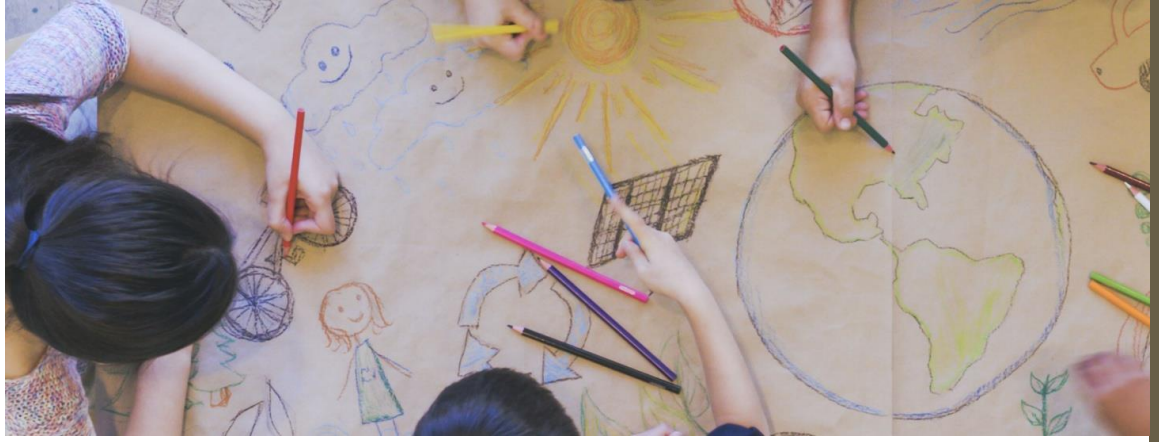


Umweltpsychologie
der Weg zur grünen Transformation
Tag der Psychologie 22.10.2022

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

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

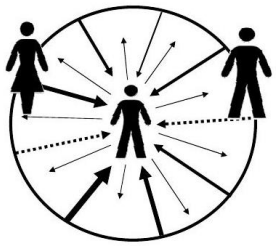
Fachsektion Umweltpsychologie
Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Umweltpsychologie

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

Mensch ⟷ Umwelt

V = f (P, U)



Aus: Lewin, 1951

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Wie die Umwelt auf die Psyche wirkt

