

Andere Menschen beim Sprung ins Engagement unterstützen

... mit Kurskonzept und Toolsammlung zur Überwindung der Intention-Behavior-Gap



INDIVIDUELLE
METHODENSAMMLUNG

FAIRE
PREISE

TAUSCH-
KULTUR

KEINE
ZEIT

BRINGT
NICHTS!

LAND DES
HANDELNS

LOKALES
-OBST-

TIEFE
SCHLUCHT
DES
NICHTS-
TUNS

LAND DES
TRÄUMENS

BOHNEN
aus
FAIREM
HANDEL

Impressum



finep – forum für internationale entwicklung + planung e. V.

Plochinger Str. 6

73730 Esslingen

Tel: +49 711 932768-60

info@finep.org

www.finep.org

Instagram: finep_macht_projekte

Facebook: finep.macht.projekte

Autor*innen und Redaktion: Sofie Barth, Anna-Maria Schuttkowski, Miriam Rommel, Sabrina Hoffmann, Kai Diederich

Satz und Layout: Fleur Groot – fleurgroot.com

Bildquellen: © finep

Klimaneutral auf Recyclingpapier gedruckt

Esslingen am Neckar, 2023

Diese Publikation kann hier heruntergeladen werden: <https://finep.org/sdgs-mitten-im-leben>



Diese Broschüre wurde gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und von Brot für die Welt mit Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes.

Für den Inhalt ist allein das forum für internationale entwicklung + planung – finep e. V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Fördergebenden wieder.



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Gefördert durch:

**Brot
für die Welt**

mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes

Inhalt

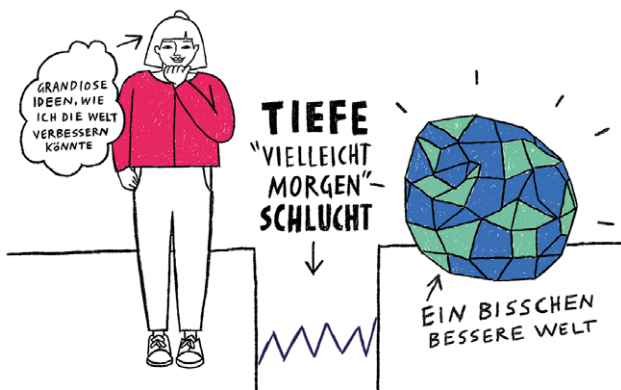
Über diese Broschüre	5b
Theoretischer Hintergrund und Kurskonzeption	6b
– Die Intention-Behavior-Gap als Ausgangspunkt	6b
– <i>Challenge Accepted</i> – Entstehung eines Kurses zur Überwindung der Intention-Behavior-Gap	8b
– Wissen gleich Handeln? Ein Modell der Verhaltensänderung	11b
Kursaufbau und Modulübersicht	14b
– Modul 1: Kursauftakt und thematische Einführung	16b
– Modul 2: Vertiefung ausgewählter Themen	19b
– Modul 3: Reflexion	21b
– Modul 4: Ideenschmiede	25b
– Modul 5: Zielformulierung	27b
– Modul 6: Engage-O-Gramm und Auswahl der Tools	30b
– Modul 7: Realisierung der Challenges	32b
– Modul 8: Abschlussfeier und Evaluation	36b
Lernerfahrungen	39b



DIESE BROSCHÜRE IST ZWEIGETEILT!
Menschen, die selbst ins Engagement finden möchten, drehen die Broschüre bitte um 180 Grad und fangen von vorne an!

Über diese Broschüre

In unserer Arbeit im Bereich Nachhaltigkeitsbildung machen wir immer wieder dieselbe Erfahrung: Viele Teilnehmende verstehen ein Problem, erkennen die Notwendigkeit des Handelns und sind sogar motiviert, aktiv zu werden – schreiten aber nicht zur Tat. Zwischen den eigenen Einstellungen und dem eigenen Verhalten scheint sich eine nur schwer überbrückbare Schlucht aufzutun. **Ob Umweltpädagoge, entwicklungspolitische Bildnerin, Lehrkraft, Klimaschutzmanagerin oder anderweitig in der (Nachhaltigkeits-)Bildung aktive Person** – diese Broschüre richtet sich an all jene, die ebenfalls Bekanntschaft mit der *Intention-Behavior-Gap* (Sheeran, 2002) gemacht haben.



Im Rahmen des Projekts „SDGs mitten im Leben“ haben wir einen **Ansatz zur Überbrückung dieser Lücke zwischen Motivation und Handeln** erprobt. Dazu haben wir den **Kurs *Challenge Accepted*** entwickelt und in Stuttgart und Heidelberg mit zivilgesellschaftlichen Interessierten ab 18 Jahren durchgeführt. Den **theoretischen Hintergrund** und unsere Vorgehensweise bei der **Konzeptionierung** des Kurses beschreiben wir ab Seite 6b. Die Kursteilnehmenden sollten sich selbst eine konkrete persönliche Herausforderung im Bereich

Globale Nachhaltigkeit suchen und diese Challenge während einer ca. dreimonatigen Umsetzungsphase realisieren. Von herkömmlichen Workshopformaten im (entwicklungspolitischen) Bildungsbereich unterschied sich der Kurs neben der Längerfristigkeit und der möglichst spezifischen Zielformulierung durch zwei weitere Elemente: Die Teilnehmenden erhielten ein individuelles Coaching und wurden mit einem Methodenkoffer unterstützt, der auf sie abgestimmte Selbstcoaching-Strategien aus Bereichen wie der (Umwelt-)Psychologie oder des Motivationstrainings enthielt. Um anderen Bildungsakteur*innen die Möglichkeit zu geben, das Kurskonzept oder den Selbstcoaching-Methodenkoffer modular in die eigene Arbeit zu integrieren, präsentieren wir in dieser Broschüre den **Kursaufbau** sowie **Methodik und Inhalt der einzelnen Kursbausteine** (ab Seite 14b). Ebenfalls zur Verfügung gestellt wird der **Methodenkoffer** inklusive **Engage-O-Test** [ägaʒo'tɛst] zur Unterstützung der Teilnehmenden beim Findungs- und Formulierungsprozess ihrer Challenge und **Engage-O-Gramm** [ägaʒo'gram] zur Identifikation persönlicher Stärken und Schwächen sowie geeigneter Strategien und Tools. Dafür die Broschüre bitte um 180 Grad drehen und auf Seite 5a starten. Zuletzt teilen wir unsere **Lernerfahrungen** (ab Seite 39b) aus dem Projekt und leiten daraus Empfehlungen ab.

Ob ihr den **Kurs eins zu eins kopiert, einzelne Module herauspickt** und an Zielgruppe und Zeitressourcen anpasst oder eure Arbeit nur um **einzelne Methoden** ergänzt – wir wünschen euch viel Freude beim Zusammenstellen und Ausprobieren sowie Geduld mit euch selbst. Und vielleicht auch das ein oder andere Aha-Erlebnis und ein kleines Glücksgefühl, wenn ihr die Welt am Ende zumindest ein bisschen verbessert habt!

Die Intention-Behavior-Gap als Ausgangspunkt

Die Intention-Behavior-Gap (dt.: Intentions-Verhaltens-Lücke) ist ein Konzept aus der (Umwelt-) Psychologie und bezeichnet die Diskrepanz zwischen Verhaltensabsichten und dem tatsächlichen Verhalten einer Person (Sheeran, 2002). Studien, die eine breite Palette von Verhaltensweisen betrachten, zeigen, dass Verhaltensintentionen nicht einmal zu 25 % erklären können, warum sich Menschen unterschiedlich verhalten (Conner & Norman, 2002). Diese fehlende Übereinstimmung zwischen Absicht und Verhalten kommt hauptsächlich dadurch zustande, dass Menschen trotz vorhandener Intention nicht ins Handeln kommen – sie schaffen es nicht, ihr Ziel in die Tat umzusetzen (Orbell & Sheeran, 1998). Dies gilt für diverse Verhaltensweisen, zum Beispiel fürs Einhalten einer Diät, fürs Blutspenden oder für Kaufentscheidungen (Sheeran, 2002). Und leider – mit dieser Erfahrung sind wir nicht allein, wie

uns diverse Bildungsakteur*innen mitteilen – gilt dies auch für das Thema globale Gerechtigkeit: Wer sich vornimmt, für Slow Fashion, pflanzliche Ernährung oder Fairen Handel aktiv zu werden, wird dies vielleicht tun, vielleicht aber auch nicht.

Der Weg ins globale Nachhaltigkeitsengagement ist mit vielen Barrieren gespickt: Neben der Erkenntnis, dass es ein globales Gerechtigkeitsproblem gibt, müssen wir zum Beispiel auch unsere eigene Verstrickung in diese Probleme und unsere eigene Verantwortlichkeit, uns an deren Lösung zu beteiligen, anerkennen. Und wir müssen das Gefühl haben, mit unserem Verhalten tatsächlich einen Unterschied zu machen, d. h. erwarten, uns selbstwirksam zu fühlen (Hamann et al., 2016). Eine große Rolle spielen auch soziale Normen: Wenn wir erwarten, von unserem Bekanntenkreis für unseren Einsatz eher belächelt als bewundert zu werden, sinkt unsere

Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: a conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36.

Conner, M. & Norman, P. (2022). *Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength*. *Frontiers in Psychology*, 13, 923464.

Orbell, S. & Sheeran, P. (1998). 'Inclined abstainers': A problem for predicting health-related behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 37(2), 151-165.

Hamann, K., Baumann, A. & Löscher, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. oekom.

Motivation (Gifford, 2011). Doch selbst wenn diese Grundvoraussetzungen fürs Engagement gegeben sind und ein Vorsatz gebildet wird („Ich muss aktiv werden!“), sehen wir uns mit einer mitunter gigantischen Intention-Behavior-Gap konfrontiert. Warum? Weil Engagement Kosten mit sich bringt. Diese können finanzieller Natur sein: etwa der höhere Preis für die fair produzierte Jeans. Engagement kann aber auch Zeit oder Anstrengung kosten (Gifford, 2011). Zwei Beispiele: Das Organisieren einer Aktion zum Lieferkettengesetz ist zeitaufwendig und raubt Energie. Außerdem kann es passieren, dass wir unseren Vorsatz, uns vegan zu ernähren, nicht gut genug planen und dann bei ungünstigen Rahmenbedingungen, etwa einem geringen veganen Angebot im Restaurant, an der konkreten Umsetzung im Alltag scheitern. Hohe Verhaltenskosten und weitere Faktoren führen dazu, dass wir nicht im Einklang mit unseren Einstellungen handeln: Wir finden ein Leben auf Kosten des Globalen Südens verwerflich und gesellschaftliches Engagement ein Muss – und bleiben selbst auf dem Sofa liegen. Aus diesem Gegensatz entsteht *kognitive Dissonanz*, ein unangenehmes Spannungsgefühl (Festinger, 1957). Statt unser Verhalten zu ändern, suchen wir nach Wegen, um unsere Inaktivität zu rechtfertigen. Wir relativieren unsere Einstellungen, ziehen soziale Vergleiche heran oder leugnen unsere Schuld (Gifford, 2011). Die Alten sagen: „Die jungen Leute müssten sich kümmern, es geht ja um ihre Zukunft!“, während die Jungen sagen: „Es hat sich doch schon viel verbessert – und außerdem haben es die früheren Generationen verbockt, die Weichen richtig zu stellen.“ Dies mag die kognitive Dissonanz zumindest kurzzeitig reduzieren, trägt aber nicht zur Lösung der globalen Probleme bei.

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290–302.

Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Row, Peterson.

