



POSITIVE ZUKUNFTSVISIONEN

24. März 2025

Dipl.-Psych. Pia Falkenberg
Dipl.-Psych. Birgit Melles



KURZE VORSTELLUNG



Psychologists / Psychotherapists 4 Future

„Climate change is a psychological crisis, whatever else it is!“

Polen, 2018

**„CLIMATE CHANGE IS A
PSYCHOLOGICAL CRISIS,
WHATEVER ELSE IT IS!“
POLSEN, 2018**

Psychologists / Psychotherapists
4 Future

Populistische Strategien im Wahlkampf




Wir gegen die anderen	Schwarz-weiß-Denken	Eskalation statt Dialog	Ablenkung
Wiederholung	Polarisierung	Heilsversprechen	Kontrollverlust
Nutzung von Symbolen	Emotionen statt Fakten	Anti-Elite-Rhetorik	Persönlicher Angriff
Gezielte Empörung	Entmenschlichung	Pseudodemokratie	Misstrauen schüren
Diskursverschiebung	Lügen	Einfache Lösungen	Was ist Populismus?

Achte darauf, wo Dir im Wahlkampf diese Strategien begegnen.

Weitere Infos und viele Beispiele findest Du unter www.psy4f.org/populismus



IN KRITISCHEN SITUATIONEN – KRISEN - ÜBERNIMMT DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

GRUNDLAGEN:

UNSER AUTONOMES NERVENSYSTEM IM KRISENMODUS

UNSER NERVENSYSTEM IST DARAUF PROGRAMMIERT ZU ÜBERLEBEN



- **Sicherheit herstellen:** Schnelle Reaktion auf akute Gefahren & vorausschauendes Planen
 - ⇒ Anspannung und unangenehme Gefühle v.a. Angst/Wut

- **Aufsuchen lebensförderlicher Bedingungen**
 - ⇒ Entspannung und angenehme Gefühle
 - ⇒ Erzählen von Geschichten (Teilen von sozial / moralischen Normen)

UNSER NERVENSYSTEM IST DARAUF PROGRAMMIERT ZU ÜBERLEBEN



⇒ **Der Negativity Bias:** Gefahrenmeldung geht im Zweifel immer vor!



DER NEGATIVITY BIAS (NEGATIVITÄTSVERZERRUNG)

Negative Eindrücke, Erfahrungen und Informationen

- Werden **intensiver wahrgenommen** als positive
- Bleiben **länger im Gedächtnis**
- Werden **besser erinnert**, stärker gewichtet

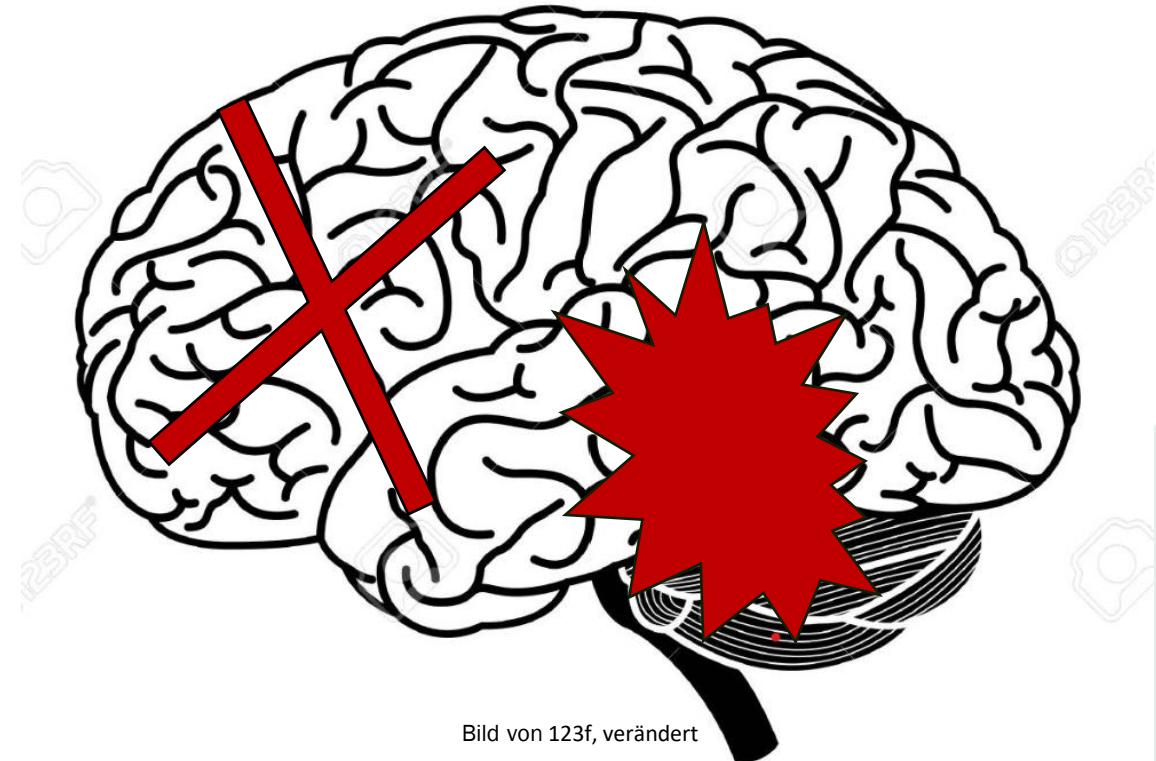
Erklärt, warum Menschen:

- Sich schwer tun, vertrauensvoll zu denken
- Ängstlich oder pessimistisch reagieren
- Auf Desinformation und Panikmache besonders anfällig sind

Unser Gehirn liebt Sicherheit – und bevorzugt deshalb das Negative.

UNSER NERVENSYSTEM IST DARAUF PROGRAMMIERT ZU ÜBERLEBEN

- Je höher innere Anspannung, je intensiver die Gefühle, desto mehr **setzt präfrontaler Kortex aus**
- Aktivierung des autonomen Nervensystems, wir **handeln wie ein „Urmensch“ bzw. ein Kind** (Alarmreaktion)
- Verlust von Balance und Flexibilität, „Autopilot“ übernimmt



