

**Unterstützende Hinweise** zur Beschäftigung mit dem Klimawandel, manche sagen eher Krise (tell the truth) dazu.

Ablehnung des Themas kann eine Schutzreaktion sein.

Wenn ich mich darauf einlasse, brauche ich eine gewisse psycho-emotionale Stabilität.

## Anknüpfungspunkte aus der Umweltpsychologie

- Fokus auf positiven Emotionen, negative nur gezielt einsetzen
- Bei Informationsvermittlung nicht aufhören
- Handlungsspielraum erweitern
- Menschen das Gefühl der Wirksamkeit ermöglichen
- Werte diskutieren, zulassen und stärken
- Therapie als kritischer Ort der Veränderung

Quelle: [http://www.truderingimwandel.de/wp-content/uploads/2017/04/Hamann-171005\\_Wandelwerk\\_Burnout-und-Umwelt.pdf](http://www.truderingimwandel.de/wp-content/uploads/2017/04/Hamann-171005_Wandelwerk_Burnout-und-Umwelt.pdf)

Hier bei uns (München bzw. Berg am Laim)

**Positive Emotionen:** z.B. DVDs „2040 – Wir retten die Welt“, „In Transition 2.0“  
(kann beides bei BenE ausgeliehen werden)

Wie könnte meine Nachbarschaft aussehen, sodass ich mich wohlfühle?

Die wichtigsten Aspekte notiere ich unter meinem Zauberstab und hänge das Blatt auf.  
Was kann ich dazu beitragen?  
Wen lade ich ein? → Postkarte

Evtl. negative Emotionen über aktuelle Informationen bzgl. z.B. Planetary Boundaries, z.B. 10 years to transform the future of humanity -- or destabilize the planet | Johan Rockström  
<https://www.youtube.com/watch?v=8SI28fkrozE> ca. 8 Min, in englischer Sprache

**Handlungsspielraum erweitern:** In lokalen Gruppen (Baum 20) aktiv werden.  
Zusätzlich neue Methoden in der Gruppenarbeit anwenden:

- Soziokratische Kreise
- Systemisches Konsensieren
- ProSocial
- U-Labs
- ... welche kennen Sie?

Schauen Sie über den Tellerrand, pflegen Sie Austausch auch mit unüblichen Positionen.

Geben Sie auf sich selbst acht!

Achtsamkeit üben

# Die Schokolade und ich

## Schokoladenmeditation

Wählen Sie eine Schokoladensorte, die Sie entweder noch nicht kennen oder seit längerem nicht gegessen haben.

Sie können eine dunkle und geschmacksintensive Variante aus biologischem Anbau und fairem Handel nehmen oder welche auch immer Sie wollen. Das Einzige, worauf es ankommt ist, dass Sie sie normalerweise nicht oder nur selten essen.

Und hier kommt die Anleitung:

- Öffnen Sie die Verpackung. Inhalieren Sie den Duft. Lassen Sie sich davon überwältigen.
- Brechen Sie ein Stück ab und betrachten Sie es. Vertiefen Sie sich in den Anblick, schauen Sie sich genau an, wie es aussieht, sehen Sie sich jede Rille und jedes kleine Eckchen an.
- Legen Sie sich das Stück Schokolade auf die Zunge. Schauen Sie, ob Sie es schaffen, es einfach da liegen und schmelzen zu lassen. Achten Sie auf den Impuls daran zu saugen. Schokolade enthält über 300 verschiedene Aromen. Schmecken Sie einige davon heraus?
- Wenn Sie bemerken wie Ihre Gedanken bei dieser Übung auf Wanderschaft gehen, nehmen Sie einfach zur Kenntnis, wohin sie abgeschweift sind, und geleiten Sie sie dann behutsam in die Gegenwart zurück.
- Wenn die Schokolade komplett geschmolzen ist, schlucken Sie sie ganz langsam und bewusst. Lassen Sie sie allmählich die Speiseröhre hinunterlaufen.
- Wiederholen Sie das Ganze mit einem weiteren Stück.

Wie fühlen Sie sich? Ist es anders gewesen als sonst? Hat Ihnen die Schokolade besser geschmeckt, als hätten Sie sie – wie Sie es normalerweise vielleicht tun – einfach hinuntergeschlungen?

Quelle:

