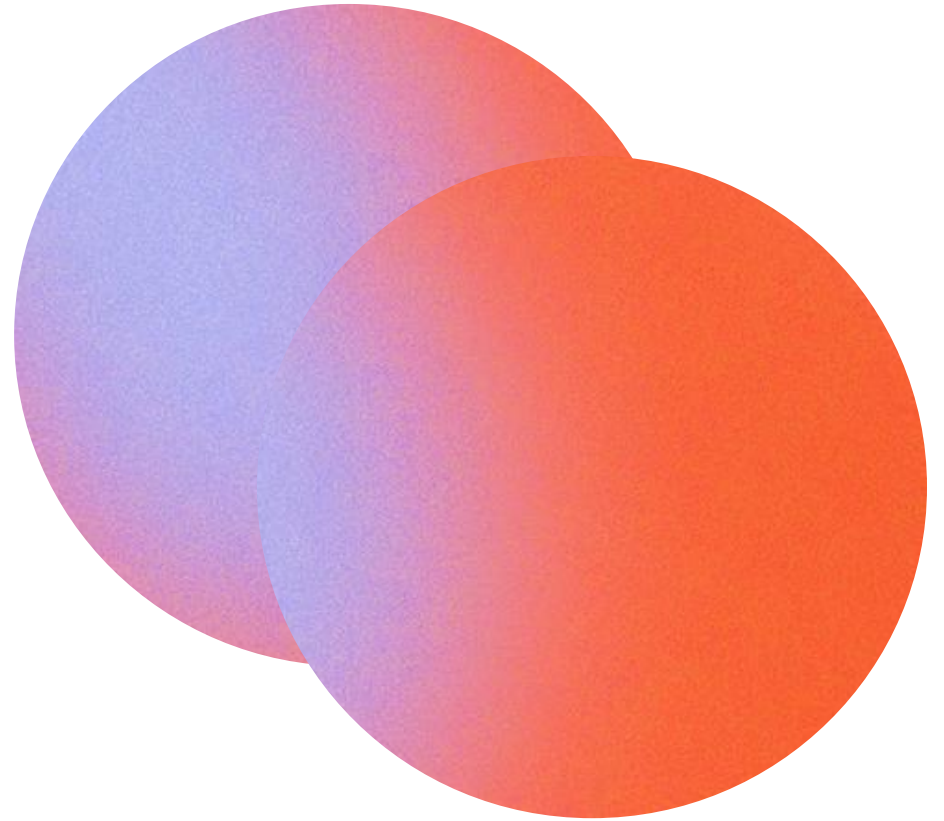


Herzlich willkommen!