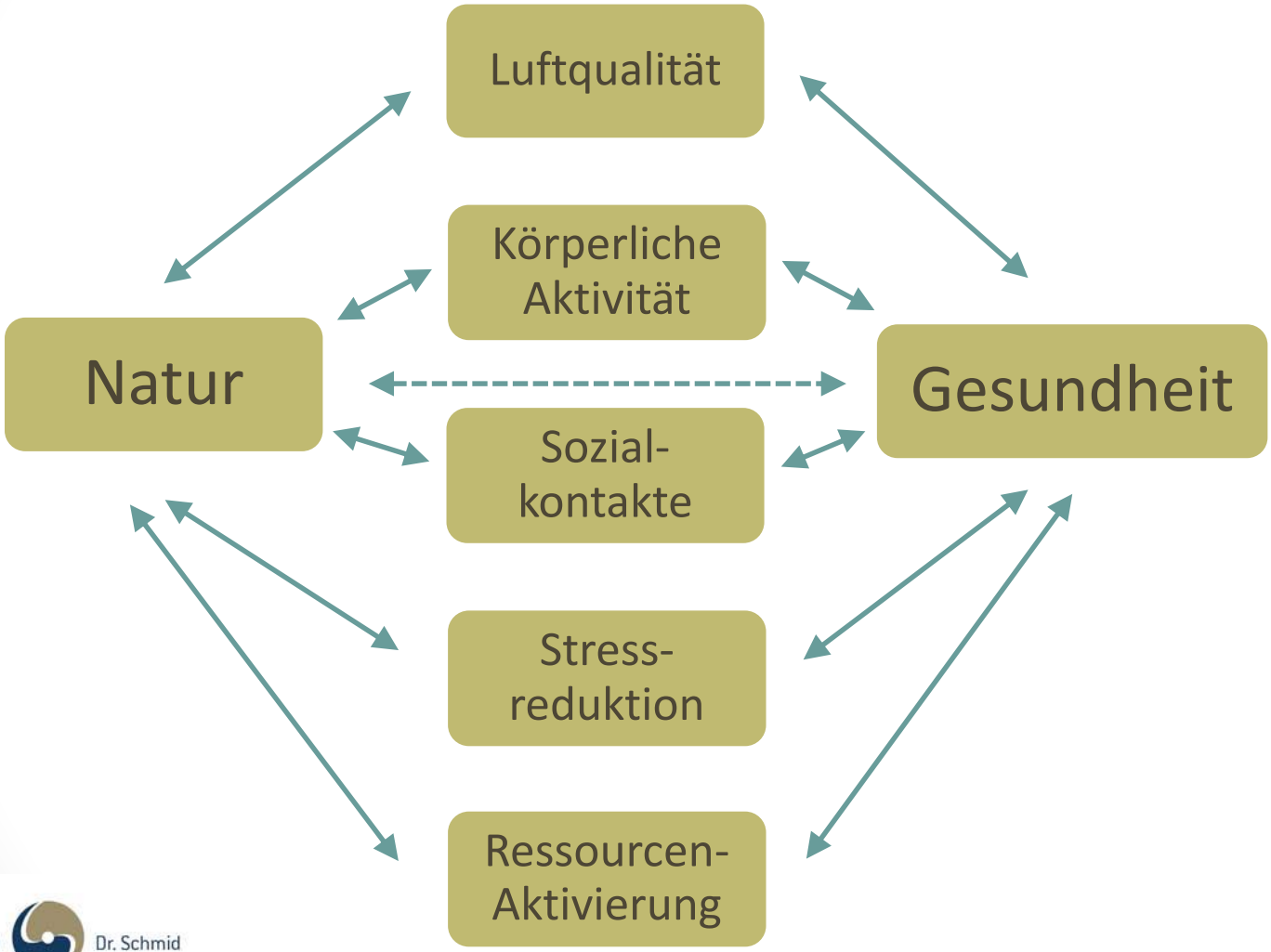
Quelle: wienschauen.at

… oder so

Quelle: wienschauen.at

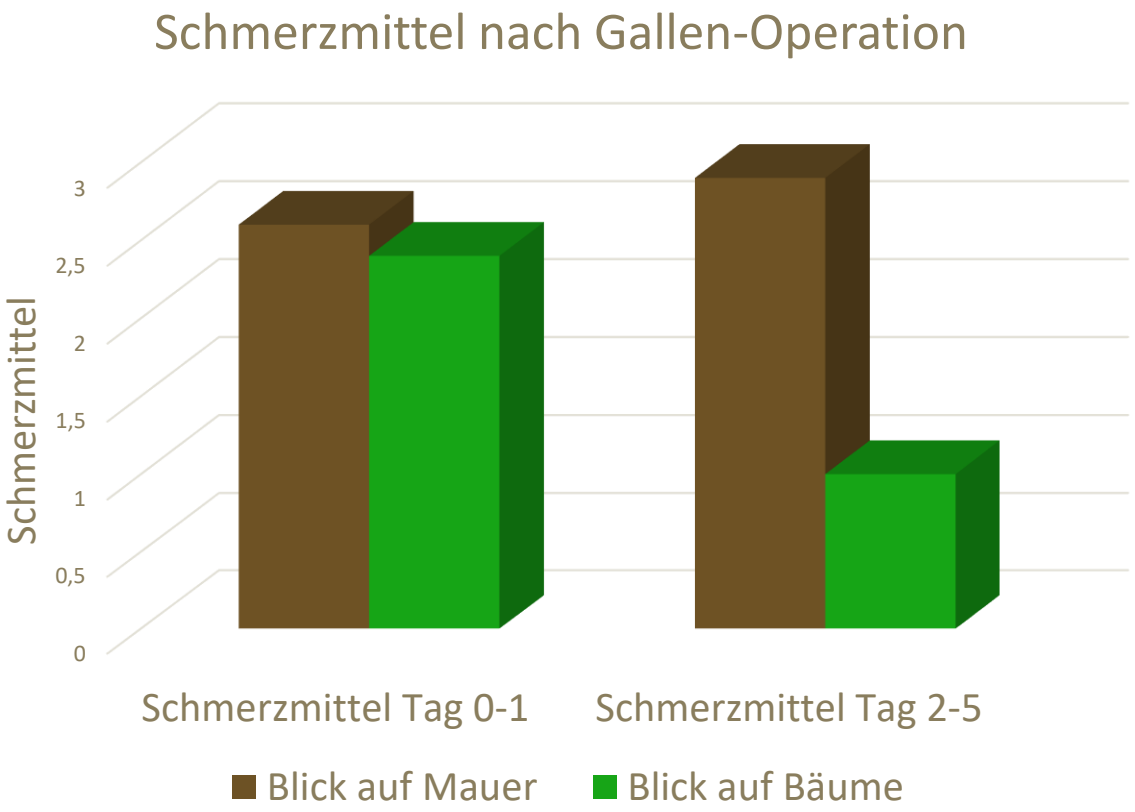
Natur & Gesundheit

Green Health & Blue Health



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Natur & Gesundheit



Quelle: Ulrich, 1984

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Green Work-Life-Balance

Quelle: vienna-trips.at, pixabay.com

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Achtsamkeit & Yoga in der Natur

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Quelle: www.oekocoaching.at

Nachhaltige Arbeitswelt

- Umweltmanagement im Betrieb
  - Erneuerbare Energie, grüne Mobilität, nachhaltige Büroartikel, ökologische Bürogebäude, Ernährung, Abfallreduktion, etc.

- Verantwortung für Produkte und Dienstleistungen (Lieferketten)