Challenge Accepted – Entstehung eines Kurses zur Überwindung der Intention-Behavior-Gap

Die Intention-Behavior-Gap ist ein Problem, das in der umwelt- und entwicklungspolitischen Bildungsarbeit sehr verbreitet ist. Immer wieder beschäftigen sich Multiplikator*innen mit der Frage, wie bei informierten und motivierten Teilnehmenden an einer Veranstaltung eine tatsächliche Verhaltensänderung hervorgebracht werden kann. Das Ziel des Projekts „SDGs mitten im Leben“ war es, einen Kurs zu konzipieren, der aufgrund seiner Charakteristika – unter anderem die längere individuelle Begleitung der Teilnehmenden und die Unterstützung mit einem persönlich zusammengestellten Methodenkoffer – in der Lage ist, eine Brücke zwischen Intention und Verhalten zu bauen. Dafür wollten wir einerseits auf die wertvollen Erfahrungen von Multiplikator*innen aus dem Globalen Lernen aufbauen, andererseits einen Blick über den Tellerrand wagen und Methoden aus diversen Disziplinen – Coaching, Sozial- und Umweltpsychologie, Motivationstraining und Projektmanagement – für die entwicklungspolitische Bildungsarbeit nutzbar machen. Wir gingen dabei wie folgt

HEY, LASS UNS ZUSAMMEN DIE WELT AUF DEN KOPF STELLEN!

CHALLENGE ACCEPTED!

Der Kurs für lokales Handeln und globalen Wandel

Setze dir an unserem Wochenend-Workshop eine Challenge. Stelle gemeinsam mit anderen eine Aktion auf die Beine oder gestalte deinen Alltag nachhaltiger. Inspiration findest du in Expert*innen-Workshops, z. B. zu Konsumkritik oder verantwortungsvoller Ernährung. Unsere Tipps und Tools helfen dir, loszulegen und dranzubleiben. Wir begleiten dich mit individuellem Coaching und Gruppenaustausch.

Die Eckdaten

Kostenloser Kurs // für alle ab 18 // in Heidelberg und online //
 Auftakt am Fr., 24.2.2023, ab 18 Uhr // Wochenend-Workshop im März 2023 //
 Abschlussfest am 7.7.2023 // weitere optionale Workshops

Mehr Infos und Anmeldung bis zum 9.2.2023
www.finep.org/anmeldung

Mit Gleichgesinnten mehr bewegen!

Bis zu 500 € Zuschuss für deine Aktion!

Der Kurs wird vom Bereich für Erwachsenenbildung, -planung (Bereit) und Fortbildung verantwortet und durch INKAD/INKEV in Höhe von 5000 € gefördert. Die Finanzierung erfolgt über den Bundeshaushalt für die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben). Die Finanzierung erfolgt über den Bundeshaushalt für die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben) und die Bundesagentur für Arbeit (Sonderausgaben).

finep | BfL | ZfS | bwin!t! | se3

Kurswerbung mittels Plakat

Kurswerbung mittels Postkarte



vor: Den Start bildete eine umfangreiche **Konzeptionierungsphase**. Beispielsweise führten wir eine Onlineumfrage mit potenziellen Kursteilnehmenden durch, um herauszufinden, welche Engagementerfahrungen sie bereits gemacht haben (Gründe für ausbleibendes Engagement, sie interessierende Themen und Engagementformen). Darüber hinaus sollte die Umfrage die Ansprüche und Erwartungen der Befragten an unser Kurskonzept eruieren: Wie müsste ein Kurs in Bezug auf Aufbau, Methoden, Format und zeitlichem Ablauf gestaltet sein, damit sie daran teilnehmen würden? Um auch Repräsentant*innen der a

priori formulierten Zielgruppen „Eltern“ und „Senior*innen“ (neben „jungen Menschen“) einzubeziehen, wurden Gespräche mit Eltern einer Krabbelgruppe und Mitgliedern eines Senior*innenclubs geführt. Die Ergebnisse einer Onlineumfrage und eines Workshops mit potenziellen Multiplikator*innen aus der entwicklungspolitischen Bildung bestätigten unsere Annahme, dass deren Bildungsarbeit immer vor der Herausforderung steht, die Intention-Behavior-Gap bei ihren Zielgruppen zu überwinden. Außerdem gaben uns die Mitwirkenden Feedback zum Kurskonzept und berichteten von ihren eigenen Erfahrungen und Erfolgen beim Begleiten von Teilnehmenden und Anstoßen von Engagement. Auch ausführliche Interviews mit (Nachhaltigkeits-)Coach*innen erlaubten uns Einblicke in deren Wissens- und Erfahrungsschatz, beispielsweise zur Förderung von positiver Gruppendynamik oder zum Einsatz von kreativen und emotionsbasierten (im Gegensatz zu kognitiv ausgerichteten) Methoden.

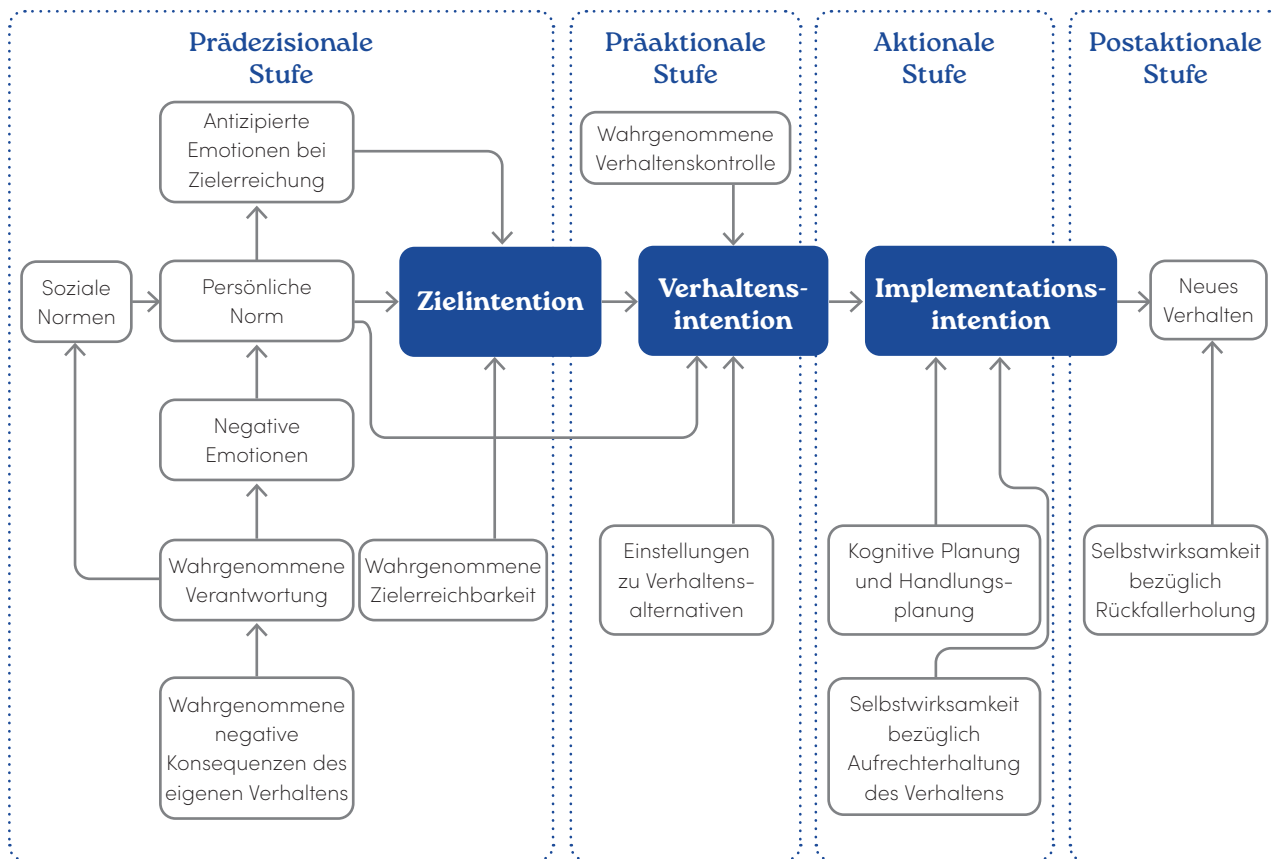
Dank dieses vertieften Zielgruppen- und Expert*innen-Austauschs, einer Orientierung an wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Verhaltensänderungsprozessen, einer umfangreichen Recherche zu bestehenden Kursangeboten und der Anpassung und Zusammenstellung von Methoden diverser Disziplinen waren wir in der Lage, einen Kurs zu entwickeln, der auf neuartige Weise die Intention-Behavior-Gap zu überwinden versuchte: *Challenge Accepted*. Dieser Kurs bestand aus obligatorischen und optionalen Modulen und dauerte insgesamt etwa drei Monate. Er wurde über diverse Kanäle, beispielsweise Newsletter, Veranstaltungskalender und Plakate, öffentlich beworben und Ende 2022 mit 17 Personen in Stuttgart durchgeführt. Nach dieser **Umsetzungsphase** folgte eine **Evaluations- und Anpassungsphase**. Auf Basis des ausführlichen anonymen Feedbacks von Teilnehmenden zum Aufbau, zum Inhalt und zu den einzelnen Methoden des Kurses sowie unseren eigenen Einschätzungen und Erfahrungen konzipierten wir dabei den Kurs *Challenge Accepted 2.0*. Diesen führten wir Anfang 2023 in Heidelberg durch und

wiederholten im Anschluss das beschriebene Vorgehen. Die optimierte Fassung von ***Challenge Accepted – der Kurs für lokales Handeln und globalen Wandel*** können wir nun in dieser Broschüre präsentieren. Der Kurs besteht aus 8 Modulen, die im Kapitel „**Kursaufbau und Modulübersicht**“ (ab Seite 14b) ausführlich beschrieben werden und sich selbstverständlich auch einzeln in die eigene Arbeit integrieren lassen: (1) Kursauftakt, (2) Vertiefung ausgewählter Themen, (3) Selbstreflexion, (4) Ideenschmiede, (5) Zielformulierung, (6) Engage-O-Gramm und Auswahl der Tools, (7) Realisierung der Challenge und Coaching und (8) Abschlussfeier und Evaluation. Dabei standen besonders die Zielformulierung (Modul 5), die Umsetzungsbegleitung durch individuell zusammengestellte Tools (Modul 6) und das individuelle Coaching (Modul 7) im Fokus.

Bevor wir den Kurs im Detail erklären, möchten wir ein Modell aus der psychologischen Forschung präsentieren, das intentionale Verhaltensveränderungsprozesse auf individueller Ebene betrachtet. Es bildet die Grundlage des Kurskonzepts.

Wissen gleich Handeln? Ein Modell der Verhaltensänderung

Theoretischer Hintergrund und Kurskonzeption



Das Stufenmodell selbstregulierter Verhaltensänderung nach Bamberg (2013), eigene Übersetzung

Aus Wissen folgt nicht zwangsläufig Handeln, sondern diverse Faktoren entscheiden über den Prozess der Verhaltensänderung. Das zeigt auch das Stufenmodell der selbstregulierten Verhaltensänderung nach Bamberg (2013). Das Modell stammt aus der psychologischen Forschung und dient dazu, willentliche Verhaltensänderungen zu erklären. Es kann aber auch dazu genutzt werden, Verhaltensänderungen herbeizuführen oder zu unterstützen. Das Modell wurde für Umweltschutzverhalten formuliert, lässt sich aber problemlos auch auf diverse prosoziale (d. h. altruistische) Verhaltensweisen übertragen, denen auch das Engagement für globale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit zugerechnet werden kann. In dem Modell wird angenommen, dass Menschen fähig sind, ihr Verhalten durch einen Selbstregulationsprozess freiwillig zu ändern (Klößner, 2015), und dass dafür bestimmte aufeinanderfolgende Stufen durchlaufen werden müssen (womit kein linearer, sondern eher ein zwischen den Stufen oszillierender Prozess gemeint ist; Klößner, 2015). Einfacher ausgedrückt: Um absichtlich das eigene Verhalten zu verändern, muss eine Person nacheinander vier Aufgaben bewältigen (Bamberg, 2020). Der Übergang in den nächsten Aufgabenbereich wird durch das Setzen einer immer konkreteren Intention markiert: die Zielintention, die Verhaltensintention und die Implementationsintention.

