



# Hinweise zum Masterarbeitsprojekt „Einfach mal etwas verändern“

Individuelle Selbstverpflichtung als ein möglicher Weg  
zu nachhaltigem Handeln

## Übersicht

1. Worum geht es bei dem Projekt?
2. Wie können Sie teilnehmen?
3. Was ist Selbstverpflichtung?
4. Wie ist der Ablauf des Projekts?
5. Welches Verhalten möchten Sie verändern?
6. Wie gelingt die Selbstverpflichtung?
7. Wie funktionieren die Befragungen?
8. Wie können Sie mit anderen Teilnehmer\*innen in Kontakt treten?

### 1. Worum geht es bei dem Projekt?

Schön, dass Sie sich für das Projekt „Einfach mal etwas verändern“ interessieren. Dieses Dokument soll Ihre Fragen beantworten und Sie über den Ablauf informieren. Auf der [Projekt-Webseite](#) finden Sie zusätzliche Informationen, eine Galerie der durchgeführten Selbstverpflichtungen und ein Forum.

Das Projekt wird als Masterarbeit im Studiengang Biodiversität & Umweltbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe durchgeführt. Die wissenschaftliche Studie befasst sich mit dem Thema individuelle Selbstverpflichtung und Gewohnheitsänderung.

Im Rahmen des Projekts werden im Juli und August 2018 etwa 100 Personen zu einer freiwilligen umweltfreundlichen Verhaltensänderung angeregt. Es stehen acht Verhaltensweisen zur Auswahl, die von den Teilnehmer\*innen zu einem selbst gewählten Zeitpunkt eine Woche lang getestet werden. Zwei Befragungen unmittelbar nach der Gewohnheitsänderung sowie vier Wochen später sollen Aufschluss über die Effektivität der Methode geben und deren Möglichkeiten bzw. Grenzen aufzeigen.

### 2. Wie können Sie teilnehmen?

Die Anmeldung sowie die beiden Befragungen finden online statt. Bitte melden Sie sich vor Ihrer einwöchigen Selbstverpflichtung über das [Online-Formular](#) für das Projekt an. Die Einladungen zu den beiden Fragebögen werden per E-Mail an die Teilnehmer\*innen versendet. Die Angabe einer E-Mail-Adresse ist freiwillig. Nach Abschluss des Projekts werden alle gespeicherten E-Mail-Adressen gelöscht.

Falls Sie keine E-Mail-Adresse angeben möchten, denken Sie bitte daran die beiden Fragebögen über die Webseite selbstständig aufzurufen und termingerecht auszufüllen.

### 3. Was ist Selbstverpflichtung?

Selbstverpflichtung (engl. *commitment*) ist eine Strategie zum Erreichen von selbst gesetzten Zielen. Wer sich für etwas selbst verpflichtet, erteilt eine mündliche oder schriftliche Zusicherung bzw. ein Versprechen darüber, das eigene Verhalten zu ändern. Meistens wird dabei ein konkretes Ziel verfolgt, z.B. einen Beitrag zur Müllvermeidung zu leisten indem sich eine Person dazu verpflichtet, Kaffee-to-go nur noch aus einem mitgebrachten, mehrfach verwendbaren Becher zu trinken.

Der Erfolg der Methode besteht darin, dass sie die Motivation für eine Verhaltensänderung von außen („Ich möchte anderen Personen gefallen.“) nach innen („Ich möchte mein Versprechen halten und eigene Ziele erreichen.“) verschieben kann. Selbstverpflichtungen sind besonders erfolgreich, wenn sie aufgeschrieben werden, öffentlich und freiwillig sind.

In dieser Studie wird eine freiwillige individuelle Selbstverpflichtung durchgeführt. Die Teilnehmer\*innen können entscheiden, ob sie ihre Teilnahme öffentlich (als anonymer Eintrag auf der Webseite) oder privat machen wollen.

