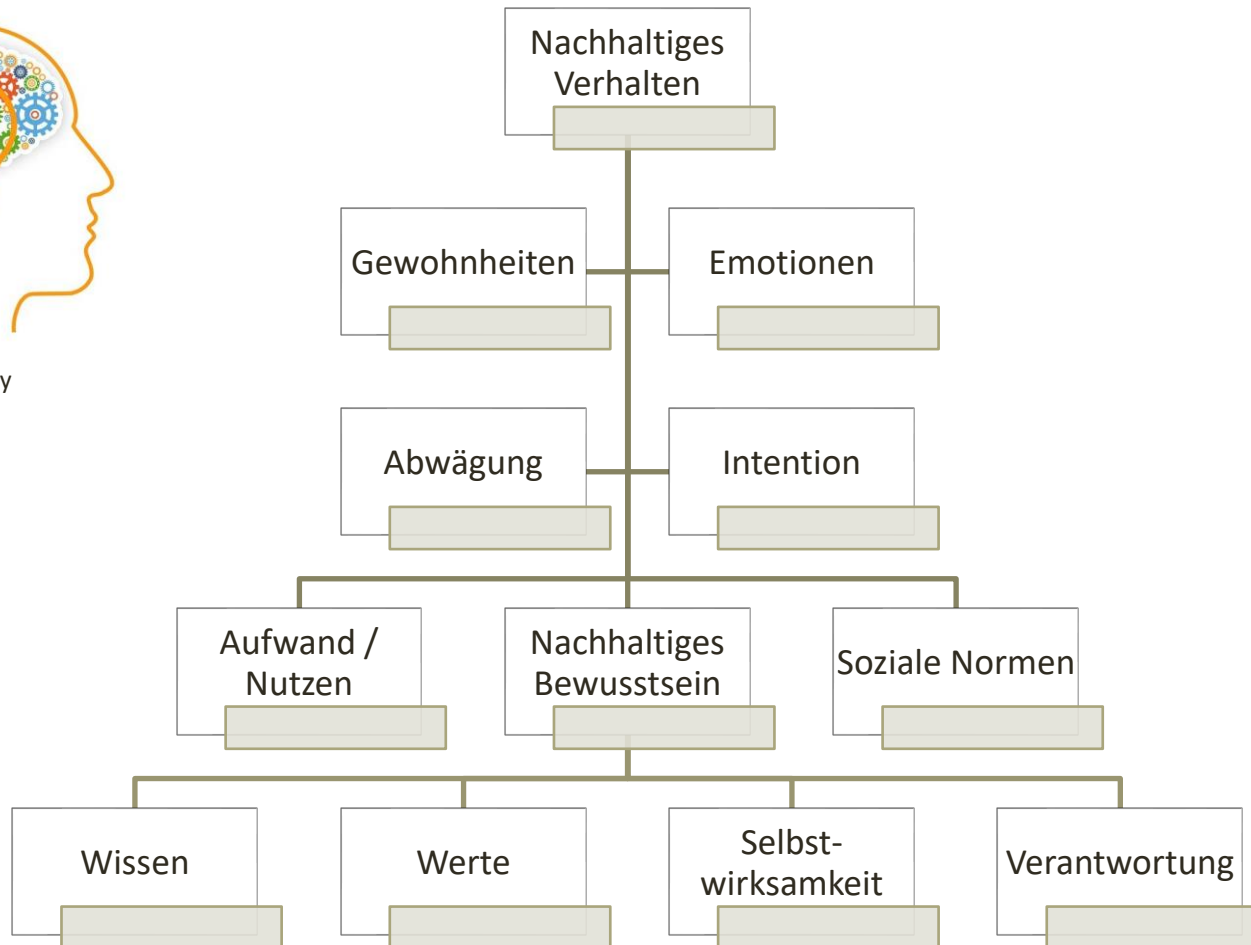




# Psychologie des nachhaltigen Verhaltens



Quelle: Pixabay



# Verhaltensexperimente

## „Just do it!“



# Konsum & Klima

## ein Beispiel

- Ein längerer Gebrauch von Smartphones um ein Jahr würde zu einer Ersparnis von 2,1 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> in Europa führen!
- Das entspricht einer Million Autos, die weniger auf den Straßen unterwegs wären.



Quelle: pixabay.com



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



[www.boep.or.at/berufsverband/fachsektionen/umweltpsychologie](http://www.boep.or.at/berufsverband/fachsektionen/umweltpsychologie)  
[www.oekocoaching.at](http://www.oekocoaching.at)