Fabian Hirt, M.Sc. Psychologe
20. April 2026
kontakt@fabian-hirt.de



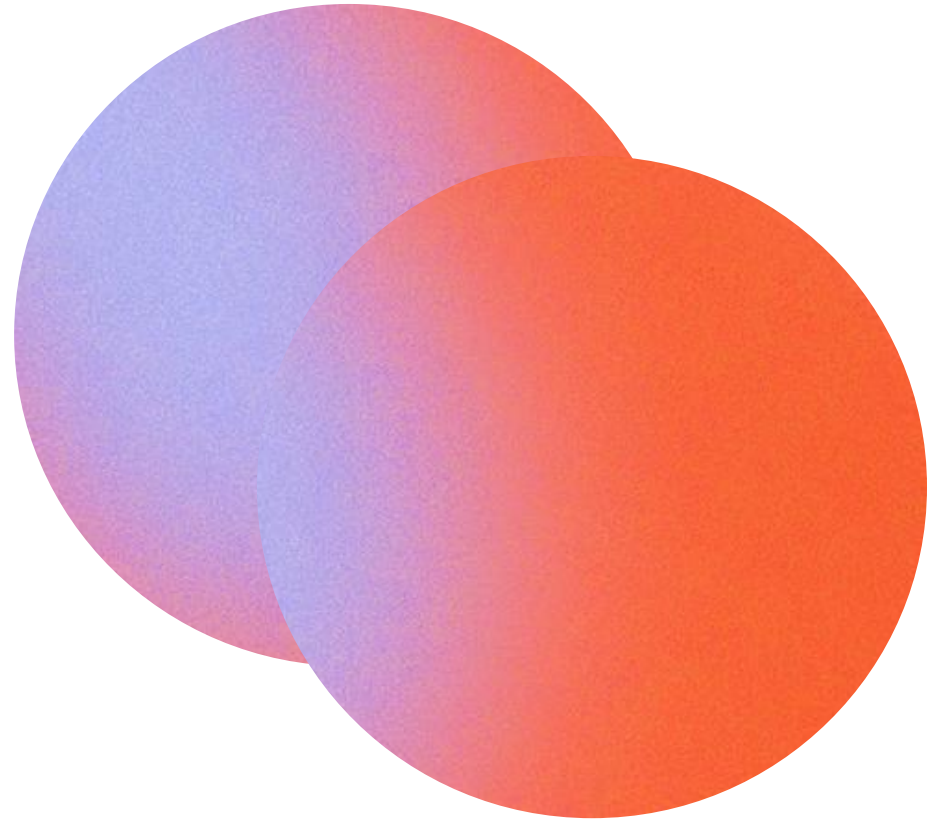
88%

finden Klima- und Umweltschutz wichtig



Was Menschen wirklich vom Handeln abhält

Fabian Hirt, M.Sc. Psychologe
20. April 2026
kontakt@fabian-hirt.de



Fabian Hirt



- M.Sc. Psychologe
- Trainer & Berater für Klimapsychologie
- Zuvor: Dozent Universität Augsburg



TÜVNORD

Ziel



Warum?



Wie?

Vorbereitung





1. Situation

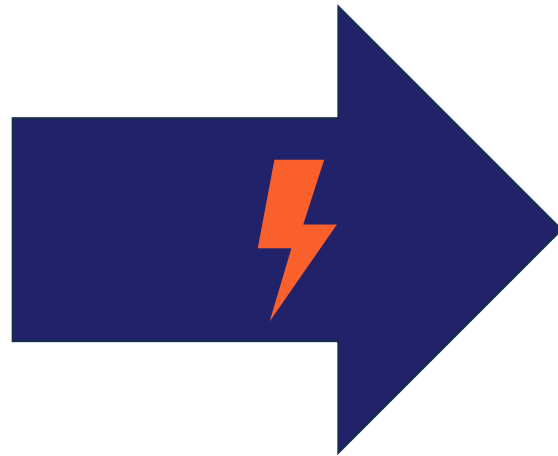


Problemwissen in Deutschland

75% sehen den Klimawandel als menschengemacht an

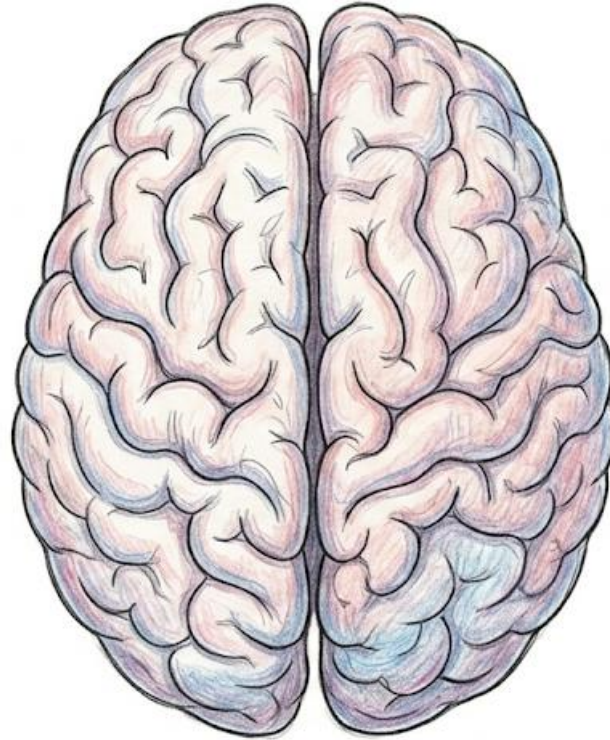
80% wissen, dass Klimawandel negative gesundheitliche Folgen hat.

**Problem-
wissen**



Handeln

**Rationales
Gehirn**



**Emotionales
Gehirn**

1. Bremse:



Emotionales Gehirn nicht erreicht

Inwieweit ist bei deiner Zielperson das emotionale Gehirn erreicht?

Bremse lösen: Emotionales Gehirn ansprechen



Storytelling



Bilder

2. Situation



2. Situation

“Ich habe das Gefühl,
nichts bewirken zu
können.”