Bamberg, S. (2013). Changing environmentally harmful behaviors: A stage model of self-regulated behavioral change. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 151-159.

Klößner, C. A. (2015). *The Psychology of Pro-Environmental Communication: Beyond Standard Information Strategies*. Springer.

Bamberg, S. (2020). *Der Prozess freiwilliger Verhaltensänderung*. Präsentationsfolien für Inputvortrag im Rahmen des Fachtages BNE Sachsen am 8. September 2020. https://www.lanu.de/media/tyfo20643-73c31c5cad865fdd3eb6bccfa4a667e2/praesentation_bamberg_dresden_sep_2020+%2885%29.pdf [zuletzt abgerufen am 23.11.23]

Stufe 1: Zweifeln und Änderungswunsch formulieren

Der Prozess startet in der prädeziationalen Stufe, also der Stufe vor der Entscheidung für ein Ziel. Die Person nimmt wahr, dass ihr aktuelles Verhalten negative Auswirkungen hat, beispielsweise auf die Umwelt oder Menschen im Globalen Süden. Daraus entstehen wiederum ein Verantwortungsgefühl und negative Emotionen wie Traurigkeit, Schuld oder Scham. Sie speisen gemeinsam mit sozialen Normen, die sich z. B. aus dem Verhalten anderer ergeben, die persönliche Norm der Person, sprich: ihre ins eigene Normen- und Wertesystem integrierte persönliche moralische Verpflichtung. Diese bestimmt zusammen mit der Einschätzung, ob das Ziel erreichbar ist, und den Emotionen, die bei der Zielerreichung erwartet werden, ob eine Zielintention geformt wird: „*Ich möchte aktiv werden für den (globalen) Nachhaltigkeitsbereich X.*“

Stufe 2: Verhalten auswählen

In der sich anschließenden präaktionalen Stufe, der Stufe vor der Handlung, wird eine neue Verhaltensstrategie ausgewählt, indem verschiedene Verhaltensalternativen gegeneinander abgewogen werden. Darüber bestimmen sowohl die Einstellungen gegenüber jeder Verhaltensalternative als auch die wahrgenommene Verhaltenskontrolle (ähnlich Selbstwirksamkeit, Bandura, 1991), also die mir selbst zugeschriebene Fähigkeit, das Verhalten auszuführen (Klößner, 2015). Sobald eine Verhaltensintention gefasst wird – „*Ich möchte das Verhalten X in absehbarer Zeit umsetzen.*“ –, begibt sich die Person in die aktionale Stufe, also die Handlungsstufe.

Stufe 3: Verhalten implementieren

In der aktionalen Stufe wird das neue Verhalten geplant und in den Alltag implementiert. Hier wird relevant, wie gut die Person das Verhalten planen und mit Herausforderungen umgehen kann, und insbesondere, ob sie sich zutraut, das Verhalten längerfristig aufrechtzuerhalten. Mit der gebildeten Implementationsintention, etwa in Form von „*Das nächste Mal, wenn ich in Situation X bin, mache ich Y*“, beginnt die postaktionale Stufe.

Stufe 4: Verhalten zur Gewohnheit machen

In der postaktionalen Stufe wird die implementierte Verhaltensänderung bewertet und die eigene Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Erholung von Rückfällen auf die Probe gestellt: Traut die Person es sich zu, zu ihrem anvisierten Verhalten zurückzukehren, nachdem sie ein- oder mehrmals gescheitert ist (Bamberg, 2013)? Das Wissen steht also ganz am Anfang (negative Konsequenzen des eigenen Verhaltens wahrnehmen), das nachhaltig in den Alltag eingebettete Verhalten (neues Verhalten) ganz am Ende – dazwischen muss viel passieren.

Das Engagement anderer Teilnehmer*innen, ihren eigenen Lebensstil zu verändern, hat mich sehr beeindruckt und mir Lust gemacht, dies auch zu tun.

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Was bedeutet dieses Modell für die Konzeptionierung unseres Kurses?

Ganz einfach: Wir können mit Hilfe des Modells den Kurs so aufbauen, dass die Teilnehmenden Stufe für Stufe auf dem Weg in das neue Verhalten begleitet werden. Dafür kommen je nach Stufe unterschiedliche Methoden zum Einsatz, die sie bestmöglich bei der Aufgabe in der jeweiligen Stufe (siehe vier Überschriften, Bamberg, 2020) unterstützen. Das folgende Kapitel stellt den Kursaufbau und die einzelnen Module im Detail vor und stellt dabei immer wieder einen Bezug zum Modell selbstregulierter Verhaltensänderung her.

An dieser Stelle sollte jedoch betont werden, dass es sich bei dem Modell um keine allumfassende Theorie handelt. Es gibt durchaus Aspekte, die hier wenig beachtet werden, denen wir aber eine prominente Rolle in der Kurskonzeptionierung eingeräumt haben, beispielsweise die Emotionen. Diese erscheinen lediglich in der prädeziationalen Stufe in Form von negativen Emotionen bei der Problemerkennung und in Form von antizipierten (positiven) Emotionen, die gedanklich mit der Zielerreichung verbunden werden. Jedoch zeigte sich in Studien, dass auch das Gefühl von „being moved“ (also von etwas emotional bewegt zu sein), ausgelöst durch kollektive Wirksamkeitserwartungen, zumindest im Klimaschutzbereich tatsächlich zu Verhaltensintentionen führen kann (Landmann & Rohmann, 2020). Unter kollektiven Wirksamkeitserwartungen wird die geteilte Überzeugung einer Gruppe verstanden, gemeinsame Ziele durch gemeinsames Handeln zu erreichen (Bandura, 2000). Diese Erwartungen werden im Stufenmodell ebenfalls nicht thematisiert. Darum basiert unser Kurskonzept zwar grundsätzlich auf dem Stufenmodell nach Bamberg (2013), wird jedoch gedanklich um wichtige Faktoren ergänzt, insbesondere die **kollektiven Wirksamkeitserwartungen** und **das Gefühl, von etwas berührt zu sein**.

Bamberg, S. (2020). *Der Prozess freiwilliger Verhaltensänderung*. Präsentationsfolien für Inputvortrag im Rahmen des Fachtages BNE Sachsen am 8. September 2020. https://www.lanu.de/media/tyfo20643-73c31c5cad865fdd3eb6bccfa4a667e2/presentation_bamberg_dresden_sep_2020+%285%29.pdf [zuletzt abgerufen am 23.11.23]

Landmann, H. & Rohmann, A. (2020). Being moved by protest: Collective efficacy beliefs and injustice appraisals enhance collective action intentions for forest protection via positive and negative emotions. *Journal of Environmental Psychology*, 71, 101491.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological science*, 9(3), 75-78.

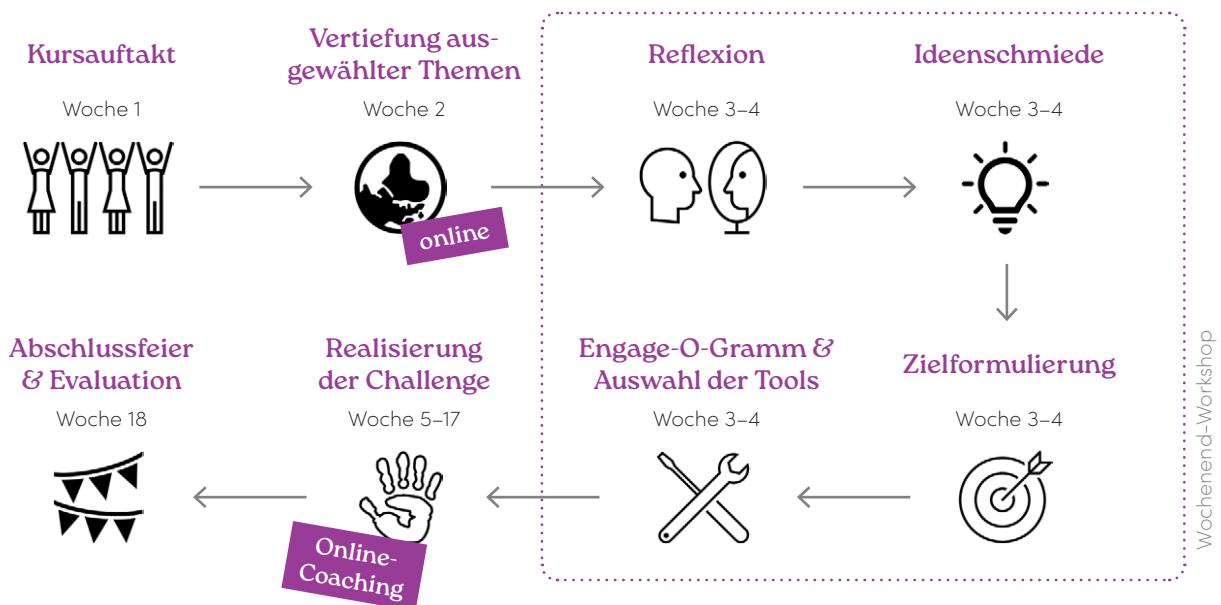
Bamberg, S. (2013). Changing environmentally harmful behaviors: A stage model of self-regulated behavioral change. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 151-159.

Kursaufbau und Modulübersicht

Das Ziel dieser Handreichung ist es, vielen verschiedenen Akteur*innen aus dem Nachhaltigkeits- und Bildungsbereich eine Hilfestellung zu geben, um Menschen ins Nachhaltigkeitsengagement zu begleiten. Dafür sind **unterschiedliche Lesarten** bzw. Anwendungen dieser Broschüre möglich: (A) Es werden lediglich einzelne Methoden oder Module in die eigene Arbeit integriert. Einige Methoden, die in den Modulen Anwendung finden, werden im anderen Teil der Broschüre ausführlich erklärt. Wer also lediglich an den **→einzelnen Methoden** unabhängig vom Kursaufbau interessiert ist, drehe die Broschüre bitte um 180 Grad und beginne auf Seite 10a. (B) Der **Kurs wird genau so umgesetzt** wie hier beschrieben. (C) Der eigenen **Zielgruppe** wird der gesamte **Methodenkoffer an die Hand gegeben**, damit die Personen ihre Engagement-Reise selbst antreten können. Dazu wählen sie mit Hilfe des Engage-O-Tests und des

Engage-O-Gramms Methoden und Tools aus, die ihnen bei der Formulierung und Umsetzung ihrer Challenge helfen. Dafür ist allerdings eine insgesamt eigenständige Arbeitsweise der angehenden Engagierten Voraussetzung. Der empfohlene zeitliche Verlauf und der Modulaufbau sind der Grafik auf der nächsten Seite zu entnehmen. Anzumerken ist, dass die Module 3 bis 6 in einem eineinhalbtägigen Wochenendworkshop zusammengefasst werden können, der zweimal angeboten wird: einmal mit dem Ziel, eine Aktion umzusetzen (oder Bildungsmaterial zu entwickeln), einmal mit dem Ziel, eine Lebensstiländerung zu realisieren. Teilnehmende können sich aussuchen, ob sie an einem oder beiden Wochenendworkshops teilnehmen möchten. Einzelne Methoden, die sich entweder nur für den Aktions- oder nur für den Lebensstilworkshop eignen, sind entsprechend gekennzeichnet.

Nachfolgend sind die **8 Kursmodule mit ihren Lernzielen und ihrer Verortung im Stufenmodell nach Bamberg (2013)** aufgeführt. Um das Einflechten in die eigene Arbeit so niedrigschwellig wie möglich zu halten, teilen wir an dieser Stelle auch unsere **Methoden**. Diese sind teilweise in der Toolsammlung enthalten, worauf Querverweise im Text („→“) hinweisen. Die Kenntnis dieser Methoden ist die Voraussetzung dafür, die einzelnen Kursbausteine nachvollziehen zu können. Thematisch sprechen wir von globalen Nachhaltigkeitsthemen, jedoch ist eine Übertragung auf Engagement in anderen Bereichen (z. B. soziale Gerechtigkeit in Deutschland, Antirassismus oder Naturschutz) problemlos möglich. Die Zeitangaben dienen der groben Orientierung.



