Menschliches Verhalten und nachhaltige Entwicklung

Anwendung von Konzepten und Methoden

Ein Lernziel des Moduls ist, dass du Konzepte und Methoden der Verhaltenwissenschaften auf deinen Alltag, dein eigenes Verhalten und/oder auf Nachhaltigkeitsthemen anwenden kannst.

Dieses Dokument enthält Ideen und Anleitungen für die verschiedenen Tools und Konzepte, die in diesem Modul behandelt werden. Wenn du Ideen zur Anwendung von Konzepten oder Methoden des Moduls hast, die hier noch nicht enthalten sind, wenden Sie sich bitte an die Lehrenden (susan.hanisch@uni-leipzig.de). Wir sind sehr gespannt, was dich inspiriert!

Wähle eine Idee aus, welche du dann auf ein Thema deiner Wahl oder auf dein eigenes Leben anwenden willst, und reiche hierfür eine **dreiseitige Zusammenfassung und Reflexion** ein, um diese Aufgabe zu erledigen. Die von dir umgesetzte Idee kann auch für das abschließende Projekt verwendet und verknüpft werden.

Die Anwendungsaufgabe sollte die folgenden Teile enthalten (siehe auch Bewertungsraster auf der folgenden Seite)**:**

- **Beschreibe, was du getan hast**. Du kannst entscheiden, welche Details und Beispiele oder Bilder aus der Praxis du in diesen Teil integrieren willst. Einige der Anwendungen sind eher persönlich oder beinhalten Verhaltensweisen in der realen Welt, was schwer zu dokumentieren sein könnte, während andere Anwendungen weniger persönlich sind oder man etwas erstellt, das mit anderen geteilt werden kann. In jedem Fall sollte den Leser:innen klar sein, welche Methoden und Konzepte du wie angewendet hast.
- Verbinde die Anwendung mit **Lernzielen und Kompetenzen** der BNE:
    - Was ist das Lernpotenzial der Integration dieser speziellen Methode, dieser Anwendung oder Übung in die Grund- und Sekundarschulbildung für nachhaltige Entwicklung? Welche Kompetenzen können damit gefördert werden? Für welche Altersstufen wäre diese Anwendung geeignet und/oder welche Anpassungen würdest du für bestimmte Altersstufen vornehmen?
- Was hast du über die **Potenziale sowie Herausforderungen/Grenzen verhaltenswissenschaftlicher Methoden und Konzepte** in der Bildung für nachhaltige Entwicklung gelernt?
- **Was hast du über dich selbst, dein Verhalten und/oder über deine Welt gelernt?** Wie hat die Anwendung dein Verhalten und deine Sicht auf dich selbst oder auf deine Welt verändert?
- **Was nun?** Wie wird sich die Anwendung oder das Konzept in Zukunft auf dich auswirken oder wie wirst du es in Zukunft einsetzen? Oder warum könnte es für deine Zukunft keine Relevanz haben?

Bewertungsraster

Wir werden dieses Raster verwenden, um deine Anwendungsaufgabe zu bewerten. Verwende es, um deine Arbeit selbst zu bewerten und zu verbessern.

Kriterien	**0**	**1.5**	**3**
Beschreibung und Darstellung der Aktivität (wenn möglich und sinnvoll mit erstellten Artefakten, Beispielen, Bildern u.ä.)	fehlt	eher oberflächlich und kurz, es ist nicht klar genug, was getan wurde	gut präsentiert, kreativ, mit Beispielen und einer ausführlichen Beschreibung dessen, was getan wurde
Verbindung zu Lehrplanzielen und -kompetenzen	fehlt	Verbindung zu einigen Lehrplanzielen und -kompetenzen, aber nicht genügend Erklärung; Verbindung zum Konzept oder Tool ist unklar	Verbindung zu verschiedenen Lehrplanzielen über Fächer und Kompetenzen hinweg, mit Erläuterungen zum Konzept oder Instrument
Reflexion über Potenziale und Herausforderungen der Verhaltenswissenschaft	fehlt	Eher oberflächlich und kurz, Beispiele und Erklärungen fehlen, keine eindeutige Verbindung zum Konzept oder Tool	nuanciert mit mehreren Beispielen und Erläuterungen, die eine klare Verbindung zum Konzept oder Werkzeug herstellen
Reflexion über das Gelernte über sich selbst oder die Welt	fehlt	eher oberflächlich, vage und kurz; Verbindung zum Konzept oder Tool ist unklar	kreativ, nuanciert, viele Beispiele und Erklärungen, klare Verbindungen zum Konzept oder Tool
Reflexion über zukünftige Nutzung und Ziele	fehlt	eher oberflächlich und kurz	kreativ, ausgewogen, kritisch