### 4. Wie ist der Ablauf des Projekts?



**1. Anmeldung:** Sie können sich online für das Projekt [anmelden](#). Bei der Anmeldung wird eine von acht umweltfreundlichen Verhaltensweisen und der Zeitraum der Selbstverpflichtung ausgewählt. Es wird außerdem abgeklärt, ob die Veröffentlichung eines anonymen Eintrags in der Galerie auf der Projekt-Webseite erwünscht ist und Einladungen zu den weiteren Fragebögen per E-Mail versendet werden sollen.

**2. Projektwoche:** Zu einem selbst gewählten Zeitraum im Juli oder August 2018 führen Sie Ihre individuelle Selbstverpflichtung durch. Die Verhaltensweise soll eine Woche lang möglichst täglich durchgeführt werden. Der Austausch mit anderen Teilnehmer\*innen ist in einem Forum auf der Webseite möglich.

**3. Erste Befragung:** Direkt nach der einwöchigen Selbstverpflichtung möchte ich Sie in einem [Online-Fragebogen](#) zu Ihren Erfahrungen befragen.

**4. Zweite Befragung:** Vier Wochen nach der Selbstverpflichtung wird ein weiterer [Fragebogen](#) beantwortet. Mit einigen Teilnehmer\*innen werden kurze Interviews geführt.

**5. Auswertung:** Im Anschluss folgt die statistische Auswertung der Daten und die Verschriftlichung der Masterarbeit durch die Autorin. Nach der Abgabe im Dezember 2018 können Sie auf Wunsch eine Zusammenfassung der Ergebnisse per E-Mail erhalten.

## 5. Welches Verhalten möchten Sie verändern?

Für die Projektwoche stehen nachfolgend acht umweltfreundliche Verhaltensweisen zur Auswahl. Es ist wichtig, dass Sie sich gut überlegen, welches Verhalten Sie in der Projektwoche ändern möchten. Es wäre schön, wenn Sie die neue Gewohnheit täglich durchführen und gut in ihren Alltag integrieren können. Die Selbstverpflichtung klappt am besten, wenn Sie sich ein konkretes Ziel setzen, das Sie herausfordert, jedoch keine Überforderung darstellt. Wenn Sie eigene Ideen für die Selbstverpflichtung haben, melden Sie sich gerne per E-Mail.

### 1) Nur Bio-Lebensmittel einkaufen

Kann „Bio“ die Welt retten? Produkte aus ökologischem Landbau bringen jedenfalls viele Vorteile für Mensch und Natur mit sich. Der Bio-Anbau setzt auf natürliche Fruchtfolgen, artgerechte Tierhaltung und lokale Ressourcen. Auf schädliche Pestizide und synthetische Düngemittel wird weitestgehend verzichtet. Das entlastet Böden und Grundwasser und vermindert schädliche Rückstände auf Nahrungsmitteln. In der Projektwoche könnten Sie einen Biomarkt in Ihrem Wohnort ausprobieren oder direkt bei einem regionalen Bio-Bauernhof einkaufen. Denn Regionalität und Saisonalität sind zusätzlich wichtige Faktoren für eine umweltfreundliche und gesunde Ernährung. Weitere Informationen über biologische Landwirtschaft finden Sie auf der [Webseite der EU-Kommission](#).

### 2) Fahrrad oder ÖPNV statt Auto nutzen

Zwei Drittel aller Autofahrten in Deutschland sind kürzer als 10 Kilometer. Mobilität ohne Auto kann in größeren Städten unkompliziert und sogar praktisch sein. Wenn Sie die Option haben, eine Woche lang auf den öffentlichen Nahverkehr oder das Fahrrad umzusteigen, tun Sie dem Klima jedenfalls einen großen Gefallen. Zusätzlich darf sich Ihre Gesundheit über die sportliche Betätigung freuen. Wer weiß, vielleicht eröffnet Ihnen der Umstieg auf's Fahrrad einen neuen Blickwinkel auf Ihren Wohnort?