Kursaufbau mit einzelnen Modulen und zeitlichem Verlauf



Format

Pflichtmodul

vor Ort

dreistündig (z. B. als
Abendveranstaltung von
18:00 bis 21:00 Uhr)

Modul 1: Kursauftakt und thematische Einführung

Stufe im Modell

Prädeziational. Vermutlich sind sich zumindest die freiwillig am Kurs Teilnehmenden bereits eines globalen gesellschaftlichen Problems bewusst. Aber nicht alle werden schon ihren eigenen Beitrag zum Problem erkannt und das Ziel formuliert haben, in einem bestimmten Bereich globaler Nachhaltigkeit aktiv zu werden.

Ziele

Die Teilnehmenden nehmen eine positive Stimmung und eine Wohlfühlatmosphäre wahr und haben das Gefühl, angenommen zu werden. Sie lernen sich kennen und bauen ein erstes Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe auf. Ihre persönliche Norm bezüglich des eigenen Verhaltens zu Gerechtigkeits- und Nachhaltigkeitsthemen wird aktiviert. Sie verbinden positive Emotionen mit ihrem potenziellen Einsatz für weltweite Gerechtigkeit. Der Wissensstand der Teilnehmenden wird genauer festgestellt.

Nach der anstrengenden Woche bei mir hat der Workshop wieder Erwartungen die Motivation für dieses „zusätzliche“ Engagement neben dem vollen Alltag gegeben. Vielen Dank dafür!

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Begrüßung und Kennenlernen (60 Min.)

Um eine angenehme und sich gegenseitig zugewandte Atmosphäre zu schaffen, können die Stühle in einem Kreis aufgestellt und Getränke und Snacks (fair und bio) bereitgestellt werden. Wir starten mit einer **herzlichen Begrüßung**, stellen die Agenda für den Workshop vor und heben das Ziel des Workshops hervor, die Teilnehmenden dabei zu begleiten, eine konkrete Challenge für globale Nachhaltigkeit zu formulieren und in die Tat umzusetzen. Der Fokus des ersten Workshops liegt auf dem gegenseitigen Kennenlernen und einem lockeren Einstieg ins Thema – dafür eignen sich passende Energizer (kurze Aktivierungsübungen) und Kennenlernspiele.

Überleitung ins Thema globale Nachhaltigkeit (30 Min.)

Zum Einstieg ins Thema wird eine **Einführung in die SDGs** oder **ausgewählte Nachhaltigkeitsthemen** geboten, zum Beispiel als frontale Präsentation. Ein anschließendes SDG-Quiz gewährleistet einen spielerischen Einstieg ins Thema und lässt Rückschlüsse auf den oftmals unterschiedlichen Wissensstand der Teilnehmenden zu. Schon entwickelte Quiz, beispielsweise von Culpeer4change (<https://culpeer-for-change.eu/quiz/de>) oder Südwind (<https://sdg-quiz.suedwind.at/>), reduzieren die Vorbereitungszeit. Die Beantwortung der Fragen erfolgt in Kleingruppen (optional individuell), indem die Moderationskarten mit der vermeintlich richtigen Antwort (A/B/C/D, richtig/falsch oder eine selbst formulierte offene Antwort) synchron hochgehalten werden. Wichtig ist auch, einen **Inspirationspart** einzubauen. Hier können zum Beispiel schon bestehende Lösungsansätze vorgestellt oder gemeinsam erfolgreiche Ansätze und Projekte gesammelt werden, die die Teilnehmenden bereits aus ihrem eigenen Alltag kennen.

Klärung der Rahmenbedingungen und Reflexion zur Lernreise (40 Min.)

Nach einem kurzen Energizer haben die Teilnehmenden wieder ausreichend Energie, um sich an der **Entscheidung bezüglich der Rahmenbedingungen** des Kurses zu beteiligen. Zuerst präsentiert die Kursleitung die wichtigsten Eckdaten: Welche Module sind Pflicht, welche sind freiwillig? Was wollen wir mit diesem Workshop erreichen? Wie werden wir miteinander kommunizieren? Dabei hat die **Partizipation der Teilnehmenden** einen hohen Stellenwert. Sie dürfen ihre Wünsche äußern und mitüberlegen, wie diese umsetzbar sind. Vielleicht gibt es auch das Bedürfnis, einzelne Module zu verkürzen, über andere Plattformen miteinander zu kommunizieren oder neue Themen einzubringen. Schon an dieser Stelle kann den Teilnehmenden vermittelt werden, dass sie mitentscheiden können und mit ihrem Verhalten etwas bewirken können (Stichwort: Selbstwirksamkeit). Es soll das Gefühl entstehen, dass es sich nicht um eine Fortbildungsreihe handelt, sondern um einen gemeinsamen Austausch-, Ausprobier- und Entwicklungsraum. Zusätzlich können mittels Moderationskarten und Pinnwänden die **Erwartungen, Motivationen und Ressourcen** der Teilnehmenden gesammelt werden, etwa über solche Fragen: Was möchtet ihr am Kursende gerne mit nach Hause nehmen und wo steht ihr gerade auf eurer Lernreise (*Erwartungen/Lernreise*, visualisiert durch Wanderer*in)? Warum seid ihr heute hier und was treibt euer Engagement an (*Motivation*, visualisiert durch Rakete)? Welche Fähigkeiten und Erfahrungen bringt ihr in euer Engagement ein und woran möchtet ihr in diesem Kurs anknüpfen (*Ressourcen*, visualisiert durch Rucksack)? Im Anschluss können die Antworten etwas geordnet und zusammengefasst bzw. beispielhaft im Plenum geteilt werden. Dadurch kann schon ein erster Drive entstehen: Wir möchten gemeinsam etwas bewegen und bringen verschiedene Antriebe mit, wir haben verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten im Gepäck, mit denen wir uns gemeinsam auf eine Engagement-Reise begeben werden! So wird auch eine soziale Norm betont; sich für Gerechtigkeit einsetzen (zu wollen), ist zumindest in dieser Gruppe die neue *Normalität*. Außerdem wird die wahrgenommene Zielerreichbarkeit erhöht. Die Kursleitenden sollten sich die Ergebnisse im Hinblick auf die kommenden Module noch einmal zu Gemüte führen; gegebenenfalls können noch kleinere Anpassungen des Kurses vorgenommen werden.

Erste Challenges ausprobieren (20 Min.)

Zum Abschluss kann die Methode der →**Small-Steps-Karten** (ab Seite 52a) eingebaut werden; hier lohnt es sich, einige relativ einfache Beispiel-Challenges mitzubringen und die Teilnehmenden zwei bis drei Challenges formulieren zu lassen. Im Anschluss können sie sich gegenseitig herausfordern, bis hoffentlich alle Teilnehmenden mit ihrer Challenge einverstanden sind. Bei den nächsten Workshops sollten diese Small-Steps-Karten wieder aufgegriffen werden. Zum Abschluss bietet es sich an, einen **Ausblick** auf die kommenden Veranstaltungen zu geben und ein erstes **anonymes Feedbacks** einzuholen (zum Beispiel über eine digitale Plattform). Interessant ist eine zusätzliche **echte Blitzlichtrunde**, bei der alle Teilnehmenden ihre Gedanken zum heutigen Tag oder noch offene Fragen so lange teilen dürfen, wie sie ein Streichholz am Brennen halten können.

Es war durch die vielen
Breakout-Sessions
superlebendig!

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Das Spiel, wo man auf der Karte
raten konnte, wo Bananen angebaut
werden, war total interessant!

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Format

Wahlmodul, mehrere
Workshops (optional:
mind. 1 Workshop
obligatorisch)

vor Ort
oder online

analog dreistündig oder
online zweistündig (z. B. als
Abendveranstaltung von 18:00
bis 20:00 oder 21:00 Uhr)

Modul 2: Vertiefung ausgewählter Themen

Stufe im Modell

Prädeziational. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde die persönliche Norm zum Teil aktiviert und eventuell positive Emotionen wurden mit dem Gedanken an einen eigenen Einsatz für globale Nachhaltigkeit verbunden – es wurde aber noch keine Zielintention gesetzt.

Ziele

Die Teilnehmenden werden für ausgewählte Nachhaltigkeitsthemen sensibilisiert (Wissensaneignung). Ihre persönliche Nachhaltigkeitsnorm wird aktiviert bzw. gestärkt über die Wahrnehmung negativer Konsequenzen ihres eigenen Verhaltens in Bezug auf ein konkretes Thema (z. B. Ernährung), ein Verantwortungsgefühl und resultierende negative Emotionen. Sie antizipieren positive Emotionen in Bezug aufs Aktivwerden für einen konkreten Nachhaltigkeitsbereich und halten es für möglich, grundsätzlich etwas zu erreichen. Sie bekommen Ideen, wie ein Aktivwerden konkret aussehen könnte.

Themenworkshops (120 Min.)

Die Auswahl der Themenworkshops kann entweder vorab erfolgen oder in Absprache mit den Teilnehmenden – jedoch sollte relativ wenig Zeit (maximal eine Woche) zwischen Auftakt und erstem Themenworkshop verstreichen, damit die Teilnehmenden das Gefühl bekommen, dass hier Energie fließt und es weitergeht. Aus diesem Grund ist eine Absprache mit den Teilnehmenden bei der Auftaktveranstaltung zu spät, jedoch können ihre Wünsche zum Beispiel über das Anmeldeformular mit abgefragt werden. Beispieltitel für die Themenworkshops aus unserer Kursdurchführung sind: „Ich habe, also bin ich? Kritischer Konsum“ oder „Wasser, Erde, Mensch, Banane – Ernährungsgerechtigkeit in a nutshell“. In der Kommunikation mit möglichen Referent*innen sollte betont werden, dass die Teilnehmenden neben einem **thematischen Input** (Problemdarstellung auch im Hinblick auf globale Zusammenhänge) auch **Motivation und Inspiration für ihr eigenes Engagement** bekommen sollten – und möglichst nicht gelähmt aus dem Workshop rausgehen. Aufgegriffen werden sollte sowohl die strukturelle Ebene des Themenkomplexes („Welche systemimmanenten Strukturen sind für das globale Problem verantwortlich?“) als auch die individuelle Ebene („Was kann ich konkret im Alltag tun?“).



Format

Pflichtmodul

vor Ort

drei- bis vierstündig (z. B. als abendlicher Auftakt einer Wochenendveranstaltung)

Modul 3: Reflexion

Stufe im Modell

PrädeziSIONAL. Auch das Modul Reflexion fällt noch in die Stufe vor der Entscheidung für ein Ziel – dem die Teilnehmenden jedoch durch verschiedene Methoden ein gutes Stück näherkommen.

Ziele

Die Ziele ähneln denen von Modul 2, sind jedoch weniger auf eine thematische Auseinandersetzung bezogen, sondern eher auf eine persönliche. Die persönliche Norm der Teilnehmenden wird aktiviert, unter anderem durch das Sichtbarmachen bestimmter sozialer Normen: Sie sind umgeben von Menschen, die sich mit ihrer Verantwortung für die Umwelt und andere Menschen auseinandersetzen und ein Engagement anstreben. Selbstdiskrepanzen (zwischen meinem Ideal-Selbst und meinem Aktual-Selbst) werden sichtbar gemacht. Negativen Emotionen in Bezug auf globale Ungerechtigkeiten oder ihr bisher ausbleibendes Engagement wird Raum gelassen und positive Emotionen in Bezug auf ein eigenes Engagement werden antizipiert.

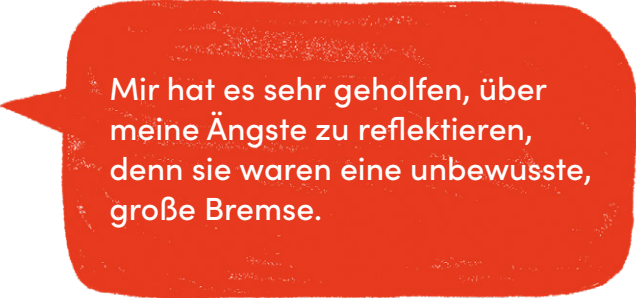
Ein- und Überleitung (30 Min.)

Zu Beginn dieses Workshops ist zu betonen, dass sehr persönliche Themen besprochen werden und es darum besonders wichtig ist, dass **das Geteilte** respektvoll angenommen und **vertraulich behandelt** wird. Nach einem Energizer werden die **Erwartungen der Teilnehmenden** – vorab von den Leitenden aufgearbeitet – noch einmal präsentiert und eingeordnet: Was kann im Rahmen des Kurses und im Rahmen des Workshops geleistet werden und was nicht? Außerdem werden offene Fragen geklärt.

Fuß- und Handabdrücke (20 Min.)

Nur für den Workshop zu Lebensstiländerungen!

Für den Baustein →**Hand und Fuß** (ab Seite 11a) sollten die Teilnehmenden mindestens eine Woche vor dem Workshop per E-Mail aufgefordert werden, einen oder mehrere der Fußabdruckrechner (optional auch einen Handabdruckrechner) anzuwenden. Diejenigen, die es nicht geschafft haben, können vor Ort den Schnellcheck des CO₂-Rechners des Umweltbundesamts durchführen: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/. Wir fanden den Hinweis besonders wichtig, dass es sich dabei nicht um eine exakte Messung, sondern nur eine grobe Verortung des eigenen Fußabdrucks handelt, um ein Gefühl für den eigenen Ressourcenabdruck zu bekommen und darüber in einen Austausch zu kommen. Auf theoretischer Ebene zielt diese Übung insbesondere darauf ab, **Selbstdiskrepanzen** (*self-discrepancies*; Higgins, 1987) sichtbar zu machen. Damit sind die Abweichungen meines Ideal-Selbst (so möchte ich gerne sein) von meinem Aktual-Selbst (so bin ich gerade) gemeint, die ein Gefühl der **kognitiven Dissonanz** auslösen können (Festinger, 1957) – zum Beispiel das Ideal-Selbst, das nur den ihm zustehenden Anteil an Ressourcen beanspruchen möchte, und das Aktual-Selbst, das ein Vielfaches dessen beansprucht. An einer solchen Selbstdiskrepanz und dem eventuell daraus resultierenden Spannungsgefühl setzen wir an: Wir geht es uns damit? Was fühlen wir? Wie gehen wir damit um? Werden wir aktiv? Was sagen wir uns, damit es uns besser geht?



Mir hat es sehr geholfen, über meine Ängste zu reflektieren, denn sie waren eine unbewusste, große Bremse.

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Lebenslandkarten erstellen (40 Min.)

Nur für den Workshop zu Lebensstiländerungen!

Auch die →**Lebenslandkarte** (Seite 13a) setzt an den Selbstdiskrepanzen nach Higgins (1987) an, da hier unter anderem gefragt wird: Wie lebst du gerade in Bezug auf globale Nachhaltigkeit? Wie würdest du gerne in Bezug auf globale Nachhaltigkeit leben? Auf diese Weise kann Verhaltensmotivation aufgebaut werden, indem die persönliche Norm aktiviert bzw. gestärkt wird (Klößner, 2015). Darüber hinaus wird die eigene bisherige Engagementgeschichte reflektiert und wichtige Ereignisse werden benannt. Neben motivierenden und antreibenden Faktoren für das eigene Engagement werden auch Ängste und bremsende Faktoren identifiziert. Damit knüpfen wir an den Ansatz „Depth Education“ von Andreotti (2021) an, der im Hinblick auf die Klimakrise und die rapide Verschlechterung unserer ökologischen Lebensgrundlagen dazu ermutigt, die eigenen Reaktionen und Gefühle zu erforschen, um der Welt mit neuem Blick und neuer Offenheit zu begegnen. Auch negativ bewertete Gefühle wie Ohnmacht, Angst oder Wut werden nicht unterdrückt, sondern zugelassen und gemeinsam ausgehalten, um sich so womöglich auf die Suche nach einem konstruktiven Umgang mit diesen Gefühlen zu machen. Da dies eine sehr persönliche Übung ist, bei der mitunter intime Details zur Sprache kommen, bietet sich ein Austausch in selbstgewählten Wohlfühlteams an. Es gilt: Alle teilen nur das, was sie teilen möchten. Die Leitfragen müssen nicht alle beantwortet werden, sondern stellen lediglich eine Gesprächshilfe dar.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.

Klößner, C. A. (2015). *The Psychology of Pro-Environmental Communication: Beyond Standard Information Strategies*. Springer.

Andreotti, V. de O. (2021). Depth Education and the Possibility of GCE Otherwise. *Globalisation, Societies and Education*, 19(4), 496–509.

Traumcollage erstellen (60 Min.)

Nur für den Workshop zu Lebensstiländerungen!

Bei →**Traumcollage erstellen** (ab Seite 16a) geht es darum, eine positive Vision von der Zukunft zu entwickeln und die mit der Zielerreichung erwarteten Emotionen positiv zu besetzen. Die Traumcollage kann als Reminder fungieren, indem sie beispielsweise an die Badezimmertür geklebt wird und dann immer wieder daran erinnert, für welche Zukunft es sich anzustrengen lohnt. Außerdem bringen das Arbeiten mit Fotos, Bildern oder Skizzen noch einmal eine neue Ebene hinein: eine weniger sprachlich-kognitive und eher bildlich-emotionale, die manchen Teilnehmenden besser liegen wird. Besonders schön ist es, wenn noch Zeit ist, die Collagen aufzuhängen und die Ergebnisse der anderen wie in einer Galerie anzuschauen.

Glücksübung (30 Min.)

Ist das Reflexionsmodul der Auftakt zu einem Wochenendworkshop, bietet es sich an, zu Beginn des zweiten Tags die →**Glücksübung** (ab Seite 18a) einzubauen. Mit einer ruhigen, fast meditativen Komponente passt sie gut in einen noch etwas müden Morgen und ruft positive Emotionen und wertvolle Erkenntnisse hervor, die eine gute Grundlage für den gesamten Workshoptag sind. Das Ziel dieser Methode ist, dass die Teilnehmenden selbst die Erfahrung machen, dass es meistens nicht materielle Dinge sind, die uns glücklich machen. Zwar müssen bestimmte Grundvoraussetzungen wie ausreichend Essen und ein Zuhause gegeben sein, darüber hinaus sind es jedoch häufig immaterielle Dinge wie etwa Gemeinschaft, Naturverbundenheit oder Geborgenheit, die uns glücklich machen. Und spannenderweise mit einer großen Übereinstimmung zwischen uns. Diese Erkenntnis kann sehr hilfreich sein, befürchten viele Menschen doch, dass ein nachhaltiges Leben bedeutet, materielle Dinge abgeben zu müssen und dadurch unglücklicher zu werden. Anzumerken sei hier, dass über Glück keine pauschalen Aussagen gemacht werden – manche Menschen springen mehr auf materielle (z. B. finanzielle) Anreize an, andere weniger. Alle individuellen Glücksmomente und -voraussetzungen sind legitim.

Format

Pflichtmodul

vor Ort (Inputs zu Engagementformen und evtl. Kennenlernen der Vereine digital möglich)

eineinhalb- bis zwei-stündig (z. B. als Teil einer Wochenendveranstaltung)

Modul 4: Ideenschmiede**Stufe im Modell**

PrädeziSIONAL und präaktional. In diesem Modul wird die Zielintention formuliert: „Ich möchte mich für globale Nachhaltigkeit im Bereich X einsetzen.“ Dadurch wird die präaktionale Stufe erreicht. Die Einstellungen zu anderen Verhaltensweisen, die zur Zielerreichung infrage kommen, und die wahrgenommene Verhaltenskontrolle sind relevant, wenn eine erste Verhaltensintention gebildet wird. Abgeschlossen wird diese jedoch erst im folgenden Modul.

Ziele

Die wahrgenommene Zielerreichbarkeit wird erhöht und das Gruppengefühl im Sinne einer kollektiven Selbstwirksamkeit gestärkt. Die Teilnehmenden wiegen für die Auswahl einer Verhaltensintention verschiedene Verhaltensalternativen gegeneinander ab. Dabei spielen neben der Einschätzung der Wirkung für globale Nachhaltigkeit auch die verschiedenen wahrgenommenen Verhaltenskontrollen eine wichtige Rolle: Wie einfach bzw. schwer wird es mir fallen, dieses oder jenes Verhalten umzusetzen?

Input zu Engagementformen (15 Min.) Nur für den Workshop zu Aktionen!

Als Leinwandpräsentation können verschiedene Engagementformen vorgestellt werden. Dazu dienen beispielsweise die →**Engagementgeschichten** (ab Seite 83a) zu den Aktionen in dieser Broschüre. Es sollten aber noch ein paar weitere Formen des Engagements hinzugefügt werden, um die Kreativität der Teilnehmenden anzuregen. Denkbar sind beispielsweise folgende Aktionen: Botschaften im öffentlichen Raum platzieren, die erst lesbar werden, wenn es regnet; Plogging, also joggen in einer Gruppe und dabei Müll einsammeln; Schnippeldiskos, bei denen gerettetes Obst und Gemüse gemeinsam verarbeitet und später gemeinsam verspeist wird, meistens mit einer Möglichkeit zum Tanzen; ein alternativer Stadtrundgang (auch als digitale Stadtrallye über entsprechende Apps erstellbar); Streichholzschachteln mit Botschaft designen und produzieren lassen, die dann in Bars verteilt werden. Viele weitere Ideen finden sich auf <http://labor-entwicklungspolitik.de/>.

Vereine kennenlernen (40 Min.)

Nur für den Workshop zu Aktionen!

Hierfür sollten vorab **lokale Vereine oder Initiativen aus dem Bereich Nachhaltigkeitsengagement** angefragt werden, ob sie sich eine Kooperation mit Kursteilnehmenden vorstellen können, womöglich zeitlich beschränkt für eine Aktion. Sind die Vereinsmitglieder am Workshoptag vor Ort, können sie sich erst mit einer kurzen Präsentation vorstellen, insbesondere im Hinblick auf aktuelle Projekte und Anknüpfungsmöglichkeiten für die Teilnehmenden. Anschließend können die Vereinsrepräsentant*innen an verschiedenen Tischen im Raum platziert werden, sodass sich die Teilnehmenden zu den für sie interessanten Gruppen setzen können. Sind mehr als drei Vereine vor Ort, ist nach circa 20 Minuten eine zweite Runde ratsam, damit alle Teilnehmenden zwei **Vereine näher kennenlernen** können. Dabei können weitere Fragen gestellt und erste Ideen gepitcht werden: Stimmen die Vorstellungen von Verein und Teilnehmenden überein? Sind die Vereine nicht vor Ort, bietet sich eine digitale Zuschaltung an. Zur Not können die einzelnen Vereine auch lediglich die wichtigsten Stichpunkte für eine Leinwandpräsentation zusammenstellen, die Kursleitung übernimmt dann die Vorstellung. Es sollte auch geklärt werden, ob sich die Teilnehmenden bei Interesse selbst an die Vereine wenden oder ob die erste **Kontaktaufnahme über die Kursleitenden** geschieht. Im letzteren Fall behält die Kursleitung etwas mehr Überblick, könnte das erste Gespräch nach dem Workshop moderieren und auf wichtige Punkte von Kursseite aus hinweisen, zum Beispiel die zeitliche Planung oder die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen des Kurses.

Ideen schmieden und ausdifferenzieren (60 Min.)

Für das →**Brainswarming** (Seite 23a) werden die Teilnehmenden nach ihren Ideen für ihren Einsatz für globale Nachhaltigkeit gefragt. Vielleicht sind es Dinge, die sie schon immer einmal ausprobieren wollten, oder Vorhaben, an deren längerfristigen Umsetzung sie gescheitert sind. Dabei dürfen sie auch Ideen aus dem Engagementformen- oder Vereinsinput aufgreifen. Die Teilnehmenden schreiben ihre Ideen auf Moderationskarten, verschiedene Konkretheitsgrade sind erlaubt – von „was mit virtuellem Wasser“ oder „weniger Fleisch“ bis zu „Wasseraktion mit Blindverköstigung als Teil des Karlsruher Festivals am 7. August“ oder „bis Ende Juli meinen Fleischkonsum halbiert haben“. Die Karten werden dann an eine Pinnwand gehängt und können schon währenddessen von den Kursleitenden geordnet werden, beispielsweise nach Themenkomplex oder Art der Aktion bzw. Lebensstiländerung. Für das Brainswarming sollte den Teilnehmenden mindestens eine Viertelstunde eingeräumt werden, damit sie auch an die Ideen der anderen anknüpfen können. Dann werden alle Zettel vorgelesen und Verständnisfragen geklärt. Die →**How-Wow-Now-Ciao-Matrix** (Arbeitsblatt; ab Seite 25a) dient dazu, die sowohl **machbaren als auch wirkungsvollen Ideen** von jenen zu trennen, die mindestens eine der beiden Kriterien nicht erfüllen. Am Ende dieses Moduls finden sich alle Teilnehmenden wieder im Plenum ein und lesen reihum ihre Ideen vor, die es auf den Wow-Platz geschafft haben. Diese werden von den Kursleitenden auf Moderationskarten notiert und auf einer Pinnwand gesammelt.



Format

Pflichtmodul

vor Ort

zweieinhalb Stunden (z. B. als Teil einer Wochenendveranstaltung)

Modul 5: Zielformulierung

Stufe im Modell

Präaktional und aktional. Bei der Zielformulierung geht es darum, das Verhaltensziel zu definieren. Zu Beginn des Moduls befinden wir uns folglich in der präaktionalen Stufe, die mit der gebildeten Verhaltensintention abgeschlossen wird. Im späteren Verlauf werden konkretere Überlegungen zur Implementierung in den eigenen Alltag angestellt, sodass Teile des Moduls bereits in der aktionalen Stufe zu verorten sind.

Ziele

Die Teilnehmenden formulieren ein konkretes Verhaltensziel, das den Kriterien *spezifisch, messbar, anspruchsvoll, realistisch* und *terminiert* genügt. Dafür finden diverse Planungs- und Prüfprozesse statt. Die Teilnehmenden trauen sich zu, das formulierte Verhaltensziel längerfristig erreichen und je nach Ziel auch aufrechterhalten zu können (Selbstwirksamkeit bezüglich Aufrechterhaltung des Verhaltens). Zielbindung (Commitment gegenüber dem Ziel) wird hergestellt und im Falle einer Gruppenbildung wird auch die kollektive Selbstwirksamkeit gesteigert.

Gruppenfindung (30 Min.)

Nur für den Workshop zu Aktionen!

Die im vorherigen Schritt mitgeschriebenen Wow-Ideen sind auf einer Pinnwand aufgehängt. Jede Person erhält drei Klebepunkte, die sie auf diejenigen Moderationskarten der Challenges kleben kann, an denen sie ein grundsätzliches Interesse hat. Dabei gilt: Jede Person kann auch der eigenen Idee einen Punkt geben, keiner Idee jedoch mehr als einen Punkt, nicht alle Punkte müssen verwendet werden. Im nächsten Schritt werden alle Ideen ohne Punkt aussortiert, je nach Verteilung auch diejenigen mit nur einem einzigen Punkt, die anderen werden gut verteilt im Raum angebracht. Die Teilnehmenden haben nun mindestens 20 Minuten Zeit, Kleingruppen zu bilden, indem sie sich zu der von ihnen präferierten Idee stellen oder umherlaufen, bis sie sich mit der Idee und der gebildeten Gruppe wohlfühlen. Erste konkrete Überlegungen können angestellt werden, beispielsweise von der Person, von der die Idee stammt. Eventuell können auch mehrere Ideen zusammengedacht werden (etwa eine parallele Umsetzung in zwei Städten) oder zu einer Aktion zusammengefasst werden (etwa zwei Aktivitäten an einem Stand in der Innenstadt). Wer sich keiner Gruppe anschließen möchte, kann auch allein eine Aktion umsetzen. Allerdings funktionieren die gemeinsamen Aktionen im Allgemeinen besser, weil unter anderem verschiedene Fähigkeiten zusammenkommen, mehr Commitment besteht und Freude beim Planen größer ist. Deshalb empfiehlt sich ein Engagement außerhalb einer Gruppe nur, wenn die Person an einen Verein o. Ä. angedockt ist oder sehr eigenständig zu arbeiten weiß. Zuletzt sollte der aktuelle Stand der Gruppenbildung schriftlich festgehalten werden.

Input Projektmanagement (15 Min.)

Nur für den Workshop zu Aktionen!

In einer Leinwandpräsentation zum Projektmanagement werden die Grundlagen vermittelt: Worum handelt es sich bei einem entwicklungspolitischen Bildungsprojekt? Welche Stationen durchlaufen wir in einem Projektzyklus? Wie können wir mit der **→Persona-Methode** (ab Seite 78a) eine Analyse der Zielgruppen oder Stakeholder*innen vornehmen? Wie können wir mit der **→Gantt-Chart** (Seite 60a) oder dem **→Kanban-Board** (Seite 61a) das Projekt in einzelne Aktivitäten zerlegen und zeitlich planen? Welche Evaluationsmethoden gibt es? Falls eine Förderung durch die Kursanbietenden geplant ist, werden außerdem die Kriterien vermittelt, die für eine Übernahme von Sachkosten erfüllt sein müssen.

Auswahl und Konkretisierung der Idee (50 Min.)

Mit Hilfe des Arbeitsblattes **→Ideenkonkretisierung** (Seite 27a) werden die Ideen nun genauer ausgearbeitet. Dafür wird im Falle des Workshops für Lebensstiländerungen eine der Wow-Ideen ausgewählt (siehe Arbeitsblatt). Im Falle des Workshops für Aktionen ist dieser Schritt bereits geschehen und ergibt sich aus der Wahl der Aktionsgruppe bei der Methode Gruppenfindung. Die Leitfragen zu Challenge, Umsetzung, Wirkung und Gefahr werden im Lebensstilworkshop individuell beantwortet, im Aktionsworkshop in der Aktionsgruppe. Das Ergebnis wird vorerst nicht im Plenum geteilt, die Kursleitenden stehen jedoch während des Konkretisierungsprozesses bei Bedarf zur Verfügung.

Kritische Prüfung der Idee (30 Min.)

Um die Idee noch einmal von verschiedenen Seiten zu beleuchten und festzustellen, ob sie wirklich realistisch ist und eher kleiner und einfacher oder eher größer und bunter gedacht werden sollte, wird die **→Walt-Disney-Methode** (ab Seite 29a) als Kurzversion durchgeführt. Dafür werden Dreiergruppen gebildet, die sich im Falle des Aktionsworkshops aus Mitgliedern unterschiedlicher Aktionsgruppen zusammensetzen sollten. Nachdem eine Person auserkoren wurde, die auf die Zeit achtet, werden alle drei Ideen in der Gruppe durchgesprochen (pro Idee jeweils ca. 8 Minuten). Eine Person beginnt und trägt als **Träumer*in** die eigene Vision von ihrer Idee vor. Die zweite Person ist **Realist*in** und testet die Ideen an der Realität, während die dritte Person als **Kritiker*in** kritische, aber konstruktive Rückmeldung gibt. Dabei sind zwei Formate denkbar: Die drei Personen steigen in ein offenes Gespräch ein oder sie vereinbaren, dass alle nacheinander zu Wort kommen. Nach der ersten Runde werden die Rollen nach links weitergegeben und im Anschluss noch einmal, sodass schließlich alle drei Ideen analysiert worden sind. Beim Aktionsworkshop können sich die Aktionsgruppen noch einmal kurz zusammensetzen, um ihre Erkenntnisse aus der Walt-Disney-Methode zu teilen und eventuelle Anpassungen vorzunehmen.

Formulierung der Challenge (25 Min.)

Nach einem kurzen Input zu **→SMARTen Zielen** (ab Seite 34a) haben die Teilnehmenden circa 15 Minuten Zeit, um auf Moderationskarten ihre Challenge in Form eines smarten Ziels zu formulieren. Es bietet sich an, auf einer Moderationskarte einen Überbegriff zu finden (z. B. „Trinkwasserfest“ oder „Vegetarismus“) und auf weiteren Moderationskarten Spezifikationen vorzunehmen, etwa bezüglich Zeitraum, einzelner Aktivitäten oder anvisierter Zielgruppenzahl. Dafür befinden sich bereits alle Namen der Teilnehmenden (geclustert in Aktionsgruppen) an der Pinnwand. Es zeigt sich immer wieder, dass viele Menschen Schwierigkeiten damit haben, die SMART-Kriterien wirklich wörtlich zu nehmen. Darum lohnt es sich für die Kursleitenden, während der Zielformulierung herumzugehen und zu unterstützen. Im Anschluss finden sich noch einmal alle im Plenum zusammen, wo die einzelnen Challenges verlesen werden. Falls auf dem Aktionsworkshop noch Menschen wechseln oder sich einer Gruppe anschließen möchten, kann dies an dieser Stelle besprochen werden. Im Lebensstilworkshop kann hier außerdem die Möglichkeit zur Bildung eines Buddy-Systems gegeben werden. Dabei schauen sich die Teilnehmenden selbstständig nach ein oder zwei Personen um, die ähnliche Challenges umsetzen möchten oder sich besonders gut verstehen. Die Namen der Buddys werden auf der Pinnwand zusammengehängt. Sie bekommen die Information, dass sie in der Toolsammlung unter **→Feedback durch Buddy** (Seite 49a) noch Inspiration für ihr Buddy-Dasein bekommen.



Format

Pflichtmodul

vor Ort oder online

ein- bis eineinhalbstündig (z. B. als Teil einer Wochenendveranstaltung)

Modul 6: Engage-O-Gramm und Auswahl der Tools

Stufe im Modell

Aktional. Hier geht es darum, die Umsetzung bzw. Implementierung in den eigenen Alltag zu planen. Das Modul endet mit einer (mindestens groben) Implementationsintention und markiert damit den Übergang in die postaktionale Stufe.

Ziele

Die Teilnehmenden typisieren ihr eigenes Engagement und wissen, welche Tools geeignet sind, um ihre persönlichen Herausforderungen beim Starten und Aufrechterhalten des Engagements zu überwinden. Sie identifizieren einige Tools, die sie für besonders hilfreich halten. Erste bis detaillierte Planungen bezüglich der Umsetzung werden unternommen. Das führt zu erhöhter Selbstwirksamkeit bezüglich der Aufrechterhaltung ihres Engagements.

Typisierung des eigenen Engagements (15 Min.)

Die Teilnehmenden erstellen nun ihr Engage-O-Gramm, um ihr eigenes Engagement in Bezug auf Lebensstiländerungen (→**Engage-O-Gramm für Lebensstiländerungen**; ab Seite 38a) oder Aktionen (→**Engage-O-Gramm für Aktionen**; ab Seite 58a) zu typisieren. Dafür werden ihnen jeweils fünf Selbstreflexionsfragen gestellt, mit dem Ziel, persönliche Stärken und Schwächen, Ressourcen und Hürden auf dem Weg ins Engagement zu identifizieren. Das Engage-O-Gramm wird in Stillarbeit erstellt. Wie es funktioniert, ist ab Seite 6a genau erklärt.

Auswahl geeigneter Tools (60 Min.)

Auf Basis des Engage-O-Gramms werden dann passende **Strategien und Methoden** vorgeschlagen. Aus diesen Tools können sich die Teilnehmenden jene aussuchen, die sie persönlich für besonders hilfreich halten. Nun haben sie ausreichend Zeit, um sich die Tools, die ihnen das Engage-O-Gramm nahelegt, und bei Bedarf auch weitere in Ruhe anzuschauen und gegebenenfalls schon auszuprobieren. Die Aufgabe besteht darin, bis zu vier Tools in den eigenen **Toolkoffer** zu packen, mit dem die **Reise ins Engagement** angetreten wird. Im Lebensstilworkshop kann dies individuell oder im Austausch mit den Buddys passieren, beim Aktionsworkshop in den Aktionsgruppen. Die ausgewählten Tools werden auf kleine, runde Moderationskarten geschrieben und hinter die Challenges gehängt. Im Anschluss gibt es im Plenum eine Runde, in der alle ihre Toolauswahl teilen.

Format

Wahlmodul

Besprechung analog,
Begleitung der Challenges
analog und digitalvariable Dauer (z. B. halbstündige
Kleingruppen- bzw. individuelle
Coachings und ein bis zwei ana-
loge Großgruppentreffen)**Modul 7: Realisierung der Challenges****Stufe im Modell**

Aktional und postaktional. In diesem Modul geht es um die Begleitung der kognitiven Planung und der Handlungsplanung, die der aktionalen Stufe zugeordnet werden, sowie darum, die Teilnehmenden beim (dauerhaften) Integrieren des Engagements in den Alltag zu begleiten – inklusive der Unterstützung bei Motivationslöchern oder Rückfällen in das alte Verhalten. Dies wird zur postaktionalen Stufe gezählt.

Ziele

Die Teilnehmenden einigen sich auf ein Vorgehen fürs Coaching und den Gruppenaustausch. Die Challenges werden detailliert geplant und in den Alltag integriert (Lebensstiländerungen) bzw. als öffentlichkeitswirksame Aktion oder Entwicklung von Bildungsmaterialien umgesetzt (Aktionen). Die Teilnehmenden nutzen das Coaching, den Gruppenaustausch und den bilateralen (Buddy-)Austausch, um die Planung ihrer Challenges zu verbessern, das Vertrauen in ihre Fähigkeit, das Verhalten längerfristig aufrechtzuerhalten, aufzubauen und Unterstützung bei größeren Herausforderungen zu erhalten. Schließlich werden die Challenges umgesetzt.

Gemeinsame Organisation von Coaching und Gruppenaustausch (30 Min.)

Vor dem Ende des letzten Workshops sollte ein Slot eingeplant werden, um folgende Fragen mit der gesamten Gruppe zu besprechen: Wie möchten die Teilnehmenden das **Aktionsgruppen- bzw. individuelle Coaching** in Anspruch nehmen? Möchten sie bei Bedarf selbst auf die Kursleitenden zugehen? Welche Zeiten kommen dafür seitens der Kursleitenden generell in Frage? Gibt es digitale Termine für alle Interessierten der Großgruppe? Würden die Teilnehmenden an einem oder zwei analogen Treffen in der Mitte der Umsetzungsphase teilnehmen? Falls ja, wie soll dies aussehen, welche Bedarfe haben sie? Über welche Plattform soll unter den Teilnehmenden und auch zwischen Lebensstil- und Aktionsworkshopgruppe kommuniziert werden und wie wird diese Möglichkeit eingerichtet? Es bietet sich beispielsweise eine Instant-Messenger-Gruppe an, die um eine Mailingliste ergänzt werden kann, falls Menschen sonst ausgeschlossen sind. Die Ergebnisse werden festgehalten.

Um den letzten Workshop vor der Umsetzungsphase mit gutem Gefühl im Gepäck abzuschließen, passt die Methode **Komplimente verteilen**. Dabei werden viele Komplimente auf kleine Zettelchen gedruckt – etwa 7-mal so viele wie Kursteilnehmende (bei 20 Kursteilnehmenden etwa 140 Komplimente, Dopplungen sind möglich). Diese könnten beispielsweise lauten: „bodenständig“, „kreativ“, „kann gut zuhören“, „spontan“, „strahlt Freude aus“, „schlau“. Fertige Listen finden sich online. Jede Person sollte nun ihren Namen auf eine Moderationskarte schreiben und diese auf ihren Stuhl legen. Dann ziehen alle Teilnehmenden sieben Komplimente und ordnen diese ihren Workshopkolleg*innen zu. Dabei müssen sie darauf achten, dass die Komplimente in etwa gleichmäßig verteilt sind. Es wäre schade, wenn eine Person ohne Kompliment ausginge! Wer mag, kann bei der abschließenden Feedbackrunde gerne das überraschendste oder erfreulichste Kompliment teilen.

Coaching (Sessions à 30 Min.)

Sofern mit den Teilnehmenden nicht anders besprochen, sollte nach ein bis zwei Wochen mit den einzelnen Kursteilnehmenden bzw. Aktionsgruppen oder Buddys ein Coachingtermin vereinbart werden. Für das einzelne Coaching sollten 30 Minuten veranschlagt werden, eine digitale Durchführung hat sich als unkompliziert erwiesen. Der Zweck der Coachingtermine ist es, durch Nachhaken die anfängliche Motivation der Teilnehmenden nicht verpuffen zu lassen. Aktuelle Herausforderungen können gemeinsam identifiziert, passende Tools zur **Überwindung dieser Hürden** vorgeschlagen, Selbstreflexions- bzw. **Lösungsprozesse** durch gezielte Fragen **angeregt** sowie Planungs- und **strategische Überlegungen** gemeinsam angegangen werden. Je nach Kapazität können die Kursleitenden die Teilnehmenden an neuralgischen Punkten besonders unterstützen (z. B. bei Materialentwicklungen mit der Suche nach einer geeigneten Druckerei oder der inhaltlichen Ausrichtung der Botschaften). Ein Coachingtermin könnte so aufgebaut werden: (1) Der Zeithorizont für den Austausch wird abgesteckt. (2) Die Teilnehmenden werden gefragt, ob sie ein bestimmtes Anliegen mitbringen und an welcher Stelle sie sich gerade bei der Umsetzung ihrer Challenge befinden, welche Tools sie verwenden und welchen Schwierigkeiten sie aktuell begegnen. Dabei kann auch thematisiert werden, ob die ursprünglich formulierte Challenge noch aktuell ist oder angepasst werden müsste. (3) Je nach Bericht und Hürden der Teilnehmenden können die Kursleitenden **systemische Fragen** einsetzen. Beispiele dafür sind: „Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie zufrieden bist du gerade mit deiner Challenge-Entwicklung?“ (Skalierungsfrage), „Mal angenommen, du hast nach zwei Wochen deine Challenge aufgegeben – woran könnte das gelegen haben?“ (hypothetische Frage), „Wie gehen denn Freund*innen von dir, die auch diese Gewohnheit geändert haben, mit dieser Hürde um?“ (zirkuläre Frage) oder „Auch wenn deine Challenge gerade hart ist – was hast du schon alles geschafft, worauf du stolz sein kannst?“ (ressourcenorientierte Frage). (4) Gemeinsame Planungsschritte können gemeinsam gegangen werden. Es bietet sich für Aktionsgruppen an, zusammen eine **→Gantt-Chart** (Seite 60a) auszufüllen oder zumindest die nächsten Schritte zu identifizieren, zu terminieren und zu verteilen. Bei Menschen mit Lebensstiländerungs-Challenges können beispielsweise gemeinsam Situationen analysiert werden, die eine Hürde für die Umsetzung der Challenge darstellen. Hierfür kann das **→Engagement-Journal** (Seite 48a) als Grundlage dienen. Bei negativen Gedanken und Grundüberzeugungen kann den Teilnehmenden auch das Tool der **→gedanklichen Umstrukturierung** (ab Seite 20a) nahegelegt werden. (5) Wird das Projekt der Teilnehmenden finanziell gefördert oder steht eine Förderung im Raum, sollte geprüft werden, ob die Kriterien dafür erfüllt sind (konkretes Thema der Aktion, Förderhinweise u. Ä.). (6) Schließlich wird definiert, welche Aktivitäten oder Lebensstiländerungen bis zum Folgetreffen, das ebenfalls vereinbart wird, umgesetzt sein sollen. Die Ergebnisse der Coachingsession sollten dokumentiert werden.

Gruppenaustausch (Sessions à 60 Min.)

Der Gruppenaustausch könnte beispielsweise (zwei-)wöchentlich als halbstündiges digitales Treffen stattfinden, wobei die Workshopgruppen Lebensstil und Aktionen getrennte Termine bekommen sollten. Der Ablauf einer solchen **Peer-to-Peer-Beratung** könnte wie folgt aussehen: (1) Zu Beginn wird der Zeithorizont vereinbart und im Falle der Lebensstilgruppe auf die Vertraulichkeit der geteilten Inhalte hingewiesen. (2) Es wird gefragt, ob einzelne Teilnehmende ein größeres Anliegen haben, das sie gerne besprechen möchten. Je nach Menge der Anliegen und möglichen Überschneidungen können Breakoutrooms eingerichtet werden; bei geringen Teilnehmezahlen (unter 6) und sehr unterschiedlichen Anliegen bietet sich eher eine Besprechung im Plenum an. (3) Die Kursleitung kommuniziert die maximale Zeit pro Anliegen, denn es sollten alle an die Reihe kommen. (4) Die kollegiale Beratung funktioniert folgendermaßen: Eine Person erzählt ihr Anliegen und stellt ihre damit verbundene Frage. Die anderen Teilnehmenden beleuchten gemeinsam das Problem, stellen gezielte Rück- und Selbstreflexionsfragen und versuchen so, sich einer Antwort auf die Frage anzunähern. Daneben kann auch Feedback zu aktuellen Designentwürfen, Aktionskonzepten oder Alltagsgestaltungen eingeholt werden.

Darüber hinaus oder anstelle der regelmäßigen kollegialen Beratung könnte etwa in der Projektmitte eine (abendliche) **analoge Austauschveranstaltung** eingeplant werden. Sie könnte aus einem einstündigen Austausch über Lebensstiländerungen bestehen, gefolgt von einem ebenfalls einstündigen vegetarisch-veganen Mitbringbuffet für alle Kursteilnehmenden und einem abschließenden einstündigen Austausch zu Aktionen. So können sich beim Buffet alle wiedersehen und vernetzen, die Updates zum aktuellen Stand der Lebensstiländerungen und der Aktionen sind jedoch voneinander getrennt. Diejenigen, die eine Aktion umsetzen, kommen erst später, diejenigen, die ihren Lebensstil ändern, gehen früher. Für den Austausch können die Teilnehmenden gebeten werden, Dinge zur Veranschaulichung mitzubringen, etwa eine Präsentation zum aktuellen Stand oder aktuelle Entwürfe.



Format

Wahlmodul

analog

zwei- bis zweieinhalbstündig (z. B. als Abendveranstaltung von 18:00 bis 21:00 Uhr)

Modul 8: Abschlussfeier und Evaluation

Stufe im Modell

Postaktional. Die Challenge wurde umgesetzt bzw. das neue Verhalten etabliert.

Ziele

Die Teilnehmenden sind stolz auf ihre bisherige Engagement-Reise und feiern ihr Engagement. Sie lassen ihre Erfahrungen der letzten Monate Revue passieren und machen sich bewusst, welche Erkenntnisse sie mitnehmen möchten. Durch das Teilen aller Challenge-Ergebnisse werden positive Emotionen geweckt und die kollektive Selbstwirksamkeit gestärkt. Dank einer Kursevaluation inklusive konstruktiver Kritik lässt sich der Kurs für das nächste Mal noch optimieren.

Challenge-Galerie (75 Min.)