2. Bremse:

Fehlende Selbstwirksamkeit

**Hat deine Zielperson das Gefühl,
etwas verändern zu können, oder nicht?**

Bremse lösen: Selbstwirksamkeit stärken



Nachhaltige Optionen schaffen



Wissen über Handlungsoptionen vermitteln



Wirkungswissen vermitteln



Vorbilder

Bremse lösen: Selbstwirksamkeit stärken



Nachhaltige Optionen schaffen



Wissen über Handlungsoptionen vermitteln



Wirkungswissen vermitteln



Vorbilder

Welches der folgenden persönlichen Maßnahmen reduziert die CO₂-Emissionen einer durchschnittlichen Person in Deutschland am meisten?

Moderne Heizung
u. Wärmedämmung

Eine Flugreise
pro Jahr
vermeiden

Keine
Plastiktüten
mehr
benutzen

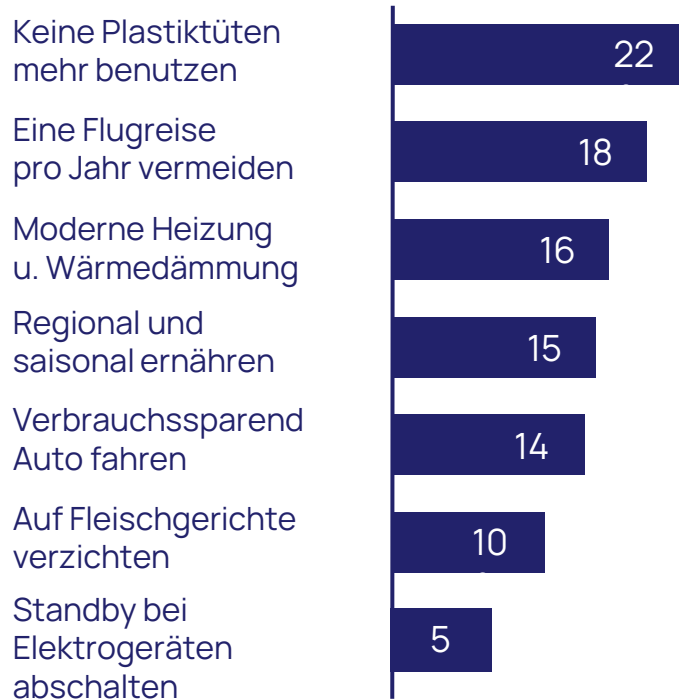
Verbrauchssparend
Auto fahren

Regional und
saisonal ernähren

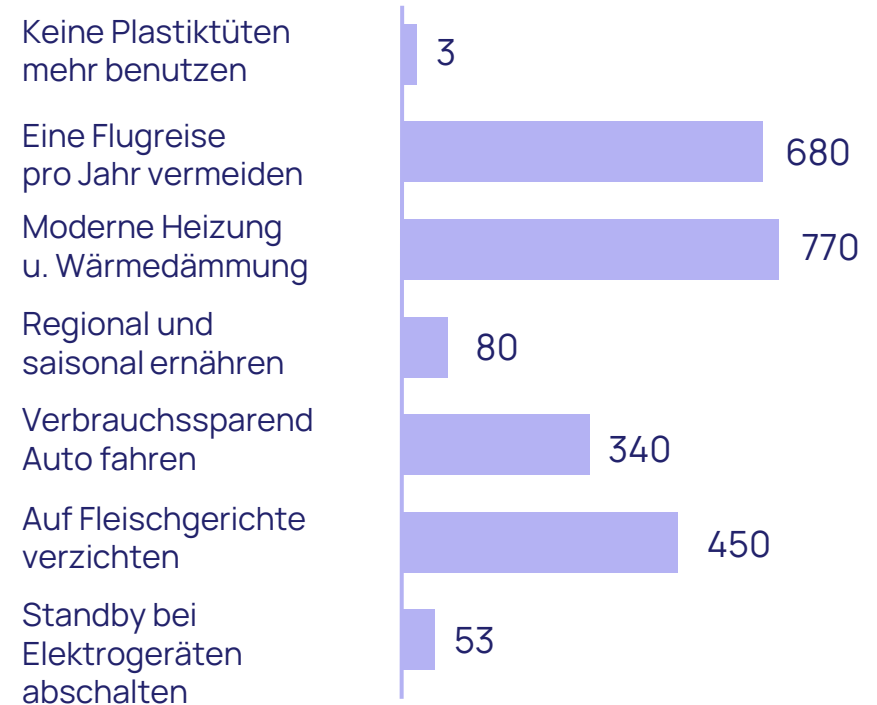
Standby bei
Elektrogeräten
abschalten

Auf Fleischgerichte
verzichten

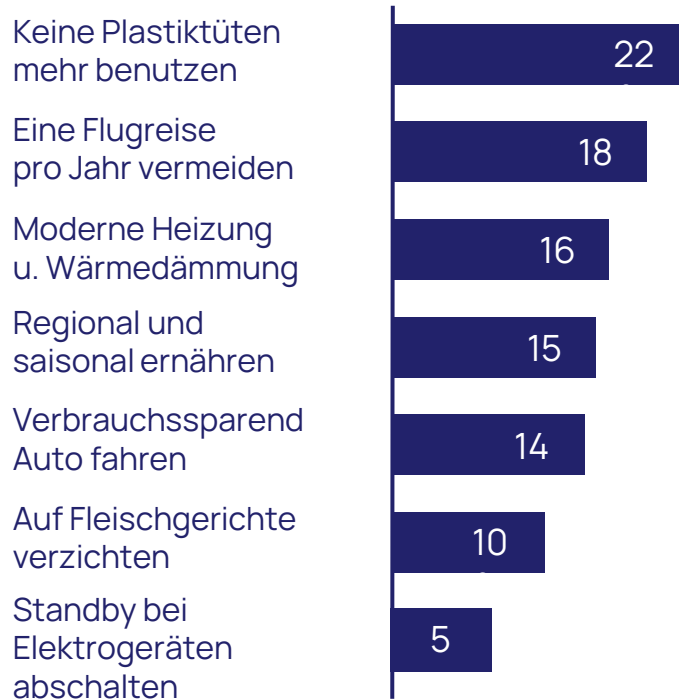
% der Befragten, die Maßnahme für die Wirkungsvollste halten zur Verringerung von CO2



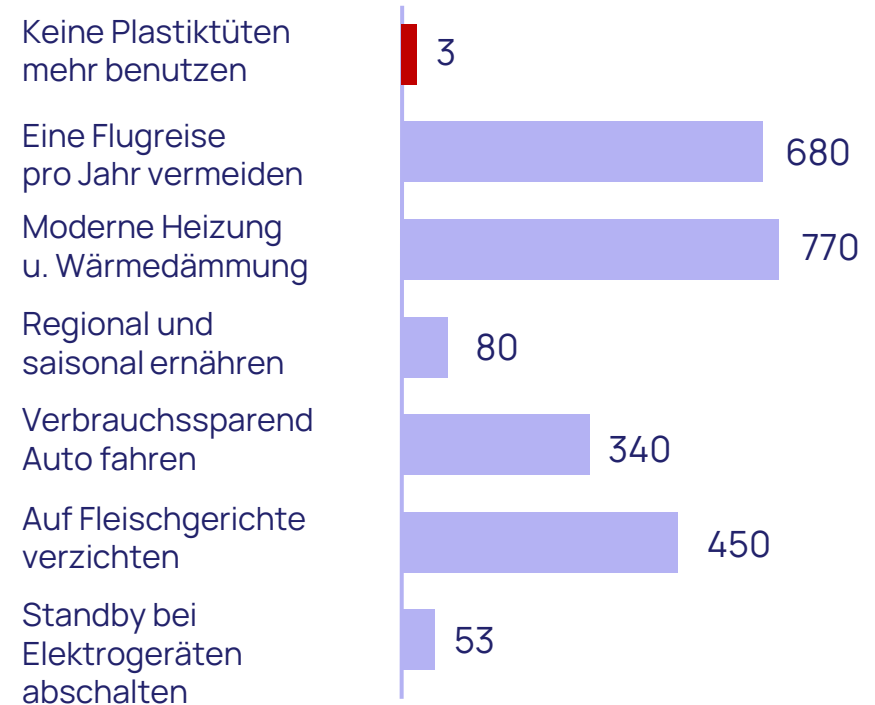
CO2 kg Reduktion pro Jahr pro Kopf je Maßnahme



% der Befragten, die Maßnahme für die Wirkungsvollste halten zur Verringerung von CO2



CO2 kg Reduktion pro Jahr pro Kopf je Maßnahme



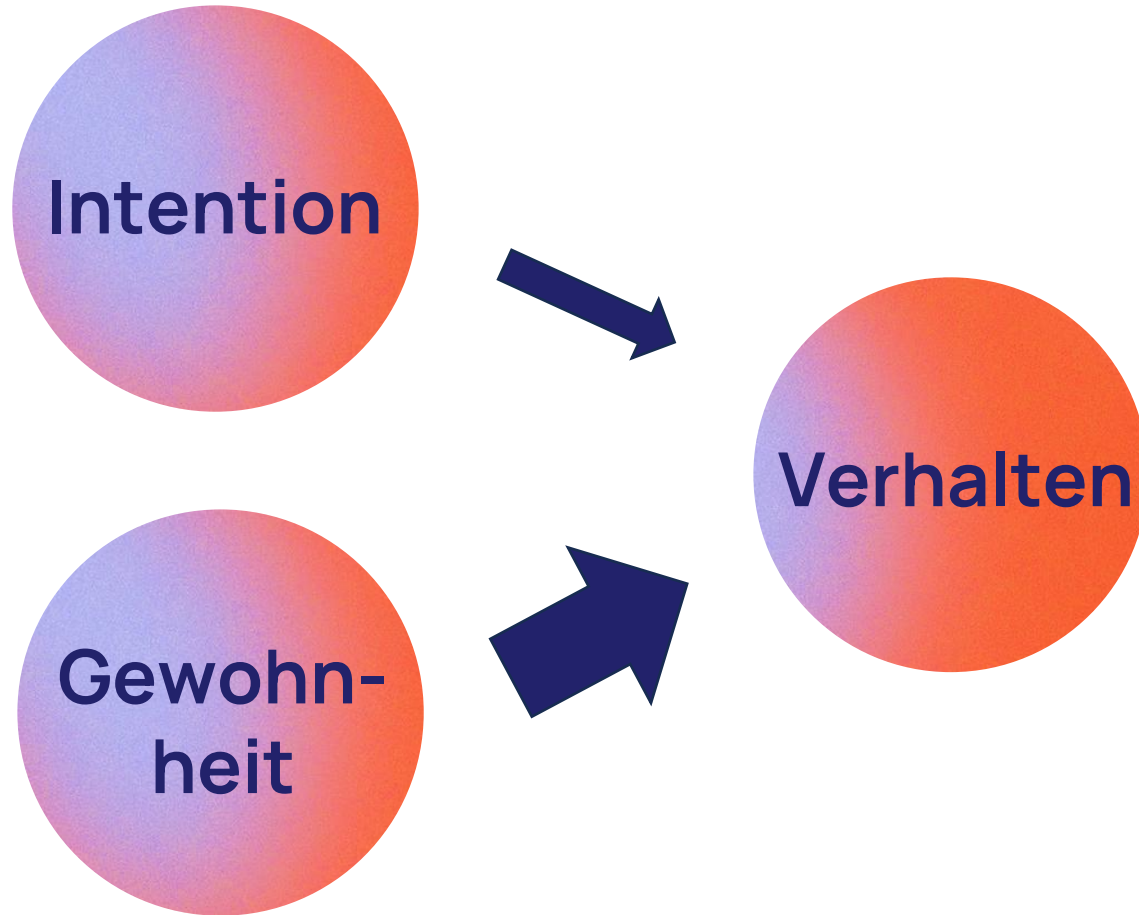
3. Situation



3. Bremse:

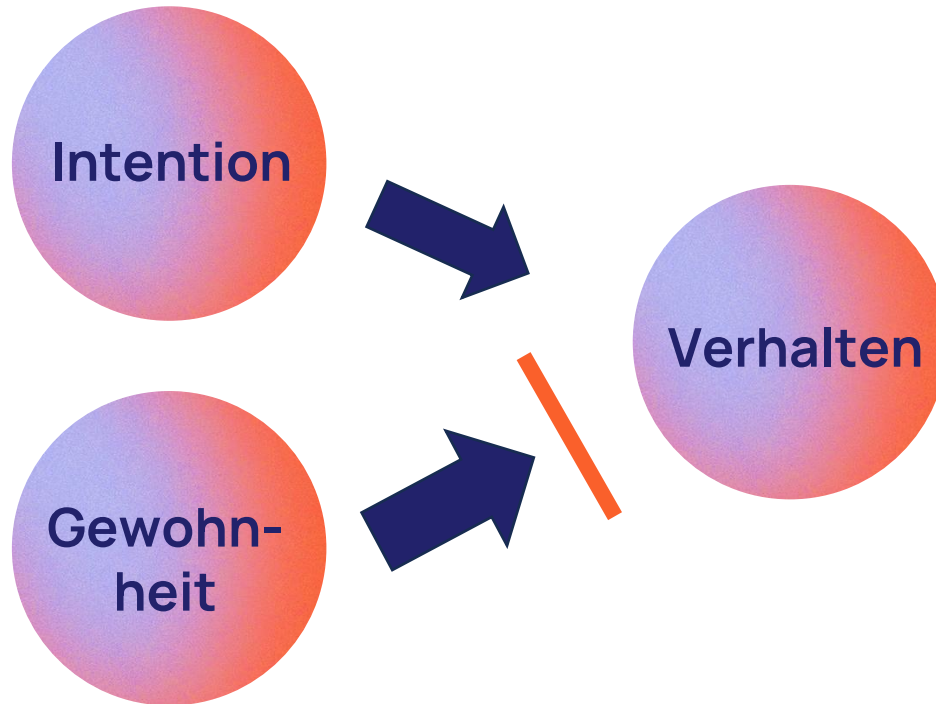


Die Gewohnheit








Inwieweit ist das aktuelle Verhalten bei deiner Zielperson eine starke Gewohnheit?

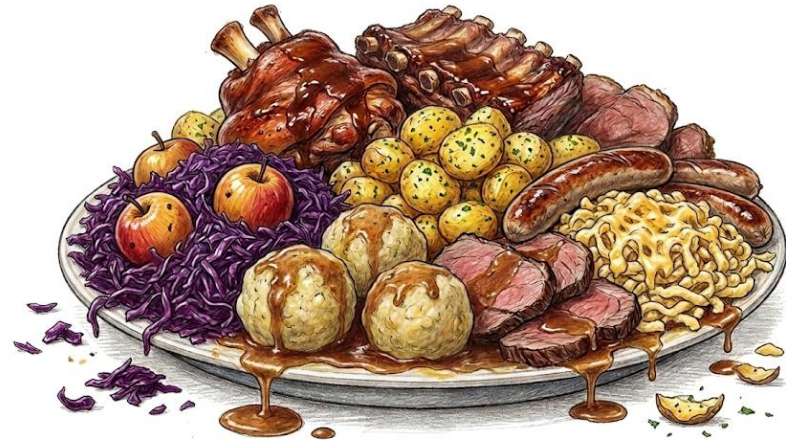
Bremse lösen: Gewohnheit unterbrechen



Bremse lösen: Gewohnheit unterbrechen

-  Altes Verhalten unbequem und unattraktiv machen
-  Neues Verhalten einfach und attraktiv machen, z.B. durch
 -  Anreize
 -  Strukturen, die es leicht machen
 -  Erinnerungen

4. Situation



4. Bremse:



Verhalten und Einstellung anderer