- Arbeit & Gesundheit & Nachhaltigkeit

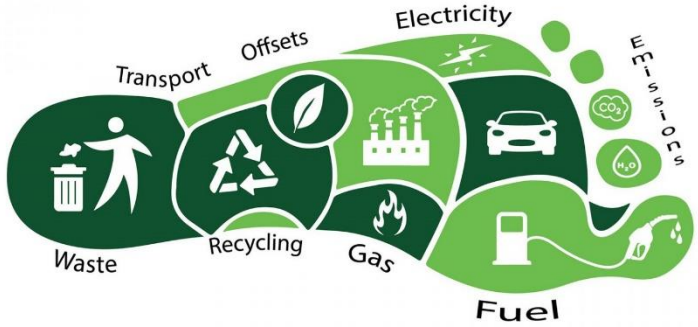
Quelle: pixabay.com

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Less is more

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

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



Quelle: globirdenergy.com.au

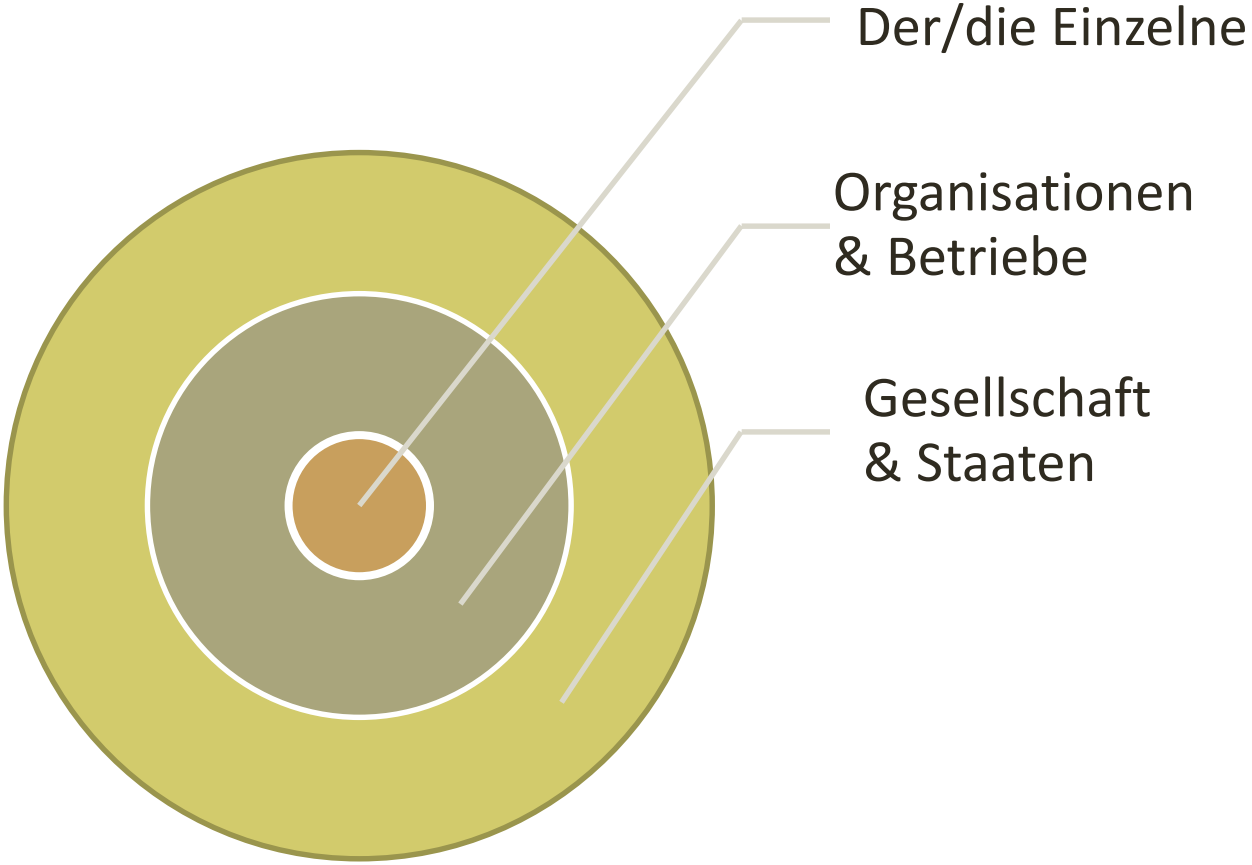
Nachhaltigkeit und Psychologie

Die Grenzen des Planeten
6 der 9 Grenzen sind bereits überschritten

Quelle: wikipedia.org

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Lösungswege



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Wieviel Einfluss hat jede/r Einzelne?

- Ein nachhaltiger Lebensstil kann die CO2 Emissionen um 2/3 senken
  - ohne die Lebensqualität einzuschränken
  - bzw. mit einem Zugewinn an Lebensqualität!
  - Von durchschnittlich 9 Tonnen/Jahr auf 3 Tonnen/Jahr

- Die größten Hebel
  - Ernährung (weniger Fleisch / Milchprodukte, regional, biologisch)
  - Verkehr (mehr zu Fuß, Rad, Öffis)
  - Konsum (reduce – reuse – recycle)
  - Wohnen (energetische Sanierung, Wohnraumgröße, etc.)

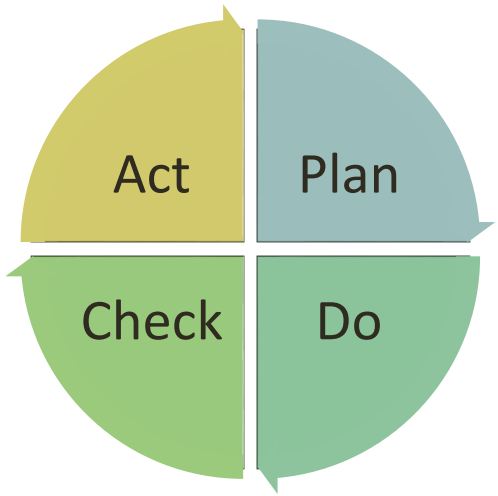
Psychologie der Verhaltensänderung

Kurt Lewin

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Umwelt- und Klima-Management

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



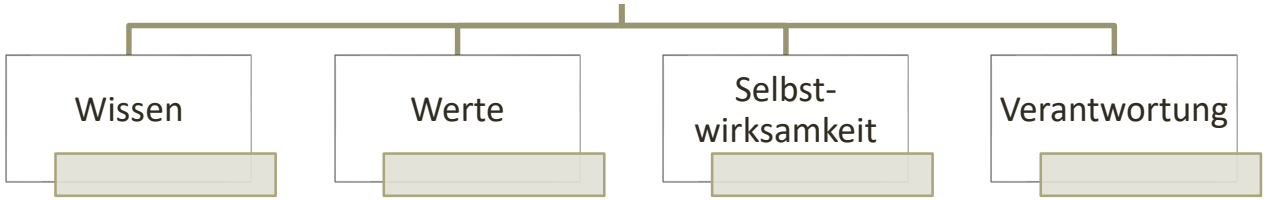
Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Vision und Mission

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Psychologie des nachhaltigen Verhaltens