Noch im Vorfeld sollten die Teilnehmenden informiert werden, dass sie etwas mitbringen können, um ihre Challenge anschaulich zu präsentieren. Das kann eine Fotocollage oder ein Zeitungsartikel von der umgesetzten Aktion sein, der vegetarisch-vegane Speiseplan einer Teilnehmerin, die ihre Ernährung fleischreduziert hat, oder der fertig produzierte nachhaltige Stadtplan. Nach einem gemütlichen Start mit kleinem Buffet in feierlicher Atmosphäre und einem Auftaktspiel oder Energizer (soziometrische Aufstellungen o. Ä.) haben die Teilnehmenden Zeit, ihre **Materialien an einer Wäscheleine** im Raum aufzuhängen (die **Engagement-Galerie**). Um sich auf eine kleine Präsentation vorzubereiten, können die Teilnehmenden folgende Leitfragen nutzen: (a) Was hattet ihr vor, was war eure ursprüngliche Challenge? (b) Was habt ihr tatsächlich umgesetzt? (c) Wie seid ihr dabei vorgegangen, welche Planungs- und Umsetzungsschritte waren zu gehen? (d) Wie war es? Wie zufrieden seid ihr selbst und was sagt eure Zielgruppe (Aktion) bzw. euer Umfeld (Lebensstiländerung)? (e) Was habt ihr gelernt und was könnt ihr anderen mitgeben? Nach jeder Präsentation – Achtung, Zeit im Auge behalten und gegebenenfalls Zeichen geben! – dürfen die anderen Teilnehmenden **Rückfragen** stellen und die Kursleitenden fragen, **wie es nun mit dem Engagement weitergeht**. Beispielsweise könnte es sein, dass eine Aktion im nächsten Jahr noch einmal durchgeführt wird, wenn sich dafür Engagierte finden. Bei Lebensstiländerungen ist eine langfristige Einbettung in den Alltag anzustreben.

Reflexion des Kurses (25 Min.)

Die Teilnehmenden reflektieren, angelehnt an das **Abschlussritual aus „Dragon Dreaming“** (Koglin & Kommerell, 2022) über vier Dinge: Wenn du an deine Vorstellungen zu Kursbeginn zurückdenkst – bist du zufrieden mit deiner Engagementreise? Wie geht deine Engagementreise konkret weiter (nächste Schritte)? Welche Erkenntnisse packst du in deinen Koffer? Was kannst du heute feiern? Dafür bietet sich eine kurze Stillarbeitsphase mit anschließendem Austausch in Wohlfühl-Kleingruppen an.



Verstetigung und Evaluation des Kurses (45 Min.)

Wieder im Plenum angekommen, wird erst einmal die Frage in den Raum gestellt: „Wie geht es nun mit euch weiter? Könntet ihr euch vorstellen, diesen **Austausch** auf irgendeine Weise **weiterzuführen**?“ Abhängig vom Gruppengefühl, das sich im Laufe des Kurses eingestellt hat, gibt es vielleicht Teilnehmende, die sich dazu schon Gedanken gemacht haben (regelmäßige Treffen, Aufrechterhaltung des Gruppenchats o. Ä.).

Um den Kurs zu einem guten Ende zu bringen, sollte es die Möglichkeit für ein **Feedback** geben. Hier bietet sich eine **Feedbackscheibe** an, eine auf ein großes Papier gemalte Zielscheibe, die beispielsweise geviertelt wird. Außen stehen vier Aussagen, wie etwa: „Ich habe viel Neues gelernt“, oder: „Ich bin optimistisch, mein Engagement fortzuführen.“ Nun können die Teilnehmenden ihre Zustimmung (Klebepunkt eher in die Mitte der Zielscheibe kleben) oder Ablehnung (Klebepunkt eher außen auf die Zielscheibe kleben) ausdrücken. Zusätzlich zu diesem offenen Feedback können auf roten Moderationskarten anonym **Kritik und Verbesserungsvorschläge** gesammelt werden, auf grünen Karten die **persönlichen Highlights** des Kurses, die dann jeweils an eine Pinnwand geheftet werden. Im anschließenden Plenum dürfen reihum blitzlichtartig Positives und Negatives und auch anderes geteilt werden. Falls sie nicht sowieso schon zur Sprache kamen, können am Ende alle Highlights vorgelesen werden, um den Kurs mit viel Motivation und einem offenen Herzen zu beenden.

Der Austausch mit den anderen Teilnehmenden hat mich am meisten motiviert, die Challenge erfolgreich umzusetzen.

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

Lernerfahrungen

Genauso wie es 17 Nachhaltigkeitsziele gibt, stellen wir an dieser Stelle unsere 17 Top-Learnings bei der Planung und Durchführung von *Challenge Accepted* vor, die beim Einbetten des Kurskonzepts in die eigene Arbeit hilfreich sein könnten.

1. Die Workshops größtenteils analog planen

Es handelt sich um einen Kurs, bei dem Engagement und Gruppendynamik durchweg eine wichtige Rolle spielen – auch bei der späteren Umsetzung der Challenges. Darum empfehlen wir analoge Veranstaltungen, die Drive entstehen lassen und das Gefühl, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten.

2. Hürden senken


Der Kurs sollte so gestaltet werden, dass die Teilnehmenden durch Anmeldegebühren und Fahrtkosten nicht übermäßig belastet werden, denn die Anmeldung für einen längerfristigen Kurs stellt bereits eine gewisse Hürde dar.

3. Andocken an bestehende Veranstaltungen

Sich als Einzelperson zu engagieren, ohne in eine feste Struktur eingebunden zu sein, ist enorm herausfordernd. Darum empfiehlt es sich, den Kurs an schon bestehende Strukturen anzudocken, beispielsweise im Rahmen eines mehrtägigen Freiwilligendienst-Seminars.

4. Den Kurs als reflexiven Austauschraum gestalten

Der Kurs sollte weniger als Lehrveranstaltung oder Fortbildung verstanden werden (besonders, wenn die Teilnehmenden schon viel Vorwissen aufweisen), sondern mehr als Austauschraum, der die Möglichkeit zur (Selbst-)Reflexion in einer vertrauensvollen Atmosphäre bietet. Die Aufgabe der Kursleitenden ist es, die Gruppe mit passenden Methoden zu unterstützen, d. h., coachend tätig zu sein. Dabei sollten sie auf kreative Ideen und verschiedene Kompetenzen innerhalb der Gruppe vertrauen.



Es reicht nicht, die Tools nur per Mail zu verschicken. Die Gemeinschaft im Kurs war wichtig, um ins Engagement zu kommen!

Kursteilnehmer*in an *Challenge Accepted*

5. Gruppendynamik und Gemeinschaftsgefühl stärken

Das Gemeinschaftsgefühl im Kurs zu stärken, sollte auf der Prioritätenliste weit oben stehen. Die Teilnehmenden, die Aktionen umsetzen, sollten sich in Gruppen organisieren, die anderen Teilnehmenden sollten zumindest einen festen Buddy haben. Das macht mehr Spaß, motiviert, schafft Commitment und lässt verschiedene Fähigkeiten und unterschiedliches Wissen synergetisch wirken.

6. Wohlfühlatmosphäre schaffen

Diese lässt sich beispielsweise schaffen, indem für kostenlose Snacks und Getränke gesorgt und die Sitzordnung entsprechend gestaltet wird, je nach Zielgruppe zum Beispiel im Stuhlkreis oder auf Kissen. Außerdem hilft eine wertschätzende Umgangsweise, wozu gehört, sich für die Beiträge der Teilnehmenden zu bedanken. Auf Regeln des fairen Miteinanders, mit denen sich zu Beginn alle einverstanden erklären, kann später Bezug genommen werden, falls sich Teilnehmende unfair verhalten. Außerdem sollten die Kursleitenden eine gewisse (Vor-)Freude vermitteln.

7. Vorwissen beachten

Die Inhalte müssen an das Vorwissen der Teilnehmenden angepasst werden, da sonst Frustration droht. Dieses lässt sich bereits bei der Anmeldung abfragen (Wissensfragen oder Selbsteinschätzung), aber auch beim Auftakt einschätzen, zum Beispiel über ein SDG-Quiz, dessen Ergebnisse dann an die Referent*innen der Themenworkshops weitergegeben werden können.

8. Passende Challenges

Die Challenge sollte nicht zu herausfordernd sein, aber die Teilnehmenden sollten trotzdem Lust darauf haben. Es hat sich bewährt, wie bei einer Zukunftswerkstatt erst mal groß zu denken und dann kritisch zu reflektieren, was realistisch ist.

9. Konkretes Ziel formulieren

Das Ziel ist, dass alle Teilnehmenden mit einer konkreten Challenge (formuliert als →SMARTes Ziel) (ab Seite 34a), mit der sie zufrieden sind, in die Umsetzungsphase entlassen werden.

10. Zeitliche Ressourcen beachten

Viele Teilnehmende bringen sehr begrenzte zeitliche Ressourcen mit. Sich ein aufwendiges Projekt vorzunehmen, würde bei ihnen eher zu Demotivation oder sogar zum Abbruch der Challenge führen. Deshalb sollte ein kritischer Zeit-Ressourcen-Check eingebaut werden. Dies gilt ebenso für die Auswahl der Kurszeiten und des Kursumfangs.

11. Die Challenges über viele Wochen hinweg umsetzen

Die Teilnehmenden haben mindestens 2 bis 3 Monate Zeit, um sich auszuprobieren und ihre eigene Challenge in die Tat umzusetzen. Sie schaffen in diesem Rahmen den ersten Schritt ins Handeln, können sich bei Schwierigkeiten und Hindernissen austauschen, sind in der Lage, bei der Challenge-Formulierung eventuell nachzjustieren, und erleben sich als selbstwirksam.

12. Das Engage-O-Gramm und den individuellen Toolkoffer einbauen

Durch die Typisierung des eigenen Engagements anhand des Engage-O-Gramms werden eigene Stärken und Schwächen identifiziert und auf das Individuum abgestimmte Tools vorgeschlagen, um die eigenen Herausforderungen zu überwinden.

13. Förderung für Aktionen anbieten

Damit beispielsweise Flyer gedruckt, Transportmittel ausgeliehen oder Postkarten produziert werden können, ist es wichtig, eine Förderung in Aussicht zu stellen. Die wenigsten Engagierten werden bereit sein, diese Posten aus eigener Tasche zu zahlen. Eine Förderung kann unter anderem über das Aktionsgruppenprogramm (AGP) von Engagement Global (BMZ-gefördert), die Förderlinie „Kleinanträge bis 1.000 €“ von Brot für die Welt oder den katholischen Fonds beantragt werden. Eine Broschüre über „Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen“ kann hier bestellt werden: <https://www.netzwerk-selbsthilfe.de/broschueren-bestellen/>.

14. Kontinuierliches Coaching anbieten

Die Teilnehmenden sollten in der Umsetzungsphase regelmäßig nach Updates gefragt und kontinuierlich von den Kursleitenden begleitet werden sowie jederzeit Beratung und punktuell auch konkrete Umsetzungsunterstützung in Anspruch nehmen können.

15. Intra-Gruppen-Austausch fördern

Die Teilnehmenden sollten sich immer wieder austauschen können. Neben einer gemeinsamen Messenger-Gruppe sind auch (informelle) Gruppentreffen zwischendurch zu empfehlen.

16. Intergenerationalen Austausch als Chance sehen

In den *Challenge-Accepted*-Kursen kam mehrfach die Rückmeldung, dass der Austausch mit Personen verschiedener Generationen als befruchtend wahrgenommen wurde.

17. Den Kurs sinnvoll aufbauen

Es gibt keine richtige oder falsche Kombination der verschiedenen hier dargestellten Kursinhalte und Methoden. Der Kursaufbau sollte sich nach den Bedürfnissen und Ausgangssituationen der Teilnehmenden richten. Dabei sollte klar sein, dass sich Engagement nicht ad hoc erzeugen lässt. Der Kurs sollte sich langsam und stetig aufbauen und Elemente wie eine thematische Einführung oder Vertiefung, Selbstreflexion, Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen, Vernetzung und Zielformulierung beinhalten, bevor die Teilnehmenden mit dem eigenen Engagement starten.

**Hier endet die Broschüre für
Akteur*innen der Nachhaltigkeitsbildung.**