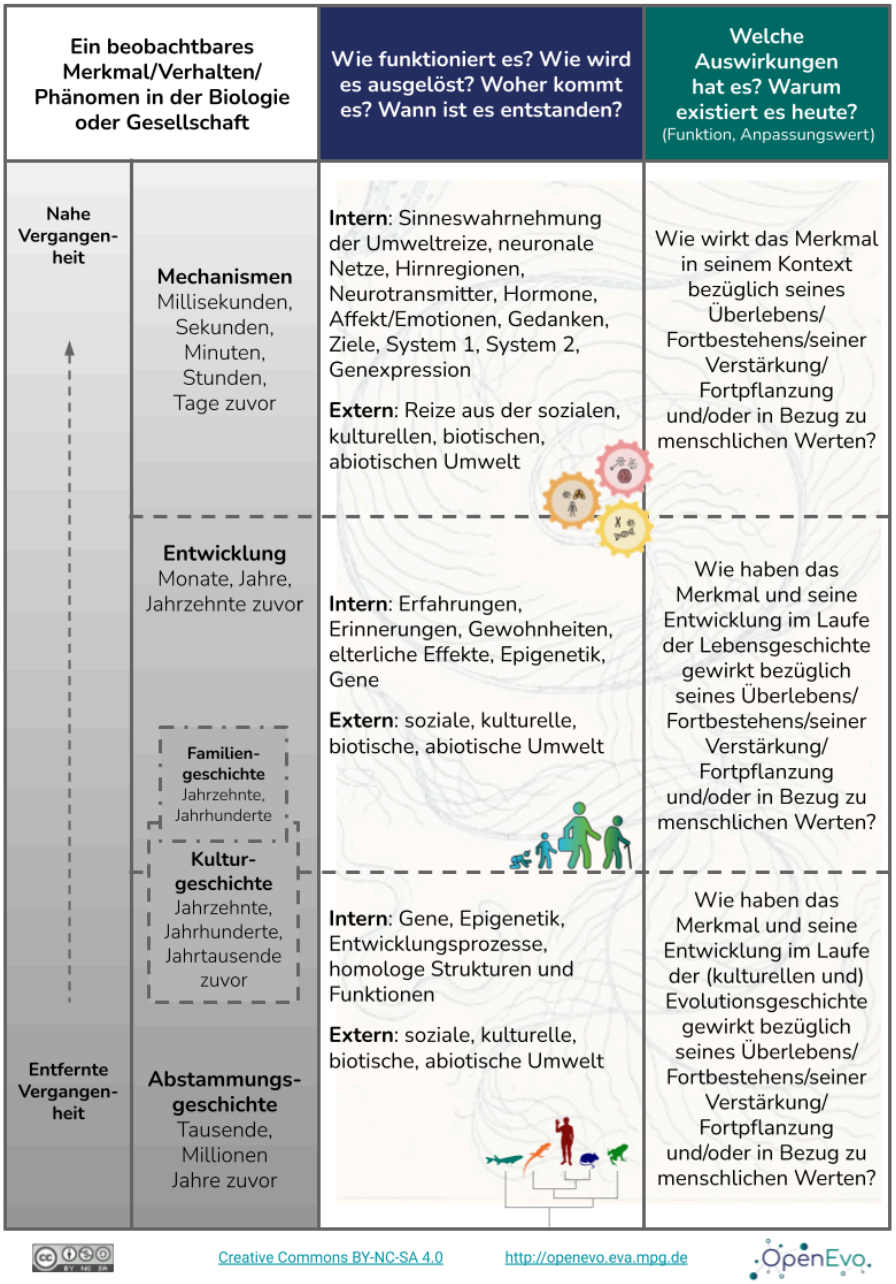
Ideenliste

Tinbergens Fragen 4
Soziale Dilemmata und die Auszahlungsmatrix 5
Ursache-Wirkungsdiagramme und Systeme 5
Nudging 6
Design-Prinzipien für Zusammenarbeit 6
Kognitive Verzerrungen, kritisches Denken und intellektuelle Bescheidenheit 7
Moralische Intuitionen 8
Wahrnehmungstool 8
Achtsamkeit 9
Werte und engagiertes Handeln 9
Emotionen 10
Zukunftsdenken 10
Community Science 11
Individuelle Verhaltens- oder Gewohnheitsänderung 12
Maßnahmen ergreifen für Systemänderung 13

Tinbergens Fragen

In der Lerneinheit zu Verhalten hast du Tinbergens Fragen als hilfreichen Rahmen und Denkwerkzeug kennengelernt, um die vielen vergangenen und jüngsten Ursachen menschlichen Verhaltens zu erforschen.

In dieser Anwendung reflektierst und recherchierst du die Ursachen eines alltäglichen Verhaltens oder eines Verhaltens mit Bezug zu Wohlbefinden und Nachhaltigkeit deiner Wahl. In dieser Anwendung möchtest du dich vielleicht besonders auf ein Verhalten konzentrieren, das du bei dir selbst oder anderen beobachten und das schwer zu verstehen oder zu akzeptieren scheint (z. B. gegensätzliche politische Ansichten usw.).



Materialien:

- Tinbergens Fragen Übersicht

Soziale Dilemmata und die Auszahlungsmatrix

In der Lerneinheit zu sozialen Dilemmata hast du das Konzept der sozialen Dilemmata kennengelernt und die Tatsache, dass es bei vielen Problemen des menschlichen Wohlbefindens und der nachhaltigen Entwicklung darum geht, die sozialen Dilemmata zwischen dem, was kurzfristig gut für den Einzelnen und langfristig besser für alle ist, zu lösen. In der Lerneinheit zur Auszahlungsmatrix hast du auch die Auszahlungsmatrix als Analysewerkzeug kennengelernt, um solche sozialen Dilemma-Situationen zu identifizieren und zu analysieren.