### 3) Haushaltsreiniger bzw. Kosmetika selbst herstellen

Über Reinigungs- und Waschmittel gelangen viele Schadstoffe in unsere Gewässer. Auch herkömmliche Körperpflegeprodukte können bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten, die Sie vielleicht lieber nicht mit Ihrer Haut in Berührung bringen möchten (siehe Verhaltensweise 6). Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie viele Putzmittel es wirklich braucht? Mit Zitronensäure und Essigessenz als natürliche Reinigungsmittel ist schon sehr viel getan. Sie möchten selbst bestimmen, was in Ihrer Zahnpasta, Ihrem Shampoo oder Deodorant steckt? Auf [smarticular.net](#) und anderen Internetseiten finden Sie nützliche Rezepte für die Eigenherstellung von allerlei Haushaltsreinigern und Naturkosmetika.

### 4) Müll aufsammeln beim Spazieren oder Joggen

Kennen Sie „[Plogging](#)“? Dieser Trend kommt aus Schweden und findet momentan international viele Mitstreiter\*innen. Bei Ausflügen in die Natur, beim Spaziergang mit dem Hund, auf dem täglichen Weg in die Arbeit oder zur Joggingrunde wird ein Müllbeutel mitgenommen um Abfall entlang der Strecke einzusammeln. So können Sie während Ihrer sportlichen Betätigung der Umwelt etwas Gutes tun. Was schätzen Sie, wie viele Säcke Sie in einer Woche füllen werden?

## 5) Plastikfrei einkaufen

Plastik ist überall. Es steckt in den meisten Verpackungen, im Haarshampoo, in der Zahnpasta und als Konsequenz leider auch in den Ökosystemen der Erde. Besonders problematisch für die Umwelt ist das in vielen Produkten versteckte Mikroplastik. Eine Woche plastikfrei einzukaufen sollte im Voraus gut geplant werden. In vielen größeren Städten gibt es Unverpackt-Läden, auf dem Wochenmarkt werden Obst & Gemüse ohne Verpackungen verkauft und auch im Supermarkt finden sich teilweise plastikfreie Artikel. Auf [utopia.de](http://utopia.de) können Sie praktische Tipps für ein Leben ohne Plastik nachlesen. Der WWF hat den Juli 2018 als plastikfreien Monat ausgerufen und gibt ebenfalls [Anregungen](#). Wer möchte sich dieser Herausforderung stellen?

## 6) Produkte mit einer App auf umweltgefährdende Stoffe prüfen

Ob Lebensmittel oder Kosmetika, in vielen Produkten verstecken sich bedenkliche Inhaltsstoffe, die dort auf den ersten Blick nicht vermutet werden: Mikroplastik im Shampoo, Palmöl im Brotaufstrich, Konservierungsstoffe und E-Nummern. Mit der Smartphone-App Codecheck (Download für Apple und Android möglich) lassen sich beispielsweise beim Einkaufen viele Produkte bequem über den Strichcode einscannen und deren Inhaltsstoffe abrufen. Bedenkliche Stoffe werden rot angezeigt. Die Produktsuche ist auch ohne Smartphone über die [Codecheck-Webseite](#) möglich.

## 7) Strom bewusst einsparen

Schalten Sie immer das Licht aus, wenn Sie einen Raum verlassen und trennen Sie alle technischen Geräte bei Nichtnutzung komplett vom Strom? Geräte im Standby-Modus kosten einen deutschen Durchschnittshaushalt jedes Jahr rund 100 – 200 Euro. Begeben Sie sich also auf die Suche nach vermeidbaren Stromfressern, wie eingesteckten Ladekabeln, Fernsehern und DVD-Spielern, Kopierern oder (älteren) Warmwasserboilern. Schalten Sie Geräte immer am Netzschalter aus. Wo dies nicht möglich ist, schafft eine Steckdosenleiste mit Kippschalter Abhilfe. Auch das Ersetzen von (kaputten) Glühbirnen durch sparsame LED spart Strom und Geld. Auf [utopia.de](http://utopia.de) können Sie einige Stromspartipps nachlesen.