(soziale Norm)

Doppelseitige Medaille




**Kann
nachhaltiges
Verhalten
Verhindern**



**Kann
nachhaltiges
Verhalten
fördern**

Wie viel % haben auf Rauch reagiert
a) wenn sie alleine im Raum waren
b) mit anderen im Raum waren, die
nicht auf den Rauch reagiert haben?

Reaktion auf Rauchausbreitung im Raum



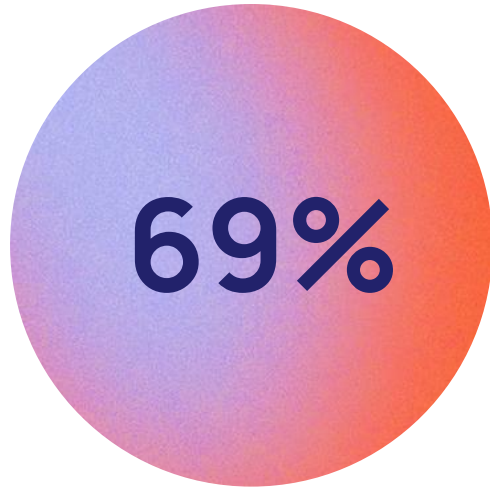
**Alleine im
Raum:**
75%
suchten
Hilfe



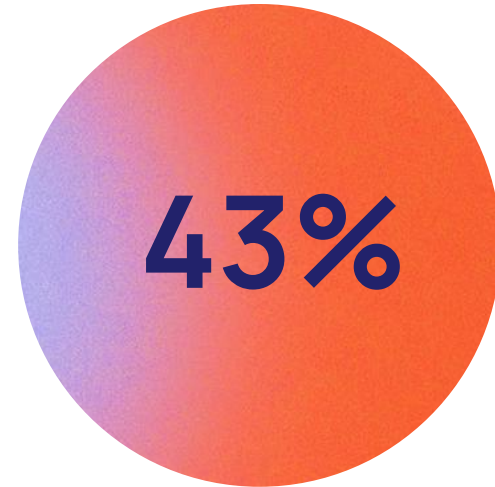
**Mit anderen
im Raum:**
10%
suchten
Hilfe

Wie viel Prozent der weltweiten Bevölkerung sind bereit, 1% ihres Einkommens für die Bekämpfung der Klimakrise abzugeben?