In dieser Anwendung erstellst du eine Auszahlungsmatrix einer sozialen Dilemma-Situation in deinem Alltag oder zu einem Nachhaltigkeitsthema und überlegst, auf welche Weise das Dilemma gelöst werden könnte. Denke dabei auch an kurzfristige und langfristige Zeithorizonte.

Ressourcen:

- Du kannst diese Vorlage verwenden, um die Auszahlungsmatrizen zu erstellen.

Ursache-Wirkungsdiagramme und Systeme

In der Lerneinheit zu komplexen Systemen hast du komplexe Systeme, Systemdenken sowie Ursache-Wirkungsdiagramme als Lehr-Lernmittel zur Visualisierung und Analyse komplexer Systeme kennengelernt.

In dieser Anwendung bildest du ein System in deinem Alltag (das könnte auch dich selbst als System beinhalten) oder zu einem Nachhaltigkeitsthema ab und identifizierst verschiedene Systemdynamiken, z.B. Rückkopplungsschleifen, Verzögerungen, Systemarchetypen, emergente Phänomene und/oder Hebelpunkte / -orte, um einzugreifen.

Im Internet findest du viele “causal loop diagrams” zu verschiedenen Themen als Anregung.

Ressourcen:

- Booth Sweeney. L. (1999). Guidelines for Daily Systems Thinking Practice. https://thesystemsthinker.com/wp-content/uploads/2016/01/PG08E-Guidelines-for-Daily-Systems-Thinking-Practice.pdf
- Digitale Tools zur Erstellung von Ursache-Wirkungsdiagrammen
    - Loopy
    - Sage Modeler (speziell für den Bildungskontext und auch in deutscher Version)
    - Kumu
    - Insight Maker. Beispiel "Global Warming"

Nudging

In der Lerneinheit zu Nudging hast du Nudging als eine Methode kennengelernt, um Menschen zu einem für sie und die Gesellschaft langfristig besseren Verhalten zu bewegen, aber ohne Drohungen, Zwang oder monetäre Anreize.