## 8) Vegan essen

Wie wir uns ernähren hat einen großen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Der seit Jahren etwa gleichbleibend hohe Fleischkonsum in Deutschland ist mit Flächen- und Umweltvernichtung, Massentierhaltung und einem Vorantreiben des Klimawandels verbunden. Die vegane Küche bietet eine leckere und umweltfreundliche Alternative. Im Internet, z.B. auf der Webseite des [Vegetarierbundes](#), finden Sie Informationen rund um die vegane Ernährung und in Kochbüchern aus der Bücherei gibt es unzählige Anregungen für vegane Rezepte. Auch unterwegs finden sich immer mehr vegane Angebote in Restaurants und Cafés. Wie wäre es beispielsweise mit einem Veggie-Kochabend mit der Familie oder Freunden?

## 6. Wie gelingt die Selbstverpflichtung?

Es wäre schön, wenn Sie die Verhaltensänderung gerne durchführen und dabei Spaß haben. Hilfreich für eine erfolgreiche Selbstverpflichtung ist in jedem Fall, sich ein realistisches Ziel zu setzen und dieses zu notieren. Sie können Ihre Verhaltensweise aufschreiben und auch die Gründe für Ihre Verhaltensänderung hinzufügen. Denken Sie an etwaige Schwierigkeiten und wie Sie mit diesen umgehen können. Ein Sticker mit einer Erinnerung, die Sie jeden Tag sehen, kann bei der Durchführung helfen und sie täglich motivieren.

Ihr Aufschrieb könnte beispielsweise so aussehen: *„Ich werde eine Woche lang jeden Tag mit dem Rad statt dem Auto in die Arbeit fahren, um das Klima zu schonen. Den Einkauf erledige ich auf dem Heimweg und statte mich für den Transport mit einem großen Rucksack aus.“*

## 7. Wie funktionieren die Befragungen?

Die beiden Befragungen werden mit Online-Fragebögen durchgeführt. Wenn Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden, erhalten Sie die Einladungslinks zu den beiden Befragungen über einen Mail-Verteiler. Für einen reibungslosen Ablauf öffnen Sie die Fragebögen bitte an Ihrem Computer in einem aktuellen Browser. Das Ausfüllen der Fragebögen wird jeweils ca. 10 – 15 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Mit einem Teil der Befragten werden nach der Selbstverpflichtung im August oder September halbstündige Interviews durchgeführt. Die Befragungen erfolgen entweder am Telefon oder im Raum Karlsruhe/Stuttgart persönlich.

## 8. Wie können Sie mit anderen Teilnehmer\*innen in Kontakt treten?

Auf der Webseite des Projekts besteht die Möglichkeit, sich in einem [Forum](#) mit anderen Teilnehmer\*innen auszutauschen. Dort können Sie einen (nach Wunsch anonymen) Kommentar hinterlassen. Erfahrungsgemäß steigert der Austausch mit Gleichgesinnten den Erfolg von Selbstverpflichtungen.

## Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich freue mich sehr über jede\*n Unterstützer\*in und stehe bei Fragen oder Anregungen gerne zur Verfügung.

### Autorin

Julia Werdermann  
Alte Kreisstr. 8  
76149 Karlsruhe

E-Mail: [julia.werdermann@posteo.de](mailto:julia.werdermann@posteo.de)  
Tel. +49 177 564 48 17

Projektwebseite: <https://einfachmalanders.com>

Bildnachweis: <https://pixabay.com/de/textile-stoff-blatt-pflanze-palm-2310247/> CC0 - Creative Commons lizenziert