GEFÜHLE

Starke Gefühle

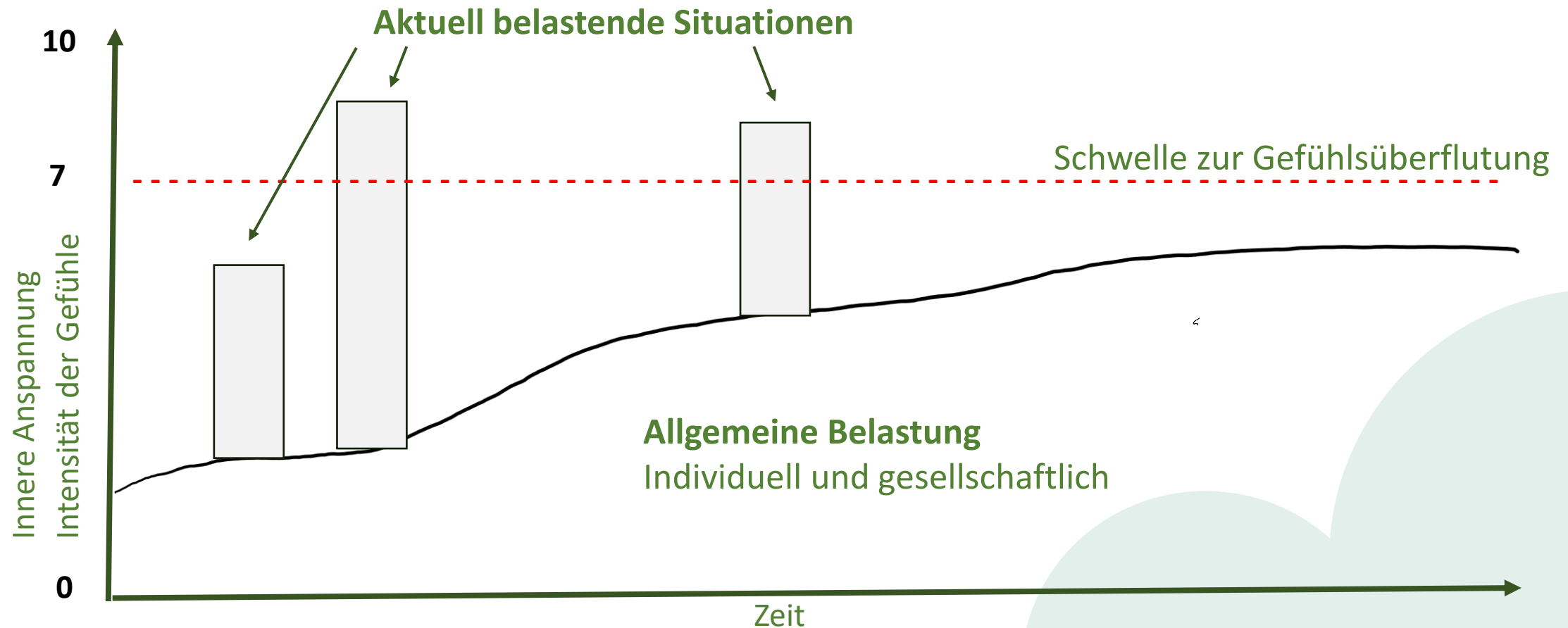
- gehen mit einer starken inneren Anspannung einher
- erhöhen Druck (schnell) reagieren zu müssen
- sind schwierig zu hinterfragen (Emotionale Beweisführung)
- bestimmen unser Denken, färben unsere Sicht der Welt

Gefühle werden schwierig, wenn

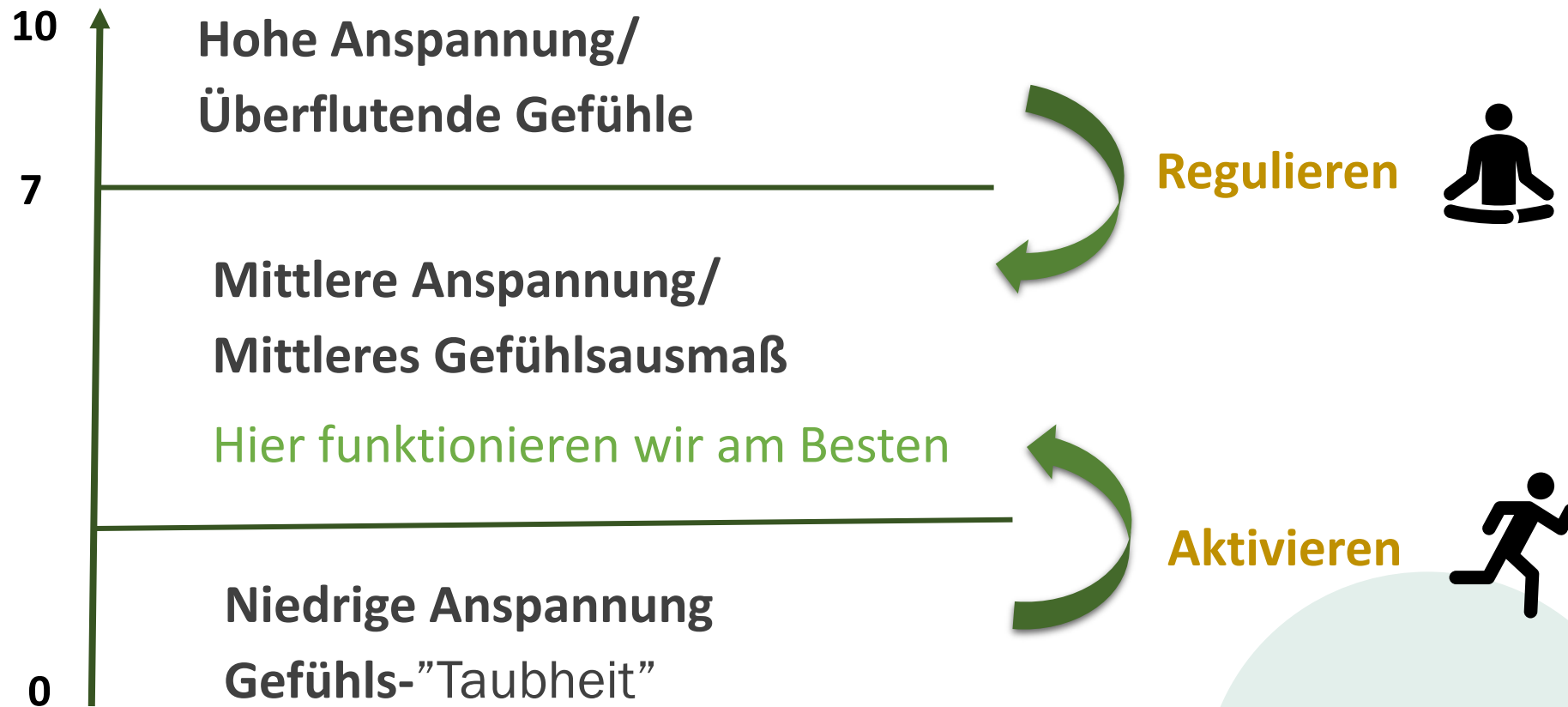
- sie überflutend sind
- wir sie nicht gut regulieren können
- sie nicht gut differenziert, erkannt werden können
- mehrere starke Gefühle mit unterschiedlicher Intention gleichzeitig auftreten
- wir uns damit allein fühlen
- sie unsere Handlungsfähigkeit und unseren Alltag beeinträchtigen



AUSLÖSUNG DER STRESS-SCHWELLE, GEFÜHLSÜBERFLUTUNG



NEGATIV-BIAS ERKENNEN – AKTIV HANDELN!