**Bereitschaft, 1% ihres
Einkommens für Bekämpfung
der Klimakrise abzugeben**



**Durchschnittliche Annahme:
Prozent der weltweiten
Menschen, 1% ihres Einkommens
für Bekämpfung der Klimakrise
abzugeben**



Inwieweit verhalten sich Personen im Umfeld deiner Zielperson wenig klimafreundlich oder haben eine andere Einstellung zum Thema Klimaschutz?

Bremse lösen: Klimafreundliche Norm stärken



Klimafreundliches Verhalten betonen



Vermeiden, nicht-klimafreundliches Verhalten zu betonen

5. Situation



„Ach, ich bin ja im Urlaub, ich denke da jetzt nicht drüber nach.“

5. Situation



„Dafür fahre ich ja hin und wieder Zug im Alltag.“

„Vielleicht ist mir Klimaschutz ja doch nicht ganz so wichtig.“

5. Bremse:



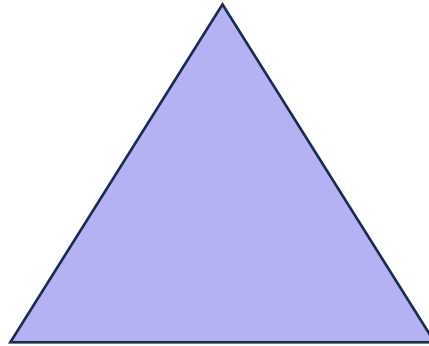
Spannung zw. Verhalten und Einstellung
(kognitive Dissonanz)

Wege, um Spannung aufzulösen

Verhalten ändern
„Na gut, dann nehme ich eben den Bus.“



Unbequem & anstrengend







Rechtfertigen
„Ach, ich bin ja im Urlaub, ich denke da jetzt nicht drüber nach.“

Einstellung ändern
„Vielleicht ist mir Klimaschutz ja doch nicht ganz so wichtig.“

Verhält sich deine Zielgruppe entgegen ihrer Einstellungen und gleicht dies durch Rechtfertigung oder Einstellungsänderung aus?

Bremse lösen: Zielverhalten bequem und weniger anstrengend machen

-  Strukturelle Hürden verstehen
-  Strukturelle Hürden abbauen
-  Handlungswissen vermitteln
-  Soziale Norm nutzen

6. Situation



6. Bremse:

Selbstbild

Selbstbild von Karl

Teil seines
Selbstbildes






Nicht Teil seines
Selbstbildes

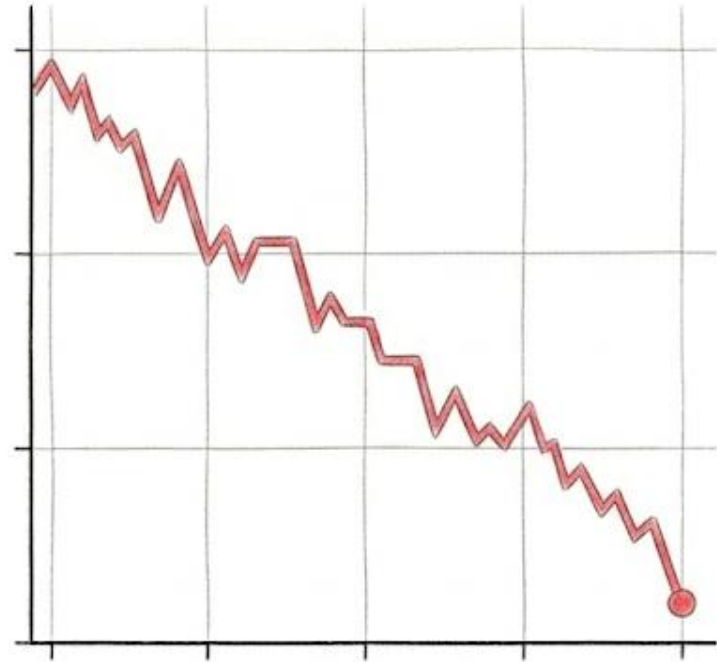


Inwieweit ist es explizit Teil des Selbstbildes deiner Zielperson, gegen Klimaschutz zu sein?