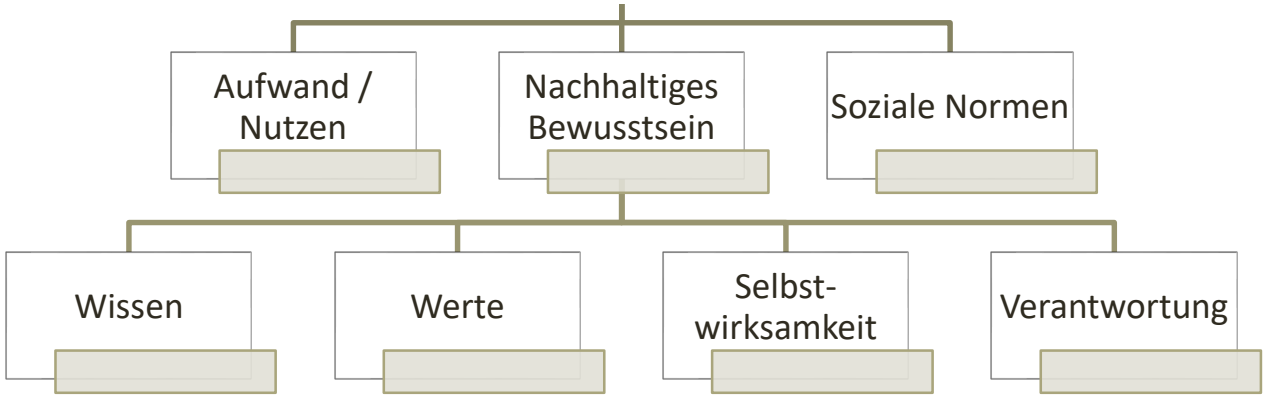
Quelle: Pixabay



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Psychologie des nachhaltigen Verhaltens

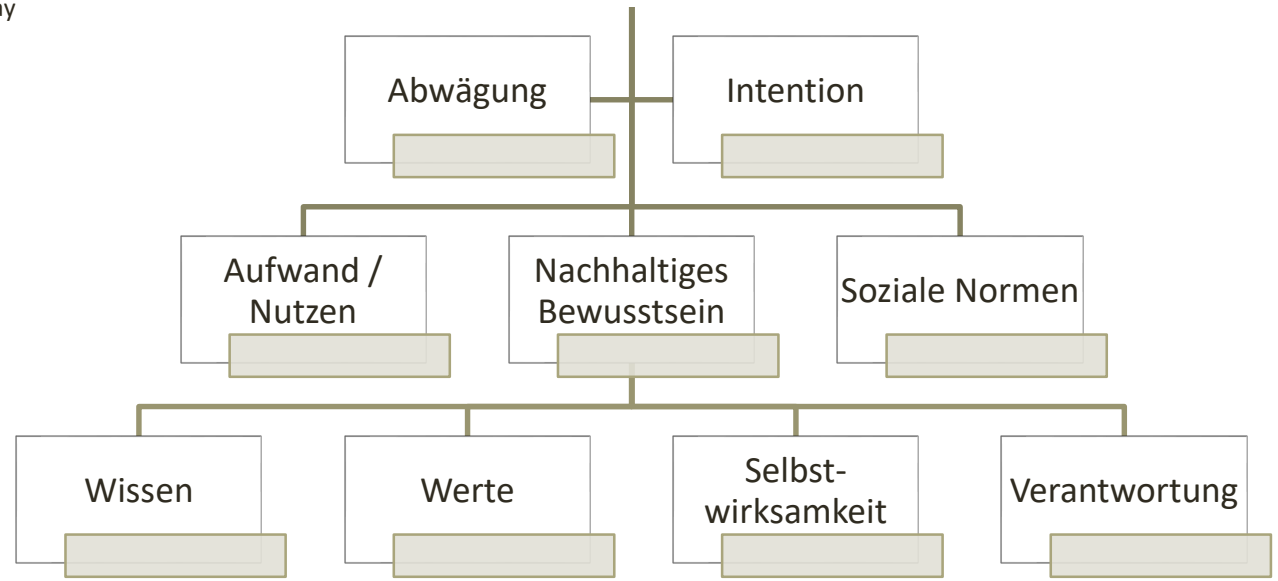
Quelle: Pixabay



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Psychologie des nachhaltigen Verhaltens