NEGATIV-BIAS ERKENNEN – AKTIV HANDELN!

Wenn Alltag nicht von **akuten lebensbedrohlichen Bedingungen** bestimmt ist, sind Aktivierung des **Alarmsystem** und Negativity Bias mit **intensiven unangenehmen Emotionen nicht hilfreich**

Medien/sozial Media:
Dauerhafte Alarmierung
und Verstärkung des
Negativ-Bias



Handlungsfähig bleiben:

Bewusst gegensteuern, um nicht immer negativer, aufgeregter oder gelähmt zu werden:

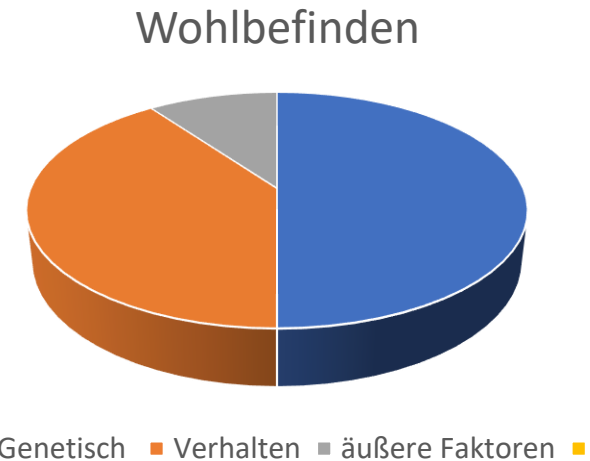
- Unangenehme Emotionen regulieren,
- Wohlbefinden, angenehme Emotionen fördern



WOHLBEFINDEN FÖRDERN

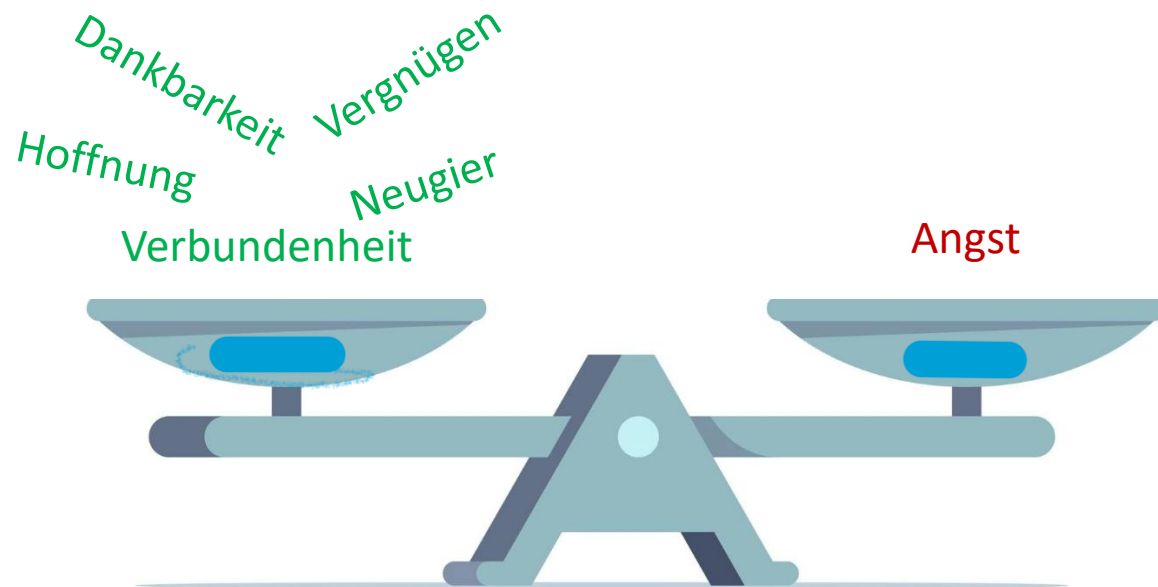
WOHLBEFINDEN, GLÜCKSERLEBEN LYUBOMIRSKY (2008)

- **50 % genetisch** bedingt
- **40 % von Gedanken** und **Verhalten**
- nur zu **10 %** von **äußeren Faktoren, Umständen** bestimmt
- „Beglückend“: **erfüllte Grundbedürfnisse** und **Werte**
- Glücksstrategien sind sehr individuell
- Gegenteil von Wohlbefinden/Glückserleben ist Depression, nicht Trauer!



*„Menschen werden **nicht glücklicher je effektiver sie negative Emotionen abbauen, sondern dadurch, wie gut sie damit umgehen können, - und das Verhältnis zu positiven Emotionen muss stimmen“** (Diener, 1984)*

„Neutralisierung“ des Negativity bias



Studien:

- Positive Gefühle 3 : 1 Fredrickson
- Paar-Interaktionen: 5 : 1 Gottman & Gottman

Problemseite und Ressourcenseite sind **weitgehend unabhängig**

Unabhängigkeitsmodell; vgl. Becker, 1998; Lutz, 2011

“Scheiße + X“

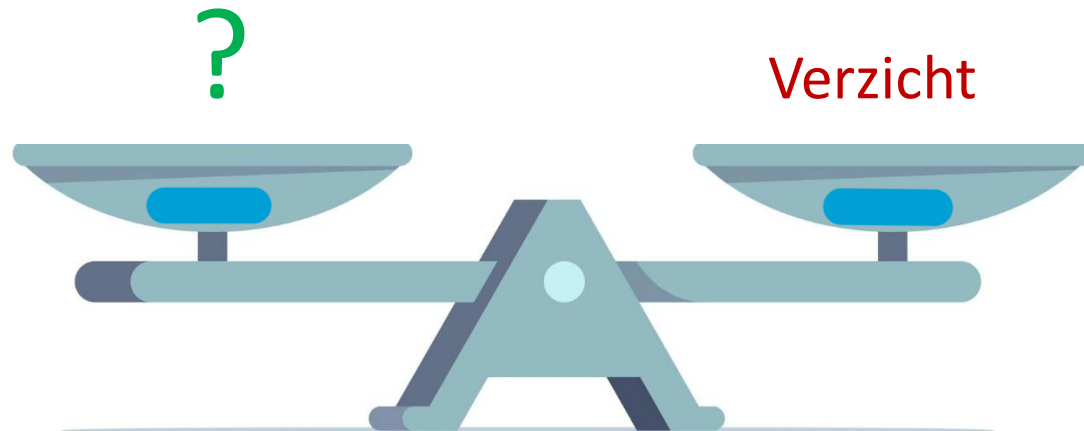
(Konstruktiver Journalismus –
Geschichten, die wir uns erzählen)

Ronja Wurmb-Seibel, „Wie wir die Welt sehen“, 2022

„Neutralisierung“ des Negativity bias

Problemseite und Ressourcenseite sind **weitgehend unabhängig**

Unabhängigkeitsmodell; vgl. Becker, 1998; Lutz, 2011



“Scheiße + X”

(Konstruktiver Journalismus –
Geschichten, die wir uns erzählen)

Ronja Wurmb-Seibel, „Wie wir die Welt sehen“, 2022

Studien:

Positive Gefühle **3 : 1** Fredrickson

Paar-Interaktionen: **5 : 1** Gottman & Gottman

HOFFNUNG/ ZUVERSICHT

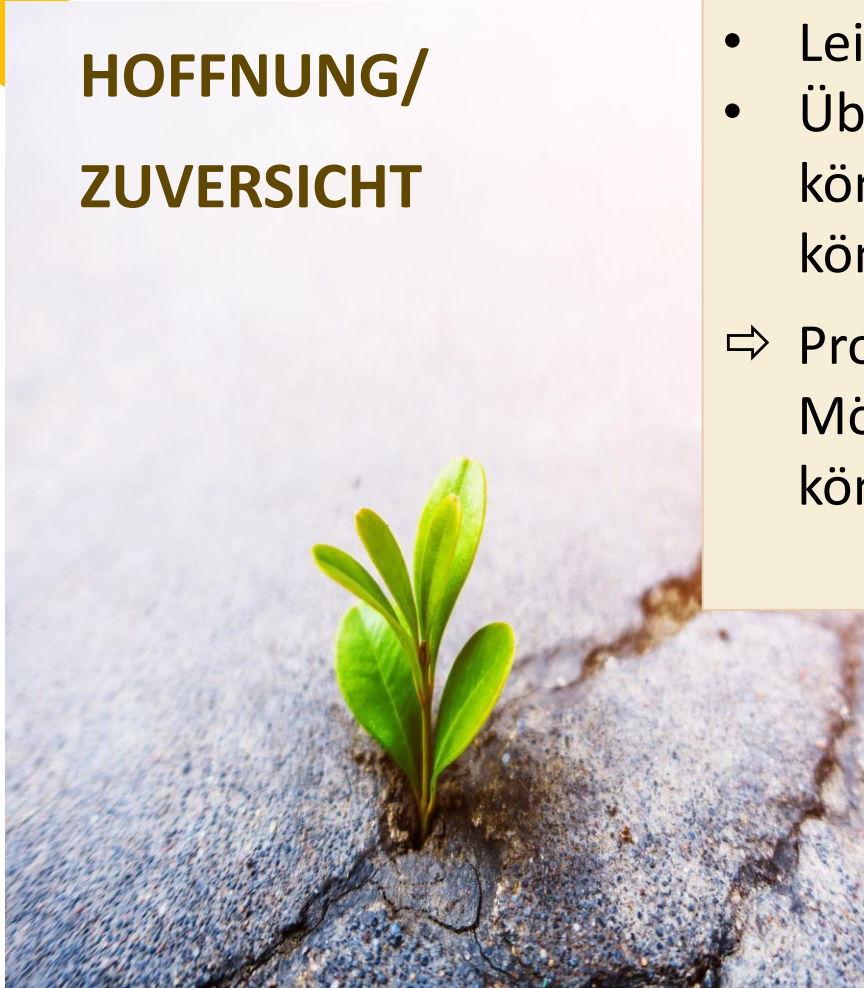


Bild von Pixabay

Chancen auf positiven Wandel und Veränderung sehen

- Leichtigkeit, Zuversicht, Gelassenheit
 - Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden können, dass wir selbst auf unser Leben Einfluss nehmen können
- ⇒ Probleme werden ernst genommen, aber gleichzeitig Möglichkeiten wahrgenommen etwas verändern zu können

Förderung durch:

- **positive Zukunftsvision** (Geschichten, Bilder, Imaginationen ...)
- **Gemeinschaftsprojekte**, sich mit Menschen zusammentun die zuversichtlich (und aktiv) sind
- darauf **vertrauen, das andere (auch) etwas tun**

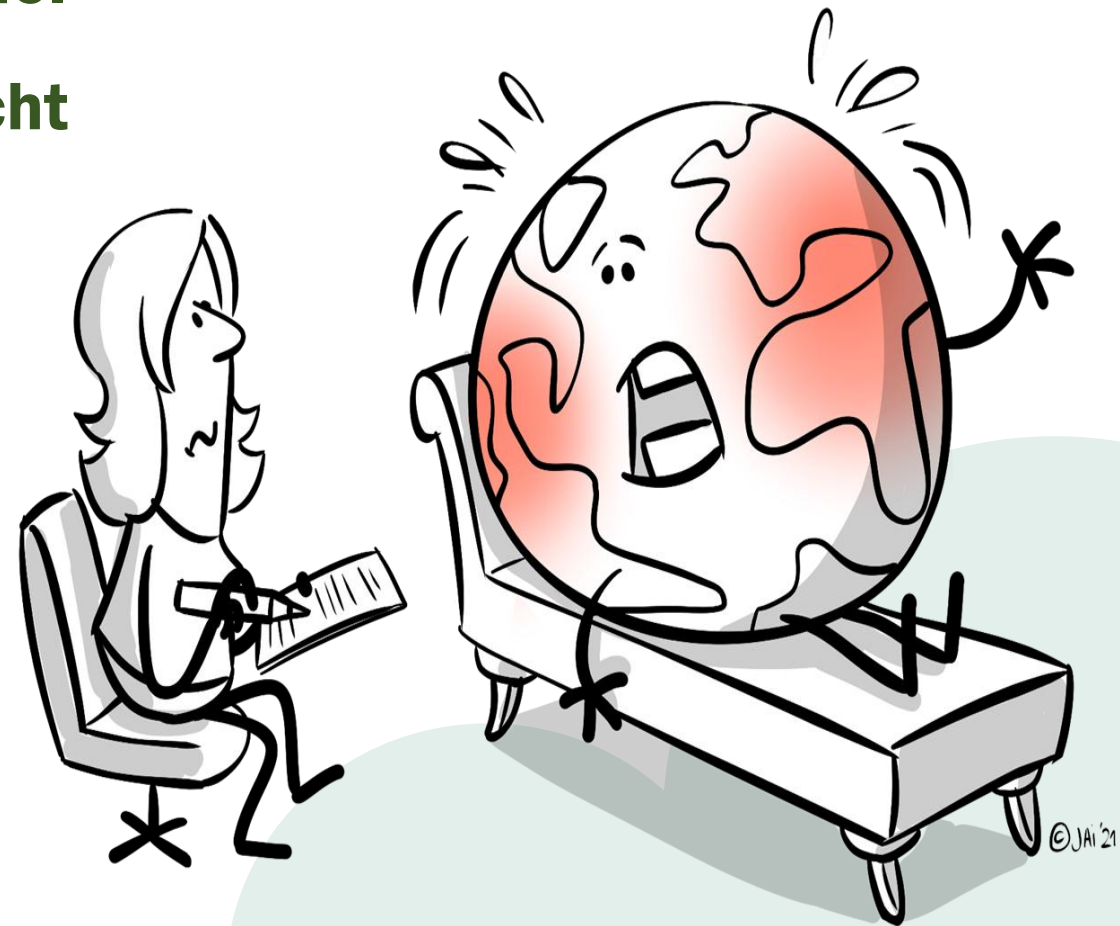
„Naturwissenschaften sind keine Ideologie.