Bremse lösen: Verhalten ermöglichen ohne Selbstbild anzugreifen

-  An Motive andocken (z.B. “Kosten einsparen” anstatt “betreibe Klimaschutz”)
-  Soziale Norm nutzen
-  **Chance:** “Ich habe das gemacht → vlt. bin ich ja doch gar nicht so Anti-Klima.”

7. Situation



7. Bremse:

Verlustangst

Annahmen zu den Auswirkungen von ökologischem Wirtschaftsumbau





71%: Sorgen vor steigenden
Lebenshaltungskosten



40%: Erwarten negative Auswirkungen auf
Wohlstand in Deutschland

Inwieweit ist Klimaschutz bei deiner Zielperson mit Verlustangst verknüpft?

Bremse lösen: Vorteile von Klimaschutz darstellen

-  An Motive andocken (z.B. “Chance, Kosten einzusparen” anstatt “betreibe Klimaschutz für kommende Generationen”)
-  Storytelling & Vorbilder

**Emotionale
Gehirn nicht
erreicht**

**Fehlende
Selbst-
wirksamkeit**

Gewohnheit

**Verhalten &
Einstellungen
anderer**

**Spannung
zw.
Einstellung
und
Verhalten**

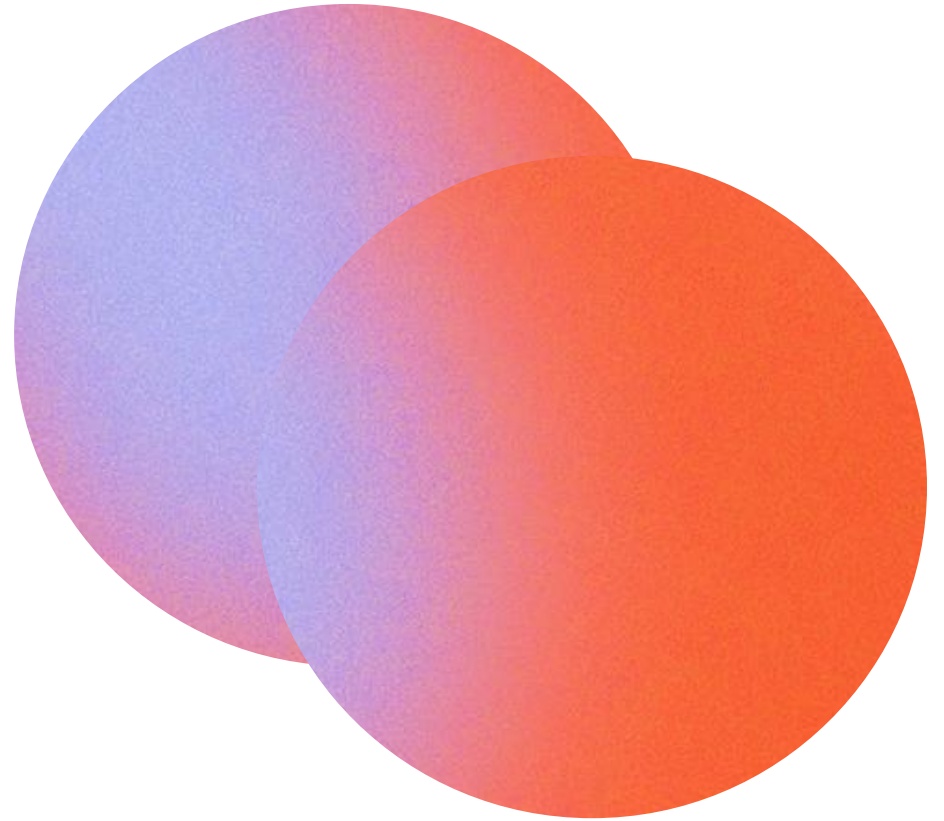
Selbstbild

**Verlust-
angst**



Vielen Dank!

Fabian Hirt, M.Sc. Psychologe



Nachhaltigkeit wirkungsvoll voranbringen? **Lassen Sie uns loslegen!**

Fabian Hirt

HIRT | Klimapsychologie



+49 157 80796531

kontakt@fabian-hirt.de

Website:

<https://klimapsychologie.eu/>

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/fabianhirt>