In dieser Anwendung findest du Nudges in deinem Alltag und analysierst, wie sie auf dich und/oder andere wirken. Du kannst auch Nudges identifizieren, die du für dich selbst in deinem täglichen Leben umsetzen könntest, oder die in deiner Gemeinde umgesetzt werden könnten, um hilfreiche Verhaltensänderungen anzustoßen und Entscheidungen zu beeinflussen. Auch kannst du hierbei den Einsatz von Nudges zur Lösung von Problemen nachhaltiger Entwicklung kritisch diskutieren, z.B. bezüglich ethischer Aspekte und der Effektivität.

Ressourcen:

- UNEP et al. (2020). Little Book of Green Nudges

Design-Prinzipien für Zusammenarbeit

In der Lerneinheit zu Design-Prinzipien für Zusammenarbeit hast du acht Design-Prinzipien als soziale Bedingungen kennengelernt, die helfen, die Zusammenarbeit in einer Gruppe zu fördern, indem individuelle und kollektive Interessen in Einklang gebracht werden.

In dieser Anwendung analysierst du eine Gruppe, der du angehörst, oder die Kooperationsdynamik rund um ein Nachhaltigkeitsthema mit Hilfe der Design-Prinzipien:

- Inwiefern sind die Gestaltungsprinzipien in diesem Zusammenhang wichtig, um die Zusammenarbeit zu fördern? Gibt es zusätzliche Prinzipien, die in diesem Zusammenhang relevant sind und von den acht Designprinzipien nicht gut abgedeckt werden?
- Wie werden die Prinzipien gut oder nicht gut umgesetzt?
- Welche Möglichkeiten gibt es, die Umsetzung der Prinzipien zu verbessern?

Materialien:

- Übersicht über die Design-Prinzipien und Vorlage
- Vorlage für quantitative Bewertung

Kognitive Verzerrungen, kritisches Denken und intellektuelle Bescheidenheit

In der Lerneinheit zu kognitiven Verzerrungen und kritischem Denken hast du kognitive Verzerrungen als Tendenzen unseres Gehirns kennengelernt, die Welt auf bestimmte Weise zu interpretieren. Außerdem hast du gelernt, inwieweit wir kritisches Denken und intellektuelle Bescheidenheit fördern können.

In dieser Anwendung analysierst du eine Community, Medien, Diskussionen zu einem Thema (z. B. online, im Fernsehen) oder dein eigenes Verhalten – welche kognitiven Verzerrungen bemerkst du? Wie machen sie sich bemerkbar und welche Wirkung haben sie in der Diskussion? Welche weiteren Aspekte könnten dafür sorgen, dass kritisches Denken unter den Teilnehmenden erschwert wird (z.B. Komplexität des Themas und fehlende Expertise zum Thema, eine bestimmte Überzeugungen zu haben wird vom Umfeld "belohnt")? Was ist der Grad der intellektuellen Bescheidenheit in dir selbst oder von Teilnehmenden, und wie beeinflusst dies die Diskussion bzw. die Meinungsbildung?

Moralische Intuitionen

In der Lerneinheit zu moralischen Intuitionen hast du einige moralische Intuitionen kennengelernt, die wir Menschen zu haben scheinen. Auch haben wir betrachtet, wie wir die Rolle dieser moralischen Intuitionen in den Meinungen und Verhaltensweisen von Menschen, deren Ursachen und Funktionen und die kulturelle Vielfalt dieser identifizieren können.

In dieser Anwendung analysierst du ein moralisches Problem oder eine moralische Gemeinschaft, um zu verstehen, was dir bzw. anderen Menschen wichtig ist. Versuche, ein Thema zu wählen, das moralisch umstritten ist und bei dem es eine Seite gibt, mit der du nicht einverstanden bist, wie Vegetarismus/Veganismus, Abtreibung, Immigration, Legalisierung von Drogen, Tierhaltung in Zoos, Aspekte des Wirtschaftssystems/Kapitalismus.
https://www.civilpolitics.org/content/when-we-teach-rhetoric-we-teach-values-a-writing-curriculum-to-teach-civil-discourse/
https://www.procon.org/
https://docs.google.com/document/d/1k16V-TooTM6KF7xhD8avQkyJ7Bm9N-NbHj9KUlGWIZI/edit?usp=sharing

Wahrnehmungstool

In der Lerneinheit zu psychischer Flexibilität hast du das Wahrnehmungstool als Möglichkeit kennengelernt, unser inneres und äußeres Verhalten wahrzunehmen und zu interpretieren sowie unser Verhalten auf ein wertschätzendes Leben auszurichten und so die Fähigkeiten der psychischen Flexibilität zu üben.