Die Lebensgrundlagen zu schützen ist nicht parteipolitisch.

Das Klima ist nicht mal grün.

Können wir bitte erwachsen zusammenarbeiten?“

Maja Göpel, Februar 2025



MAJA GÖPEL: UNSERE WELT NEU DENKEN



- Politökonomin, Transformationsforscherin
- Ehem. Mitglied im WBGU (Beratergremium der Bundesregierung)
- Wird als **Optimistin**, als **Hoffnungsträgerin** bezeichnet – immer einen Schritt voraus, eine Verfechterin von positiver gesellschaftlicher Veränderung.

**Nicht mehr höher, schneller, weiter
– sondern gerechter, klüger, verbundener**

Ein gutes Leben für alle – innerhalb der planetaren Grenzen



MAJA GÖPEL: UNSERE WELT NEU DENKEN

- **Systemwandel statt Symptombehandlung**
→ Es reicht nicht, das Alte „nachhaltig“ zu machen – wir müssen die Spielregeln verändern
- **Planetare Grenzen & soziale Gerechtigkeit gehören zusammen**
→ Ökologie + Gerechtigkeit = zwei Seiten derselben Medaille
- **Neues Denken braucht ein neues Weltbild**
→ Weg von Kontrolle & Effizienz – hin zu Vernetzung, Kreisläufen und Kooperation
- **Freiheit bedeutet Verantwortung**
→ Für andere Menschen, für kommende Generationen, für den Planeten
- **Zukunft gestalten = Möglichkeitsräume öffnen**
→ Wandel ist machbar – wenn wir ihn gemeinsam und mutig denken



OECD

BETTER LIFE INDEX

UND

**CLUB OF
ROME**

EARTH4/FOR ALL

WO WOLLEN WIR HIN?

- Renommierete Wissenschaftler*innen
- Zahlreiche Studien
- Computersimulationsprogramme



OECD

- internationale Organisation (zwischenstaatlich) mit Sitz in Paris (gegründet 1961) für 38 Industrie-Länder
- Setzt sich dafür ein, dass Länder wirtschaftlich und sozial stabiler, gerechter und nachhaltiger werden
- Forum für Austausch, Forschung und Politikberatung

Ziele

- Förderung von **Wachstum, Lebensqualität**
- **Politikberatung, Datenanalyse für Regierungen**
- Förderung von **Bildung** (Pisa-Studien), **Innovation, Gleichstellung, Umweltschutz** etc.
- Auch: Verbesserung der **Lebensqualität** der Menschen weltweit^{*}



OECD*: BETTER LIFE INDEX

Nicht mehr nur BIP! (Brutto-Inlandsprodukt)

- Wirtschaft: oft ausschließlich Orientierung am BIP
- Mehr finanzieller Wohlstand bedeutet nicht automatisch besseres Leben!
- Better Life index: Internationaler Indikator für **Wohlstand- und Lebensqualität**

Wirtschaft wofür?

- Für das Wohlergehen der Menschen - oder Wachstum und Aktienkursen?

Statt nur zu fragen: "Wie reich ist ein Land?"

fragt der Better Life Index: "Wie gut ist das Leben dort?"

* Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung



OECD: BETTER LIFE INDEX (Messung und Vergleich des Wohlstandes)

4 Quellen (Ressourcen) für Wohlstand

- **Finanzen:** Geld, das bereits verdient wurde (Ökonomisches Kapital)
- **Natur:** Kima, Land, Wasser Biodiversität, Energie-Quellen (Natur-Kapital)
- **Menschen:** Bildung, Fähigkeiten, Gesundheit (Humankapital)
- **Gesellschaft:** Gemeinsame Werte, Normen und Zusammenarbeit in der Gesellschaft (Sozialkapital)

OECD: BETTER LIFE INDEX

11 Dimensionen, die entscheidend für Lebensqualität gelten:

- **Wohnen:** Wohnkosten, Wohnfläche pro Person
- **Einkommen:** Haushaltseinkommen, Vermögensverteilung
- **Beschäftigung:** Arbeitslosenquote, Verdienstmöglichkeiten und Arbeitsplatzsicherheit
- **Gemeinschaft:** soziale Beziehungen, soziale Unterstützungsnetzwerks
- **Bildung:** Bildungsstand, Kompetenzen
- **Umwelt:** Klimawandel, Luftqualität, Ernährung, Zugang zu sauberem Wasser
- **Bürgerbeteiligung:** Vertrauen in Institutionen, Beteiligung am politischen Prozess
- **Gesundheit:** Lebenserwartung und subjektive Gesundheit.
- **Lebenszufriedenheit:** Subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit
- **Sicherheit:** globale Sicherheit, Kriminalitätsraten und persönliches Sicherheitsgefühl
- **Work-Life-Balance:** Gleichgewicht zwischen Arbeitszeit, Familienzeit und Freizeit



CLUB OF ROME

- Internationaler unabhängiger Thinktank (nicht staatlich), gegründet: 1968 in Rome,
- **Mitglieder:** ca. 100 Expert*innen aus verschiedenen Disziplinen (Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Umwelt)
- Ziel: Entwicklung von **langfristigen Lösungsansätzen**, die **ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig** sind

Leitideen

- Förderung von Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit, Systemdenken
- Analyse der Zusammenhänge zwischen Ökonomie, Ökologie und Gesellschaft
- Entwicklung von Strategien für eine lebenswerte Zukunft



CLUB OF ROME: EARTH FOR ALL



Deutschland: Wuppertaler
Institut für Klima, Umwelt
und Energie

www.earth4all.life/germany

Gute Zusammenfassung
auf der Website der
Psychologists for Future

www.psy4f.org

**AUFBRUCH IN EINE ZUKUNFT FÜR ALLE-
INNERHALB DER PLANETAREN GRENZEN**



CLUB OF ROME

Zentrale Themenfelder heute :

- Klimawandel & Umweltgrenzen
- Globale Gerechtigkeit & Verteilung
- Ressourcen & Ernährungssicherheit
- Bildung & Wertewandel
- Politik, Demokratie, systemisches Denken
- Technologieethik & Digitalisierung

Weiter wie bisher ist keine Option

*

CLUB OF ROME „EARTH FOR ALL“

6 von 9 planetaren Grenzen sind bereits deutlich überschritten

- Klimawandel,
- Artenvielfalt
- Stickstoff/Phosphorkreisläufe (In Böden und Gewässern)
- Chemische Verschmutzung/Neue Substanzen
- Süßwassernutzung

