Auf dem Weg zum Umwelt- und Klimaschutz: Persönlicher Aktionsplan

Schritt 1: Beschreiben Sie das Problem

Je besser Sie sich des Problems bewusst sind, das Sie angehen wollen, desto einfacher wird es sein, Mittel und Strategien zu definieren, die zum Erfolg führen werden.

Definieren Sie zunächst einige wesentliche Merkmale des Problems, um das es geht:

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind die wichtigsten negativen Auswirkungen des Problems? Bitte definieren Sie diese. Berücksichtigen Sie auch die negativen und positiven Auswirkungen auf Sie selbst.

Negative Auswirkungen: Für wen?

1. .....
2. .....
3. .....

In der Regel birgt eine Situation auch Vorteile. Bitte nennen Sie diese.

Vorteile: Für wen?

1. .....
2. .....
3. .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Schritt 2: Setzen Sie sich Ziele

Sie können sicherlich ein übergeordnetes Ziel definieren, z. B. ein umweltfreundlicheres Verhalten im Allgemeinen. Aber es ist einfacher, sich spezifischere Ziele zu setzen. Sie haben eine oder mehrere Lerneinheiten zu Themen für umweltfreundlicheres Verhalten besucht. Vielleicht haben diese Sie dazu motiviert, Ihren Lebensstil zu ändern? Dann könnten Sie sich Ziele setzen wie "Energie sparen" oder "Mein Mobilitätsverhalten ändern".

Setzen Sie sich 1-3 SMART-Ziele: Lassen Sie sie „Spezifisch“, „Messbar“, „Angemessen“, „Realistisch“ und „Temporär begrenzt“ sein.

Ziel 1: .....

.....

Ziel 2: .....

.....

Ziel 3: .....

.....

Überprüfen Sie Ihre Ziele noch einmal anhand der folgenden Kriterien:

- Sind sie so aussagekräftig, einfach und präzise wie möglich?
- Sind sie in dem Sinne messbar, dass Sie hinterher genau wissen, ob Sie sie erreicht haben oder nicht?
- Sind sie geeignet, das Problem zu lösen?
- Sind sie realistisch und realisierbar?
- Können Ihre Ziele in einem überschaubaren Zeitrahmen erreicht werden?

Versuchen Sie, eine positive Formulierung für Ihre Ziele zu finden und vermeiden Sie es, etwas zu formulieren, das Sie nicht wollen.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Schritt 3: Bedenken Sie Ihre Mittel

Um Ihre Ziele zu erreichen, benötigen Sie möglicherweise Ressourcen. Zu den Ressourcen können Zeit, Geld, Fachwissen, Gegenstände oder die Unterstützung durch andere gehören. Überprüfen Sie Ihre Ziele in Schritt 2 entsprechend. Alles, was Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele zu erreichen, ist wichtig.

Wenn Sie lediglich einige Verhaltensweisen ändern wollen - z. B. keine Plastiktüten mehr verwenden - und keine nennenswerten Ressourcen benötigt werden, fahren Sie bitte mit Schritt 4 fort.

Ansonsten bedenken Sie bitte die folgenden Aspekte.

1. Eigene Zeitressourcen, die zur Erreichung der Ziele benötigt werden:

.....

2. Eigene finanzielle Mittel, die zur Erreichung der Ziele erforderlich sind:

.....

3. Andere Eigenmittel:

.....

.....

.....

4. Wünschenswerte externe Unterstützung:

- .....
- .....
- .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Schritt 4: Bestimmen Sie Ihre Strategien

Wählen Sie nun 3-5 Strategien aus, die zur Erreichung Ihrer Ziele geeignet sind. Manchmal ist weniger mehr. 2 oder 3 exzellente Strategien werden Sie schneller zum gewünschten Ergebnis führen als 5 schwache Strategien.

Falls nötig, können Sie auch eine Strategie wählen, mit der Sie Ihre Ressourcen aufstocken können.

Strategie 1: .....

.....

.....

Strategie 2: .....

.....

.....

Strategie 3: .....

.....

.....

Strategie 4: .....

.....

.....

Strategie 5: .....

.....

.....

Wenn Sie die Liste der Strategien vervollständigt haben, ordnen Sie sie nach Prioritäten. Entscheiden Sie, welche Strategie Sie zuerst anwenden, dann die zweite und so weiter. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Strategien auf einmal anwenden.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Schritt 5: Eventualitäten berücksichtigen

Jeder Plan kommt in Schwierigkeiten, wenn er auf die Realität trifft. Es ist völlig normal, dass Pläne angepasst werden müssen. Flexibilität erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit. Die Berücksichtigung von Schwierigkeiten im Vorfeld ist kein "negatives Denken". Sie trägt zur Qualität Ihres Konzepts bei. Notfallpläne sind der Schlüssel bei Problemen. Überlegen Sie im Voraus, was schief gehen könnte und was man tun könnte.

Mögliches Problem: .....

.....

Plan B: .....

.....

Mögliches Problem: .....

.....

Plan B: .....

.....

Mögliches Problem: .....

.....

Plan B: .....

.....

Mögliches Problem: .....

.....

Plan B: .....

.....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Schritt 6: Setzen Sie Ihren Plan um

"Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt." Und doch scheitern viele Reisen, weil wir diesen ersten Schritt nicht tun. Denken Sie daran: Alles, was Sie nicht innerhalb von 72 Stunden erreichen, werden Sie wahrscheinlich gar nicht erst anfangen. Außerdem sind die weiteren Schritte in der Regel viel einfacher, wenn der erste Schritt getan ist.

Notieren Sie unten, was zu tun ist, und machen Sie morgen den ersten Schritt!

Was werde ich tun?	Wann werde ich anfangen?	Was benötige ich dafür?

GreenerAge

HANDOUT

Was werde ich tun?	Wann werde ich anfangen?	Was benötige ich dafür?