In dieser Anwendung nutzt und füllst du Wahrnehmungstool mehrmals im Alltag aus, etwa im Laufe der nächsten Tage, Wochen oder Monate. Dies kann auf Papier oder „im Kopf“ geschehen. Wie jede andere Achtsamkeitspraxis kann man das Wahrnehmungstool in praktisch jeder Situation anwenden (z. B. während einer Vorlesung, in der Bibliothek, beim Warten auf den Zug, in der Straßenbahn, im Supermarkt, beim Abwasch, wenn man mit anderen Menschen zusammen ist usw .).

Dies ist eine Aktivität, bei der du entscheidest, was du teilen möchtest, da diese Informationen eher persönlich sind. Du solltest aber beschreiben, wie und wann du das Wahrnehmungstool verwendet hast und wie es die Art und Weise verändert hat, wie du mit deinen Erfahrungen umgehst und wie du dich in der Welt verhalten hast.
Materialien:

- Wahrnehmungstool Vorlage Google Slides
- Wahrnehmungstool Tagebuch

Achtsamkeit

In der Lerneinheit zu Achtsamkeit hast du das Konzept der Achtsamkeit kennengelernt und warum es eine wichtige Fähigkeit sein könnte.

In dieser Anwendung integrierst du für mindestens drei Wochen oder im Laufe des Semesters ein bisschen Achtsamkeitspraxis in deinen Alltag. Du hast gelernt, dass Achtsamkeitsübungen auf viele verschiedene Arten und in praktisch allen Situationen (außer vielleicht im Schlaf) durchgeführt werden können. Du kannst Achtsamkeitsübungen auch machen, wenn du mit anderen zusammen bist, z.B. achtsames Zuhören während du mit jemand anderem im Gespräch bist.

Materialien: Im Internet sind viele Tools verfügbar, aus denen du schöpfen kannst, darunter Apps, Videos, Audiodateien und Skripte. In der Lerneinheit zu Achtsamkeit werden auch eine Reihe an möglichen Übungen aufgelistet.

In dieser Anwendung solltest du beschreiben, welche Art von Achtsamkeitsübungen du wie oft praktiziert hast und welche Tools du verwendet hast, aber da dies persönlich ist, ist dies eine Aktivität, bei der du entscheiden kannst, was du teilen möchtest.
Beschreibe, ob und wie regelmäßige Achtsamkeitsübungen die Art und Weise verändert hat, wie du die Welt wahrnimmst und wie du dich in der Welt verhalten hast.

Werte und engagiertes Handeln

In der Lerneinheit zu Bedürfnissen, Werten und Wohlbefinden hast du etwas über menschliche Werte und Möglichkeiten gelernt, wie wir unsere Werte identifizieren, reflektieren und nach ihnen leben können.

In dieser Anwendung identifizierst, übst und reflektierst du deine eigenen Werte regelmäßig über einen Zeitraum (z. B. über das gesamte Semester oder einige Wochen) bzw. inwieweit deine Verhaltensweisen deinem Wohlbefinden dienen.

Materialien:

- Ordner mit einer Sammlung an Materialien für Wertekarten
- Fragebogen: Meine Werte identifizieren und reflektieren
- Fragebogen: Sechs Wege zu Wohlbefinden

Du solltest beschreiben, wie/wann du diese Anwendung implementiert hast und welche Tools du verwendet hast, aber da dies persönlich ist, ist dies eine Aktivität, bei der du entscheiden kannst, was du teilen möchtest.
Beschreibe, ob und wie das Nachdenken über deine Werte die Art und Weise verändert hat, wie du dich in der Welt verhalten hast.

Emotionen

In der Lerneinheit zu Emotionen hast du etwas über Emotionen, deren Funktionen und deren Verbindung zu Wohlbefinden und nachhaltiger Entwicklung gelernt.

In dieser Anwendung beobachtest und dokumentierst du deine eigenen Emotionen und Stimmungen über einen bestimmten Zeitraum, in Form eines Emotions- oder Stimmungstagebuchs oder mithilfe einer App.

Materialien:

- Vorlage Emotionstagebuch (dieses kann auch verändert und um weitere Aspekte ergänzt werden)
- Viele verschiedene Versionen von Emotionstagebüchern gibt es auch in Buchform zu kaufen.
- Übersicht über einige Apps:
    - https://schreibenwirkt.de/stimmungs-app/
    - https://www.apotheken-umschau.de/e-health/mehr-wohlbefinden-per-app-was-stimmungstracker-bringen-839885.htm

Du solltest beschreiben, wie/wann du diese Anwendung implementiert hast und welche Tools du verwendet hast, aber da dies persönlich ist, ist dies eine Aktivität, bei der du entscheiden kannst, was du teilen möchtest.
Beschreibe, ob und wie das Bewusstwerden, Dokumentieren und Reflektieren über deine Emotionen die Art und Weise verändert hat, wie du mit deinen eigenen Emotionen umgehst und/oder wie du dich in der Welt verhalten hast.

Zukunftsdenken

In der Lerneinheit zu Zukunftsdenken hast du einige Techniken kennengelernt, die uns dabei helfen, über Zukunftsszenarien bzw. -visionen nachzudenken, sie explizit zu machen und zu bewerten. Wir haben uns Zukunftsszenarien rund um die Schule angesehen.

In dieser Anwendung recherchierst, bewertest und/oder entwickelst du Zukunftsszenarien zu einem weiteren Thema und Zeitrahmen deiner Wahl. Z.B. die Zukunft deiner Stadt, von Ernährung, Arbeit, Medizin und Gesundheit, Technologie, Kommunikation, Politik usw.

Materialien:

Community Science

In der Lerneinheit zu Community Science hast du etwas über Community Science gelernt, einen Ansatz, der einer Gemeinschaft hilft, ihre eigenen Probleme, Stärken, Bedürfnisse, Werte usw. besser zu verstehen, um Probleme gemeinsam zu lösen.

In dieser Anwendung führst du eine kleine Community Science Untersuchung in einer Gemeinschaft deiner Wahl (deine Familie oder WG, Schule oder Universität, Stadt, eine Online-Community usw.) zu einer Forschungsfrage deiner Wahl und mit einer Forschungsmethode deiner Wahl durch (Interview, Fokusgruppe, Umfrage, Beobachtung etc.).
Die Forschungsfrage sollte etwas mit menschlichem Verhalten, Wohlbefinden, nachhaltiger Entwicklung oder der Zukunft zu tun haben. Stelle sicher, dass du deine Untersuchung ethisch durchführst (indem du das freiwillige Einverständnis der Teilnehmenden einholst und deine Daten sicher und nicht für Dritte zugänglich aufbewahrst).

Du kannst Ideen auf der erkunden und verwenden OpenEvo MethodsBase.

- Eine menschengerechte Schule?
- ReenvisionEd
- SDGs-Umfrage
- Zukunftsszenarien – interviewe oder befrage Personen zu ihren Ansichten und Visionen der Zukunft
- Werte
- CDPs-Umfrage
- Überzeugungen zu Wohlbefinden

Individuelle Verhaltens- oder Gewohnheitsänderung

In der Lerneinheit zu Verhaltensänderung hast du gelernt, dass die Weiterentwicklung der Zukunft beinhaltet, unser eigenes Verhalten bewusst auszurichten, indem wir neue Verhaltensweisen ausprobieren und in Übereinstimmung mit unseren Werten auswählen und sie dann umsetzen, um sie zu einer neuen Gewohnheit werden zu lassen.

In dieser Anwendung ist das Ziel, dass du auf eine “Reise der Verhaltensänderung” mit dir selbst gehst und darüber reflektierst. Finde z.B. eine Gewohnheit, die du ändern oder abstellen möchtest, ein neues Verhalten, das du ausprobieren und in deinem Leben integrieren möchtest, oder ein neues Hobby, das du beginnen möchtest. Dabei kann es um Kleinigkeiten gehen, wie mehr körperliche Bewegung, bessere Zahnhygiene, Ernährungsumstellung (z.B. mehr pflanzliche Ernährung), Veränderung deines Lernverhaltens im Studium, veränderte Smartphone- und Social-Media-Nutzung, Konsumverhalten (.B. zur Reduzierung deines Plastikverbrauchs), Interaktion mit anderen usw. Die Verhaltensänderung sollte in irgendeiner Weise mit deinen Werten und mit sozialer, ökologischer oder ökonomischer Nachhaltigkeit zu tun haben.

Diese Anwendung ist der von Werten und dem engagierten Handeln sehr ähnlich, jedoch stehen hier eher ein konkretes Ziel sowie die Beobachtung der konkreten Veränderungsprozesse im Vordergrund. Setze dir ein SMARTes Ziel.

- **Spezifisch**: nicht „Ich möchte gesünder leben“, sondern „Ich möchte … Stunden in der Woche Sport treiben“, nicht „Ich möchte ökologisch nachhaltiger leben“, sondern „Ich möchte meinen Plastikmüll um .. % reduzieren” oder “Ich möchte meinen Fleischkonsum um …% reduzieren”
- **Messbar**: Es gibt Möglichkeiten zu quantifizieren und zu messen, ob du das Ziel erreicht hast oder nicht. Versuche also, dein Ziel zu quantifizieren und Wege zu finden, den Grad der Zielerreichung zu messen, z.B Ich habe das zweimal pro Woche für eine Stunde gemacht“, „Ich habe das letzte Woche 5 Mal gemacht“, “Ich habe X um Y% verbessert“, „Ich habe X um Y% reduziert“
- **Erreichbar**: Das Ziel sollte realistisch sein – d. h. du solltest es mit deinen Fähigkeiten, Ressourcen und innerhalb des Zeitrahmens erreichen können. Das bedeutet nicht, dass das Ziel nicht herausfordernd sein kann. Aber du wirst motivierter sein, wenn du leichter kleine Erfolge feiern kannst.
- **Relevant**: Das Ziel sollte einen Bezug zu den eigenen Werten und zu Aspekten der (sozialen, ökologischen und/oder ökonomischen) Nachhaltigkeit haben
- **Zeitgebunden**: Wann genau wird das Ziel – oder kleinere Zwischenziele – erreicht? z.B. „in zwei Monaten“, „bis Semesterende“ usw.

Ressourcen:

- Es gibt verschiedene Apps, um deine Verhaltensänderungen zu verfolgen. Zum Beispiel empfehlen wir den Loop Habit Tracker, welcher kostenlos und Open Source ist, und welcher deine Daten nur auf deinem Gerät gesammelt und nicht in die Cloud hochlädt oder mit Dritten teilt.

Maßnahmen ergreifen für Systemänderung

In der Lerneinheit zu Systemwandel hast du gelernt, dass die Entwicklung einer nachhaltigen Zukunft nicht nur individuelle, sondern auch Veränderung auf vielen Systemebenen erfordert. Systemänderungen erfordern die Zusammenarbeit mit anderen, um Richtlinien, Normen, Infrastruktur usw. zu ändern.

In dieser Anwendung wirfst du einen genaueren Blick auf ein System und die Funktionen auf Systemebene wie Richtlinien, Infrastruktur, Normen sowie Möglichkeiten, diese zu ändern. Das kann ein kleines, lokales System sein wie deine Familie oder WG, deine Schule oder Uni oder Arbeitsplatz, ein Verein oder eine Organisation, der du angehörst, ein Unternehmen, deine Stadt etc.

Diese Anwendung eignet sich auch gut für die Kombination mit Ursache-Wirkungsdiagrammen, Auszahlungsmatrizen, Designprinzipien und Community-Science-Anwendungen. Dies liegt daran, dass diese dir helfen, ein System zu verstehen, was wiederum wichtig ist, um ein System zu ändern.

Bringe in Erfahrungen, welche Beteiligungsmöglichkeiten es gibt, um das System zu ändern, und dann beteilige dich daran.

Beispiele und Ressourcen:

- Folien zu Systemwandel mit Beispielen für Stadt Leipzig, Schule/Bildungssystem