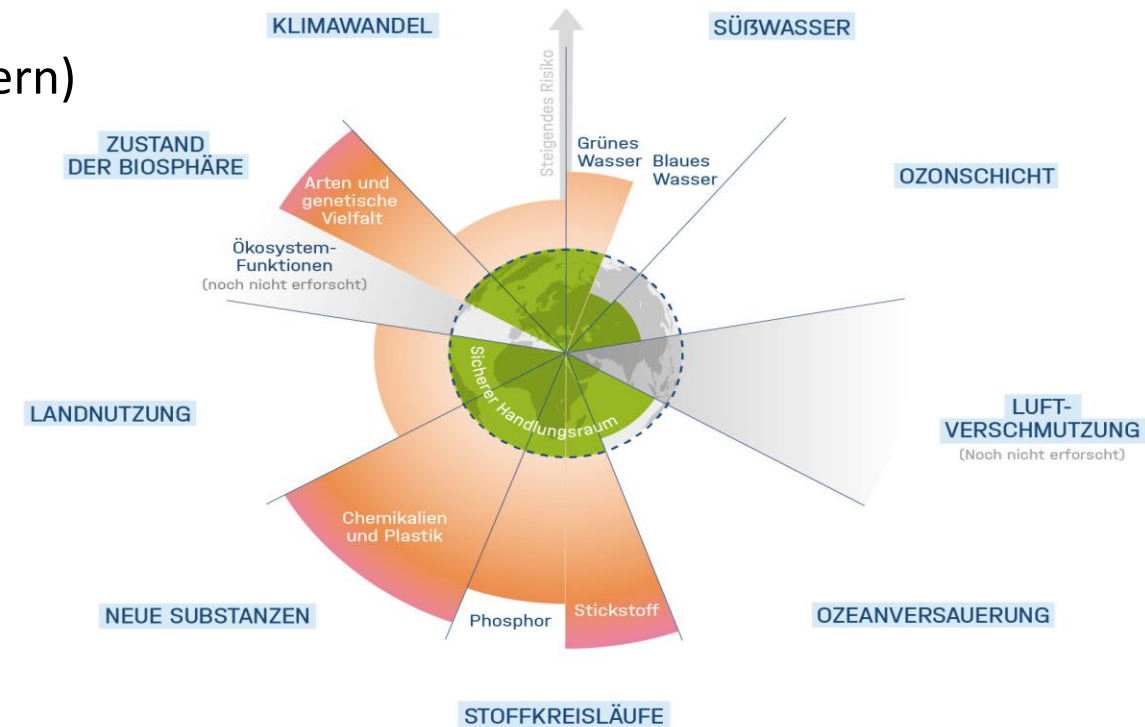
An der Grenze

- Luftverschmutzung
- Versauerung der Ozeane

Unter Beobachtung

Ozonloch in Stratosphäre

PLANETARE GRENZEN





CLUB OF ROME „EARTH FOR ALL“

WOHLERGEHEN IST NUR BEI ENTWICKLUNG ALLER BEREICHE MÖGLICH:

- **Armutsbekämpfung** – Gerechter Wohlstand, gleiche Teilhabe, starke Infrastruktur
- **Finanzielle Ungleichheit reduzieren** – angemessene Reichensteuer, faire Wirtschaft, „Klimageld Plus“
- **Mehr Selbstwirksamkeit** – Stärkung von Frauen – u.a. funktionierende Sorgesystem
- **Energiewende** – Effiziente erneuerbare Energien, nachhaltiger Lebensstil
- **Ernährungswende** – nachhaltige Ernährung, Flächennutzung, Anbaumethoden
- **Kreislaufwende** – Nachhaltige Wirtschaft, Kooperation zwischen Unternehmen, bewusster Rohstoffverbrauch



CLUB OF ROME „EARTH FOR ALL“

Aufgabe zukunftsfähiger Politik:

- **Mut Probleme** ehrlich zu benennen
- **Vertrauen** und **Orientierungswissen** schaffen
- **Positive Veränderungen ermöglichen** (positive soziale Kipppunkte)
- **Ordnungspolitik: sinnvolle Regulierung schafft Freiheit** (positive-negative Freiheit)
- **Wissenschaftlich und systemisch denken**
- **Politik integrativ gestalten:** Wechselwirkungen mitdenken



CLUB OF ROME „EARTH FOR ALL“

Probleme:

- **Widerstand von Profiteuren:** große Vermögen / Reichtum haben Privilegien, Macht und Manipulationspotenzial
- **Globale Krisen und geopolitische Spannungen:** Gefühle der Ohnmacht und Ausgeliefertsein, Veränderungsdruck, Verunsicherung, Zukunftsängsten
- **Klimaschutzmaßnahmen rücken näher an den Lebensalltag**
 - ⇒ **Reaktanz und Rückwärtsgewandtheit**

AM 25. FEBRUAR 2000 WURDE IM BUNDESTAG DAS
ERNEUERBARE-ENERGIEN-GESETZ (EEG) BESCHLOSSEN
- MIT WEITREICHENDER, AUCH GLOBALER WIRKUNG!



Es liegt in der **Verantwortung** und
im **Eigeninteresse** führender
Industrieländer wie **Deutschland**
eine **Vorreiterposition**
einzunehmen

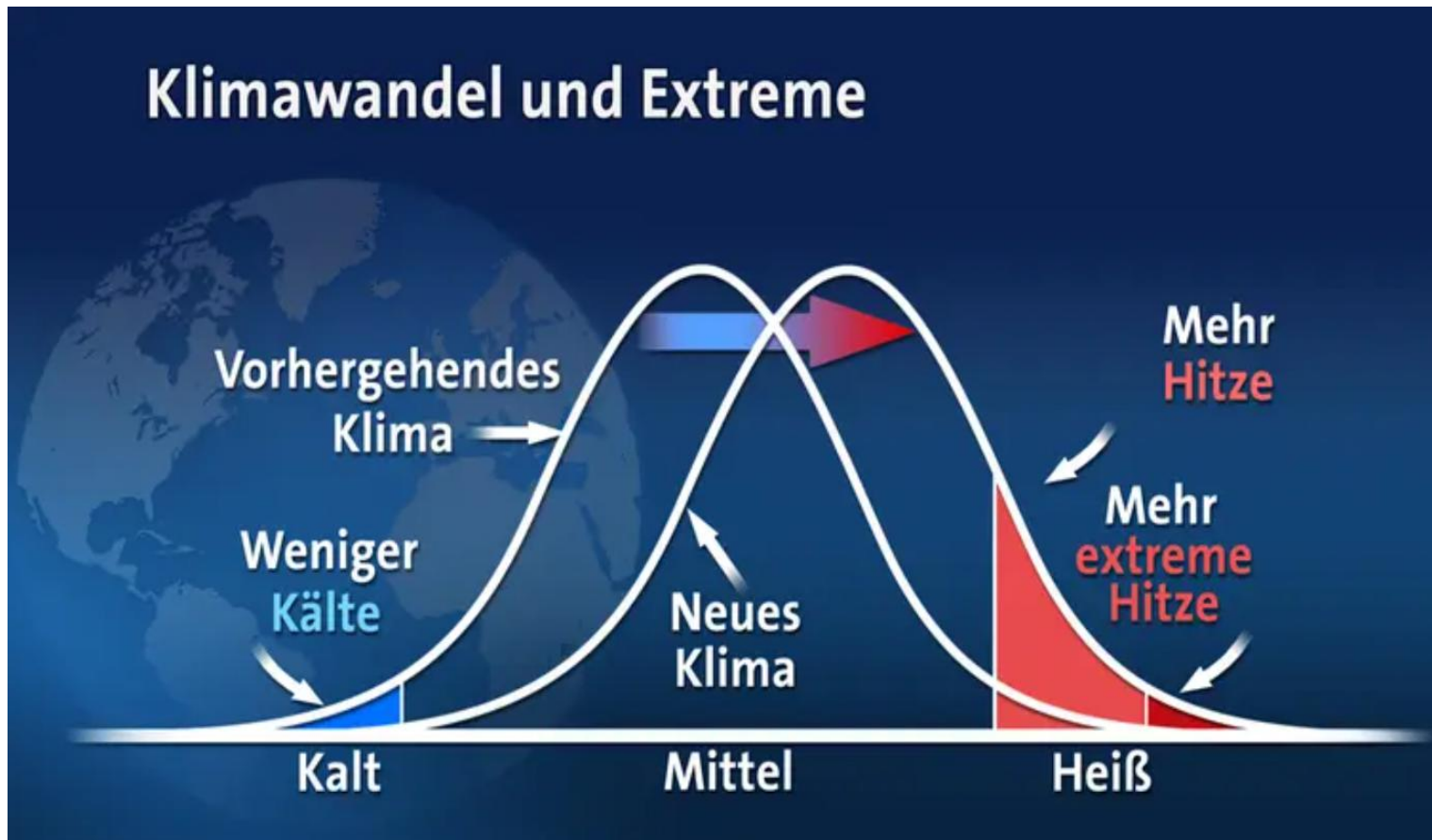
EXKURS:

WO UNSERE INTUITION VERSAGT:

NORMALVERTEILUNG, EXPONENTIELLES WACHSTUM UND KIPPUNKTE

- Drastische, oft unerwartete Folgen
- Schwer zu Stoppen, wenn sie einmal in Gang sind
- Finden in vielen Bereichen statt (Klimawandel, Wirtschaft, Gesellschaft, Technologie, ..)

KLIMA UND EXTREME



- Durch Klimaerwärmung wird es im Mittel wärmer
- Aber noch stärker verändern sich Extreme

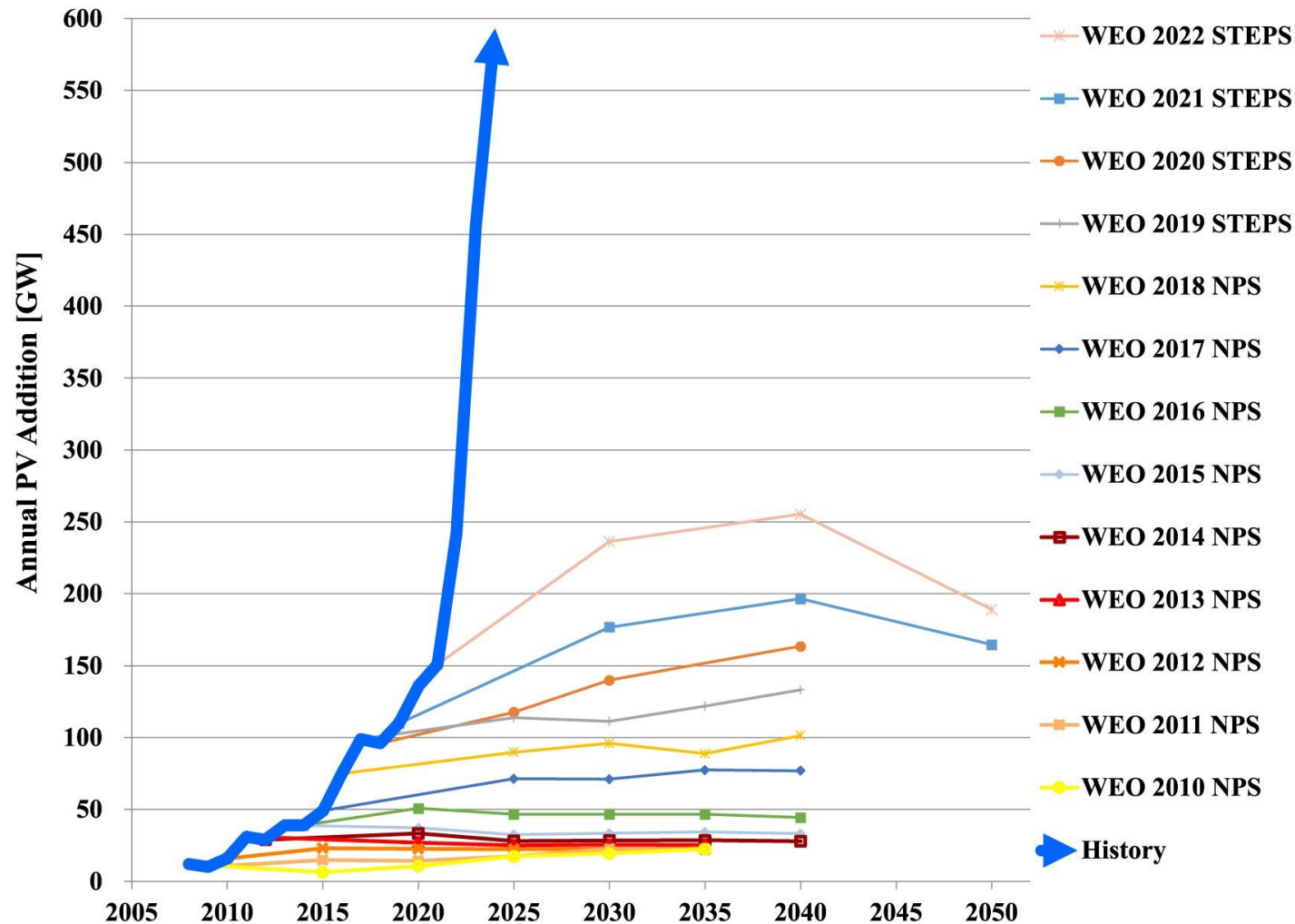
Tagesschau 17.07.2023 Tim Staeger ARD-Wetterkompetenzzentrum

EXPONENTIELLES WACHSTUM



- Menschen haben Schwierigkeiten, exponentielles Wachstum intuitiv zu verstehen
- Dies führt zu Fehleinschätzungen
 - in vielen wichtigen Bereichen
- Beispiele für exponentielles Wachstum
 - „Schlechte“ Exponentialkurven → CO₂-Ausstoß, Umweltzerstörung, Virusverbreitung
 - „Gute“ Exponentialkurven → Fortschritte in Technologie, erneuerbaren Energien

EXPONENTIELLES WACHSTUM



Tatsächliche Entwicklung der installierten Photovoltaik-Leistung im Vergleich mit den IEA-Prognosen

Paving the way towards a sustainable future or lagging behind? An ex-post analysis of the International Energy Agency's World Energy Outlook
 Gabriel Lopez * , Yousef Pourjamal, Christian Breyer
 2025
 Contents lists available at ScienceDirect
 journal homepage: www.elsevier.com/locate/rser
 Renewable and Sustainable Energy Reviews 212
 (2025) 115371

Fig. 31. Annual solar PV additions by WEO normative scenario compared to historical developments. 2022 historical data taken from Ref. [41]. A more detailed view is available in the Supplementary Material.

EXPONENTIELLES WACHSTUM

Schachbrett-Legende (Indische Legende)

⇒ zeigt eindrucksvoll, wie wir exponentielles Wachstum unterschätzen

- Anfangs wenige Körner:

- **1.** Feld → **1** Korn

- **10.** Feld → **512** Körner

- Doch dann explodiert die Zahl:

- **40.** Feld → **549 Milliarden** Körner

- **64.** Feld → **18 Trillionen** Körner

⇒ **Anfangs** wirkt Wachstum **langsam und harmlos**, aber nach **wenigen Verdopplungen** wird Zahl **gigantisch**



WAS KÖNNEN WIR TUN?

VOM FUßABDRUCK ZUM HANDABDRUCK

CO2 FUßABDRUCK – von British Petroleum (BP) entwickelt!

Maß für Treibhausgasemissionen

- individualisiert einseitig das Problem
- Fokus eher auf Verzicht, Vermeidung
- wirkt oft überwältigend
- daher häufig frustrierend, ernüchternd und demotivierend
- Hat eher kritischen, strafenden Effekt



Bild von pixabay ElisaRivers

HANDABDRUCK STATT FUßABDRUCK



Bild von Frauke Riether auf Pixabay

- **Soziale Kipppunkte fördern!**
- **Realistisch und wirksam handeln:** Jede*r kann durch eigenes Tun einen Unterschied bewirken.
- **Eigene Stärken nutzen**
Setze deine persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen gezielt ein – ob klein oder groß, jede Handlung zählt!
- **Perfektion ist nicht nötig – Aktivität schon!**
Es gibt keine perfekte Lösung, aber jede Aktion trägt zur Veränderung bei. Einfach anfangen und Wirkung erzeugen!

HANDABDRUCK: WAS KANN ICH TUN?



Gegenrede
bei Falsch-
information

Gespräche im
persönlichen
sozialen Umfeld

Klimagruppen

Leser:innen-
Briefe schreiben,
Redaktionen
kontaktieren

Inhalte auf
Social Media
teilen

Gewaltfreie
Proteste
Demonstrationen,

Petitionen
unterstützen

Politiker-
Sprechstunden

Volksbegehren



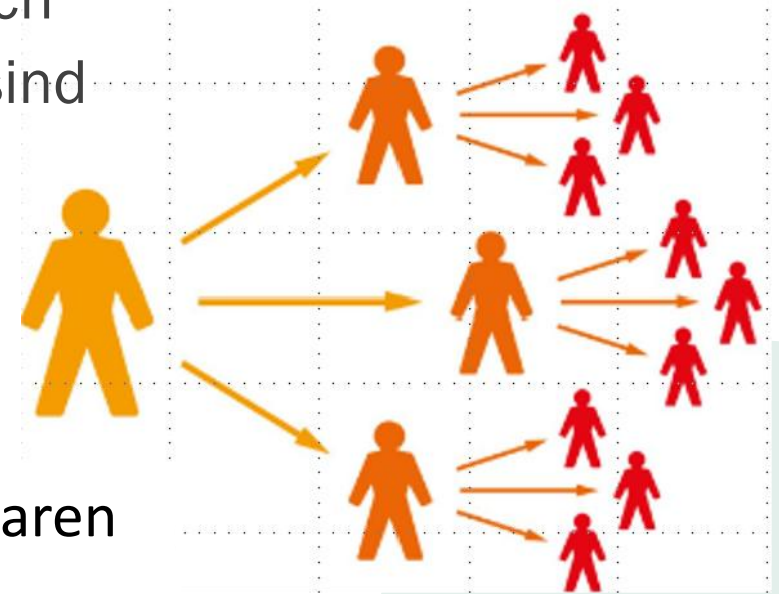
Bild von GDJ auf Pixabay

SOZIALE KIPPPUNKTE

Untersuchungen zeigen, dass in der Geschichte die **öffentliche Meinung zu bestimmten Themen** und danach **politisches Handeln** innerhalb kürzester Zeit „gekippt“ sind

Kipppunkt war erreicht,

- wenn **20 - 25 %** der Bevölkerung inhaltlich überzeugt waren
- und sich **3 - 3,5 %** aktiv dafür eingesetzt haben





ZUKUNFTSVISIONEN



<https://realutopien.info/visuals/zukunftsgrafik-duesseldorf-rheinufer-2045/>

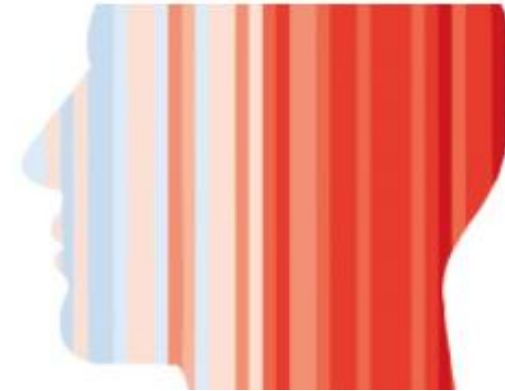


PSYCHOLOGISTS/PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE E.V.




„Climate change is a
psychological crisis,
whatever else it is.“


– Poulsen, 2018 –




Website: <https://www.psy4f.org>

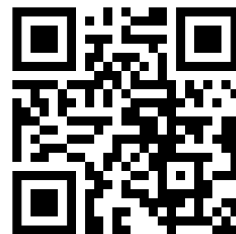
 Twitter/X: @Psychologists4F

 Instagram: @psychologists4future

 RG D/NE: @psychologists4future_ddorf

 Bluesky: @psychologists4future

 YouTube: Psychologists for Future Germany



Podcast: Klima im Kopf