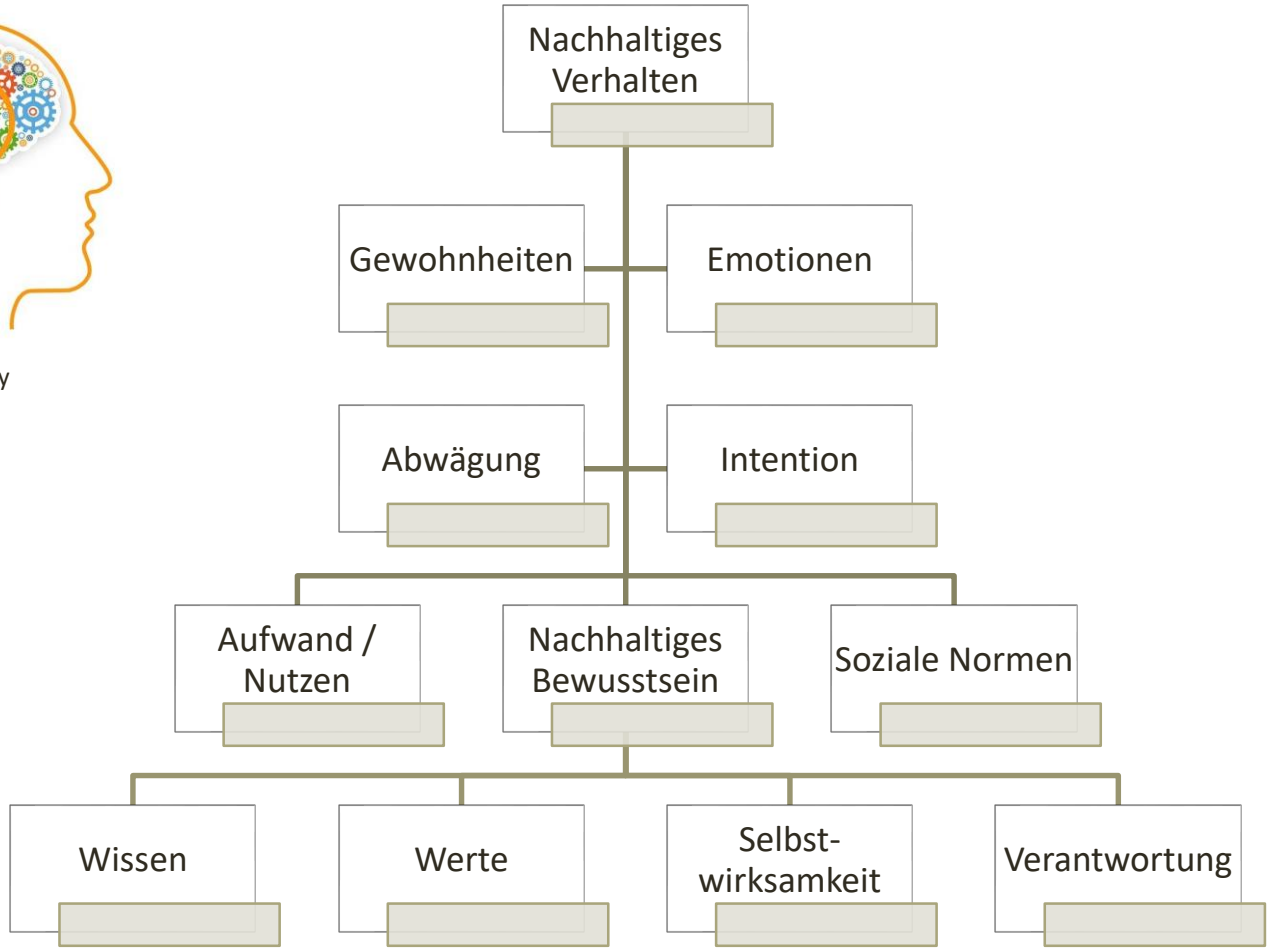
Quelle: Pixabay



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Psychologie des nachhaltigen Verhaltens

Quelle: Pixabay



Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Verhaltensexperimente „Just do it!“

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Quelle: pixabay.com, www.oekocoaching.at

Konsum & Klima
ein Beispiel

- Ein längerer Gebrauch von Smartphones um ein Jahr würde zu einer Ersparnis von 2,1 Millionen Tonnen CO2 in Europa führen!
- Das entspricht einer Million Autos, die weniger auf den Straßen unterwegs wären.

Quelle: pixabay.com

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.boep.or.at/berufsverband/fachsektionen/umweltpsychologie

www.oekocoaching.at

Dr. Schmid Dr. Schmid
ÖKOCoaching

Fachsektion
Umweltpsychologie

Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen