

Sag mal ehrlich

Alltagsgespräche über Klima und
gegen rechte Parolen üben
– verbunden, klar, wirksam!

Klimacafé

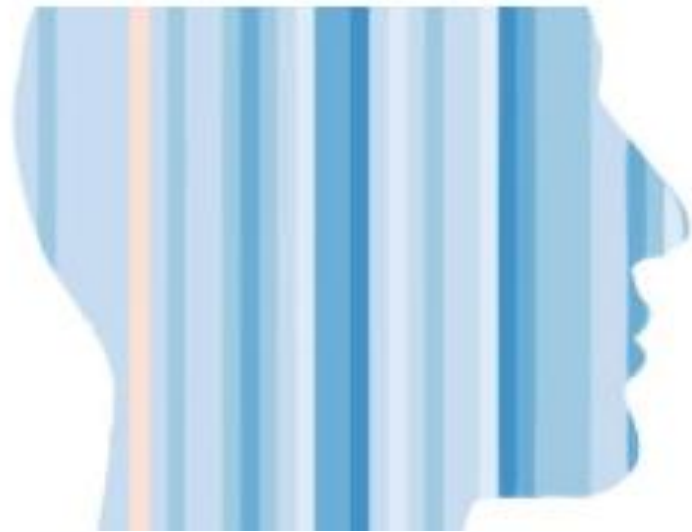
15.10.2026

Johannes Heisterkamp

Birgit Melles



Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.



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

– Poulsen, 2018 –



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

X: @Psychologists4F



Instagram: @psychologists4future



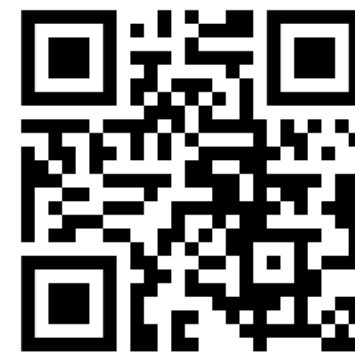
RG D/NE: @psychologists4future_ddorf



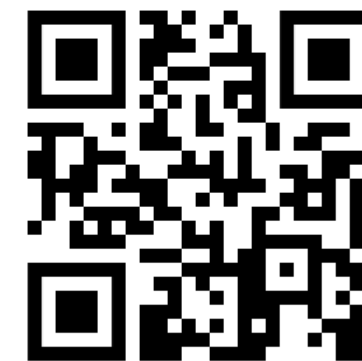
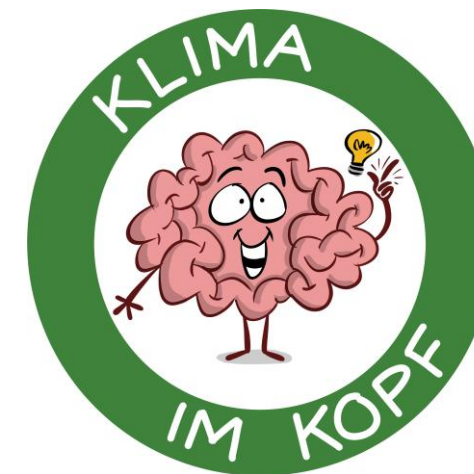
Bluesky: @psychologists4future

YouTube: Psychologists for Future Germany

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



Podcast: Klima im Kopf





Düsseldorf
KAFFEE

Das EINE WELT FORUM Düsseldorf e.V.
und die Rösterei RVTC

D'haus

Schillings
im Schauspielhaus



PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS
FOR FUTURE E.V.

Sag mal ehrlich

Alltagsgespräche über Klima
und gegen rechte Parolen üben
- verbunden, klar, wirksam!



Ein
kommunikations-
psychologisches
Kompetenztraining

**Modulheft
"Stress- und
Beziehungs-
regulation"**

Kommunikations-AG



PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS
FOR FUTURE E.V.

Sag mal ehrlich

Alltagsgespräche über Klima
und gegen rechte Parolen üben
- verbunden, klar, wirksam!



Ein
kommunikations-
psychologisches
Kompetenztraining

**Modulheft
"Klima"**

Kommunikations-AG



PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS
FOR FUTURE E.V.

Sag mal ehrlich

Alltagsgespräche über Klima
und gegen rechte Parolen üben
- verbunden, klar, wirksam!



Ein
kommunikations-
psychologisches
Kompetenztraining

**Modulheft
"Rechte
Parolen"**

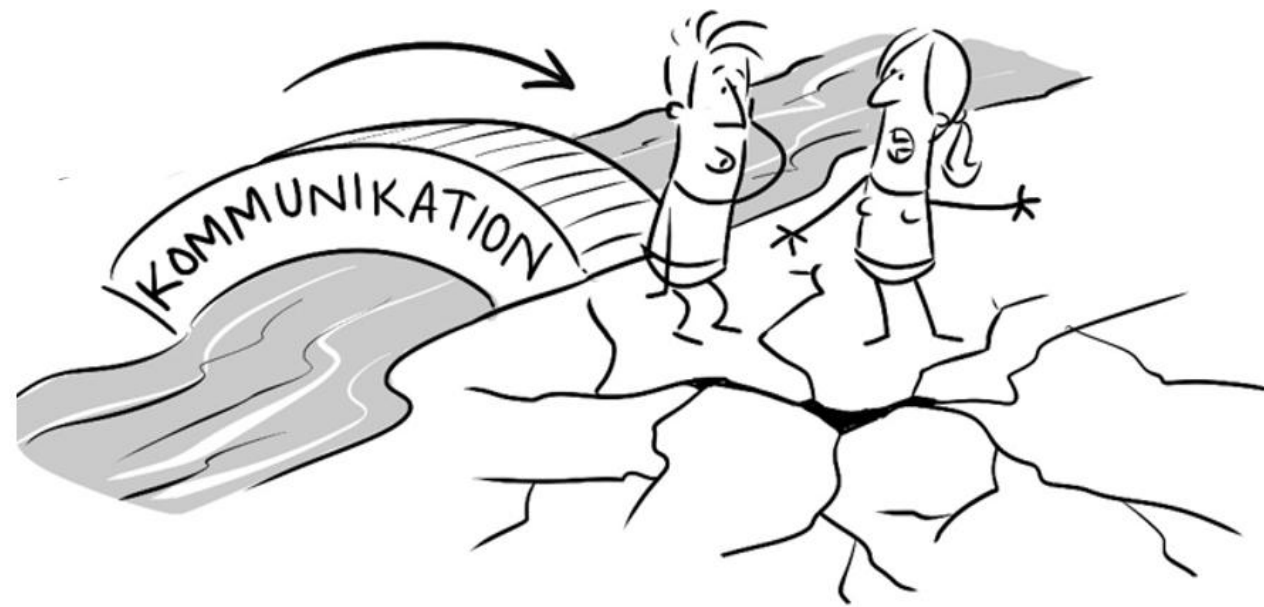
Kommunikations-AG



Ablauf heute

1. Erfahrungsaustausch über schwierige Gespräche
2. Theorie
 - Stressregulation
 - Beziehungsregulation
3. Demo-Rollenspiel
4. Praxiszeit zum selber Ausprobieren

1. Erfahrungsaustausch über schwierige Gespräche

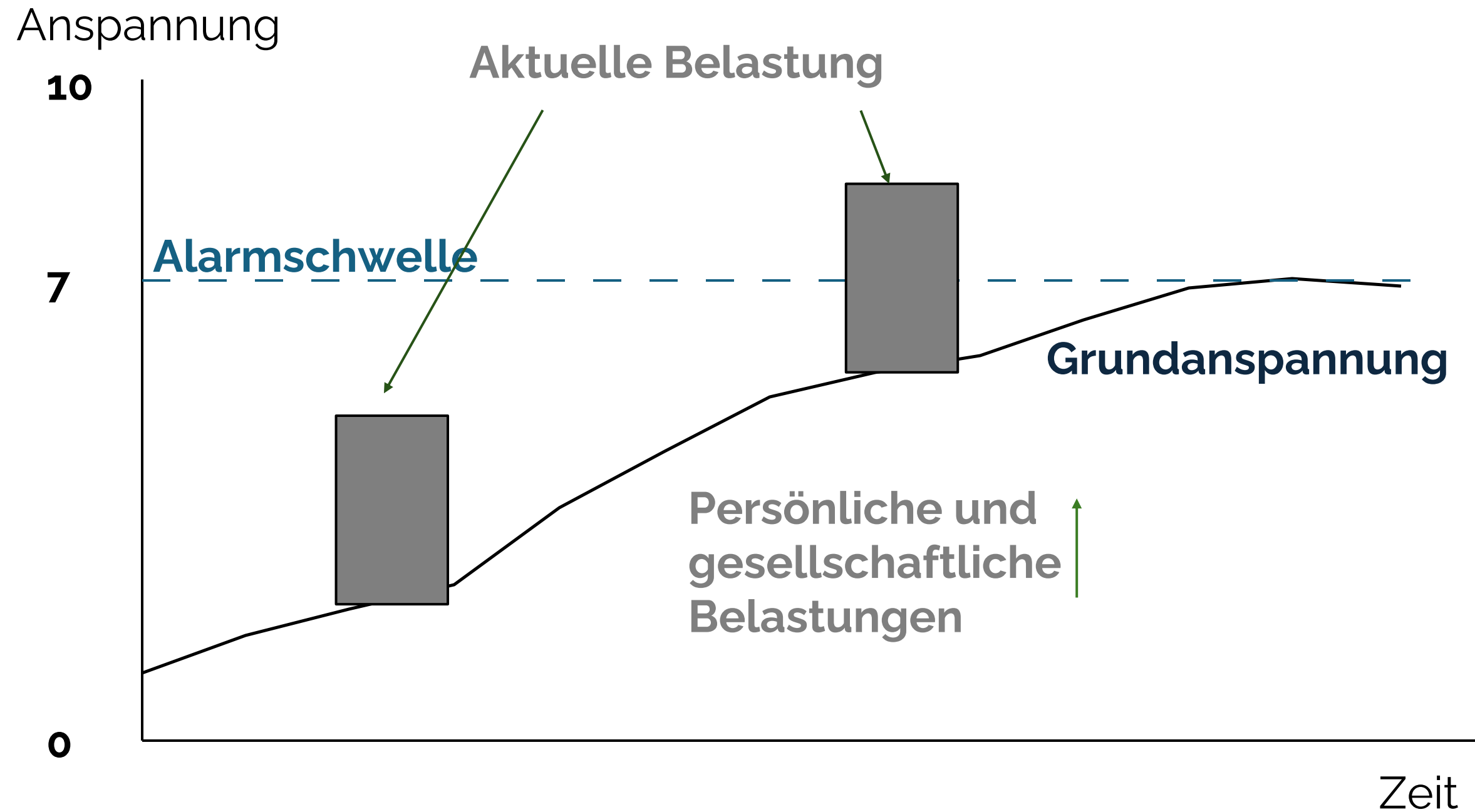


Was macht schwierige Gespräche eigentlich so schwierig?

Welche Gefühle entstehen in schwierigen Gesprächssituationen



Grundanspannung und zusätzliche Belastung



Je höher die Grundanspannung, desto weniger zusätzliche Belastung braucht es, um die Alarmschwelle zu überschreiten.

Akute Hilfe zur Selbstregulation

Selbstregulation



Kommunikations-
psychologisches
Kompetenztraining



Körperübungen für Sicherheitserleben (3)

Drücke beide Füße
in den Boden.
Rolle von den Fersen
zu den Zehen
und zurück.



Pause einlegen

Mache
5 Sekunden
Pause und nimm
einen bewussten
Atemzug,
bevor Du
weiter sprichst.



Bei viel Anspannung

Selbstregulation bei "zu viel Gas"



Kommunikations-
psychologisches
Kompetenztraining



Beruhigendes Atmen

4 Sekunden durch die
Nase einatmen,
2 Sekunden
Atempause,
6-8 Sekunden
ausatmen.
Wiederhole dies.



Das „2-Beine-Modell“ nach E. Roediger



Wir: Du und Ich
Bindung



Ich
Selbstbehauptung
Autonomie

Das blaue Bein Verbindungsmodus

Innere Balance

Das rote Bein Behauptungsmodus



Wir

Ich



⇒ **Anderen Raum geben**

⇒ **Sich Raum nehmen**

- Verbindung, Offenheit, Interesse, Kooperation

- Selbstbehauptung, -verantwortung, Autonomie

Einseitigkeit

DU-orientiert zu wenig ICH

intensiv ängstlich, traurig, schuldig, hilflos, beschämt

- übermäßig beschwichtigend, nett, freundlich, verständnisvoll
- sich anpassen
- eher freundliches passives Zuhören, ohne sich zu beteiligen
- innerlich abschalten

ICH-zentriert, um sich selbst kreisend

intensiv empört, frustriert, gereizt, wütend, ungeduldig

- distanziert
- verschlossen
- einsilbig, kurz angebunden
- schnippig, trotzig
- nachdrücklich Eigenes durchsetzen
- laut werden
- fordernd, belehrend
- moralisierend
- kontrollierend
- dominant

Beziehungsregulation

Dein "Wir" stärken



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Das blaue Bein bedeutet nicht nachzugeben, oder Streit um jeden Preis zu vermeiden.

Es hilft uns im Gespräch zu bleiben und einander zu verstehen.

Dein „Wir“ stärken

Erst mal selbst runterkommen

Sehr aus dem Gleichgewicht? Dann helfen die Tipps zur Selbstregulation aus Modul 1.



Stell Dir vor, das Gespräch geht schief

Wärst Du enttäuscht, hilflos – oder wäre Dir Dein Ton im Nachhinein unangenehm? Das kann helfen, wieder auf Dein Gegenüber zuzugehen.



Kontakt aufbauen

Den richtigen Moment abpassen.
Behutsam einsteigen: „Mir ist das Thema wichtig – ich möchte nicht streiten.“
Nachfragen: „Wäre es okay, wenn ich Dir dazu noch etwas sage?“



Offen und respektvoll bleiben (1)

Nimm Dein Gegenüber ernst – Du musst dafür nicht die Meinung teilen.
Sprich von Dir statt zu bewerten und zu belehren.



Offen und respektvoll bleiben (2)

Achte auf eine zugewandte Körpersprache: Leicht zurückgelehnt, Kopf etwas geneigt, freundlicher Blick.



Interesse zeigen und neugierig bleiben (1)

Höre in Ruhe zu, ohne dabei schon Deine Antwort zu planen.
Frag nach, statt zu erraten, was die andere Person meint.



Interesse zeigen und neugierig bleiben (2)

Zum Nachdenken anregen: „Was müsste sich ändern, damit Du das anders siehst?“
Zusammenfassen: „Verstehe ich Dich richtig, dass Dir vor allem ... wichtig ist?“



Gefühle des Gegenübers wahrnehmen (1)

Hinter starken Meinungen stecken oft Sorge oder Angst. Dir das vorzustellen kann Dir helfen, verständnisvoller zu reagieren.



Gefühle des Gegenübers wahrnehmen (2)

Unterstelle Deinem Gegenüber keine Gefühle!
Kein: „Du scheinst ziemlich ärgerlich zu sein.“



Sprich über eigene Gefühle

Zum Beispiel: „Der Klimawandel macht mir Angst.“ Offen über Gefühle zu sprechen, kann Dein Gegenüber berühren und Verbindung schaffen.



Gemeinsamkeiten suchen (1)

Versuche nicht in Lagern denken. Viele Menschen sind unsicher oder haben gemischte Gefühle.
Achte auf Zwischentöne.



Gemeinsamkeiten suchen (2)

Oft verbinden Euch Werte wie Sicherheit, Natur oder Gerechtigkeit.
Knüpfe daran mit Fingerspitzengefühl an, ohne Druck.



Lass auch den anderen zu Wort kommen

Gib Deinem Gegenüber Zeit zum Nachdenken. Mache kleine Pausen und setze Dir gedanklich „einen Punkt“.



Entschuldige Dich für Deinen Ton

Wenn Du merkst, dass Dein Ton schärfer geworden ist, entschuldige Dich dafür. Nicht für Dein Anliegen, sondern für die Art, wie Du es ausgedrückt hast.



Beziehungsregulation

Dein "Ich" stärken



Kommunikations-
psychologisches
Rollenspiel



Das rote Bein bedeutet nicht sich durchzusetzen.

Es bedeutet, dem eigenen Anliegen einen angemessenen Platz zu geben.

Dein „Ich“ stärken

Erst mal selbst runterkommen

Sehr aus dem Gleichgewicht? Dann helfen die Tipps zur Selbstregulation aus Modul 1.



Stell Dir vor, es kommt kaum zur Sprache was Dir wichtig ist

Macht Dich das hinterher ärgerlich? Dir das vorzustellen, kann helfen, deutlicher für Dich einzustehen.



An eigene Stärken erinnern (1)

Aufrechte Körperhaltung, beide Füße fest auf dem Boden und leicht zurückgenommene Schultern können Sicherheit geben.



An eigene Stärken erinnern (2)

Auch Unsicherheit oder Angst dürfen dabei sein. Solche Gefühle sind ganz normal. Stärke bedeutet auch, sie zuzulassen, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen.



An eigene Stärken erinnern (3)

Erinnere Dich an Deine Stärken sowie an schwierige Situationen, die Du bereits erfolgreich gemeistert hast, oder an Menschen, die Dir als Vorbild dienen.



Klar die eigene Meinung vertreten (1)

Mache deutlich klar, wie Du das Thema siehst: z. B. „Ich sehe das anders“ oder „Das Thema ist mir wichtig, dazu möchte ich etwas sagen.“



Klar die eigene Meinung vertreten (2)

Erzähle von eigenen Erfahrungen. Was Du selbst erlebt hast und was Dir wichtig ist, können andere oft leichter nachvollziehen als allgemeine Argumente.



Klar die eigene Meinung vertreten (3)

Erzähle Geschichten, in denen Menschen gemeinsam etwas erreicht haben. Mache Mut: Viel mehr Menschen wünschen sich Klimaschutz, als wir vermuten.



Gib Unstimmigkeiten mit eigenen Worten wieder

Fasse widersprüchliche Aussagen wertfrei in eigenen Worten zusammen. Oft bemerkt die andere Person den Widerspruch dann selbst.



Falsche Behauptungen klar widersprechen

Schon ein einfaches „Nein, das sehe ich anders“ reicht oft. So bleibt Falsches nicht stehen, und andere trauen sich eher, etwas zu sagen.



Mach dir nicht zu viel Druck (1)

Du musst weder alle Fakten wissen, noch alles richtig machen - niemand ist perfekt.

Lass dich nicht verunsichern!



Mach dir nicht zu viel Druck (2)

Du musst nicht alles gleich erreichen: Ein Gespräch muss niemanden überzeugen. Viele denken hinterher weiter nach. Auch kleine Schritte zählen.



Mach dir nicht zu viel Druck (3)

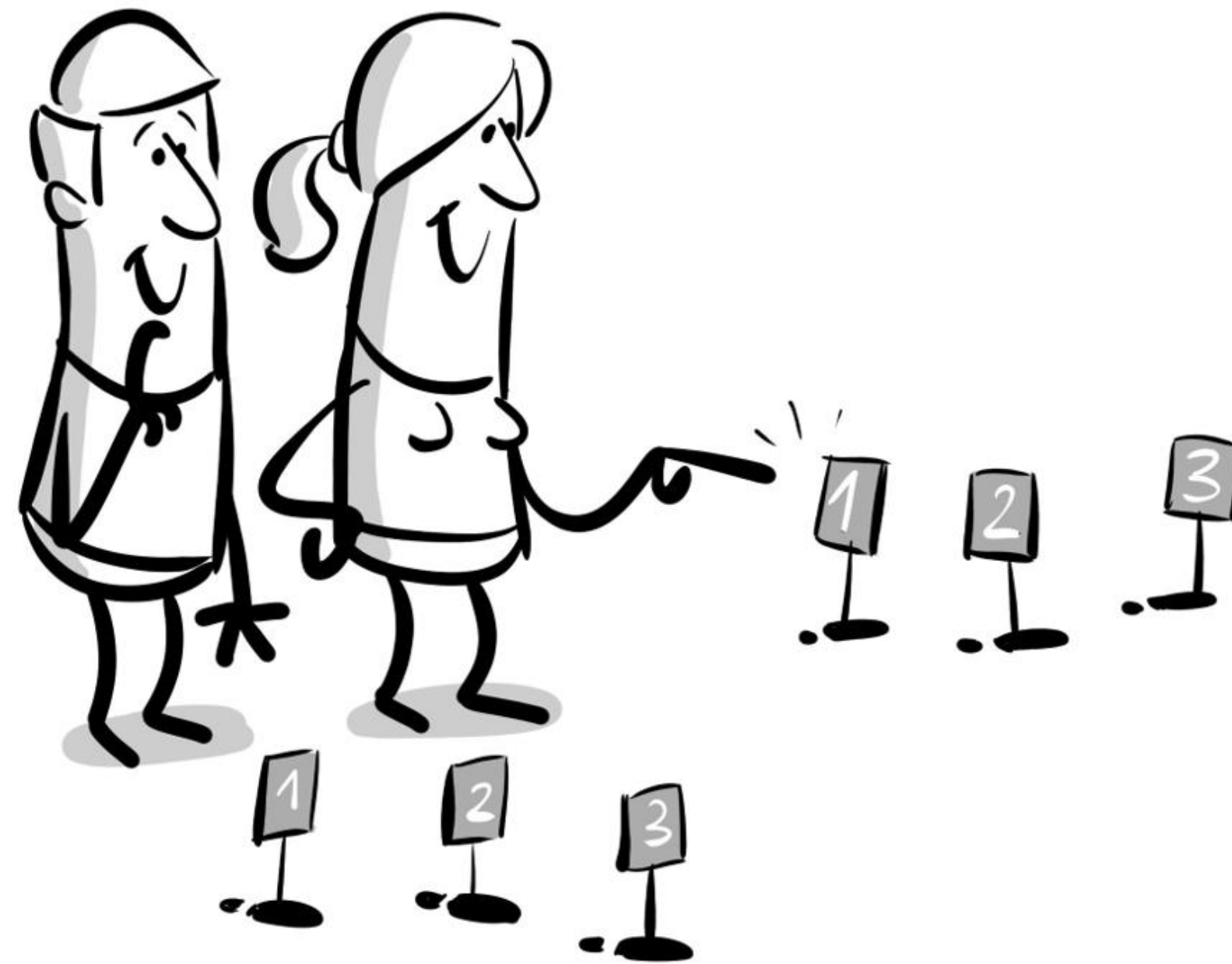
Manchmal ist es besser, ein Gespräch zu beenden: Dreht Ihr euch im Kreis, darfst du freundlich einen Schlusstrich ziehen und ein andermal weiterreden.



3. Demo-Rollenspiel



4. Praxiszeit zum Ausprobieren



Flugreise - Übeperson

Bei einem Familientreffen entsteht ein Gespräch über den letzten Urlaub. Ein Familienmitglied hatte einen außergewöhnlichen Urlaub in Tunesien und schwärmt von der tollen Zeit. Du freust Dich für Dein Gegenüber, findest es allerdings aufgrund des Klimawandels problematisch, mit dem Flugzeug zu reisen.

Flugreise - Gegenüber

Bei einem Familientreffen entsteht ein Gespräch über den letzten Urlaub. Du hattest einen außergewöhnlichen Urlaub in Tunesien, hast Dich sehr erholt und möchtest jetzt allen berichten, wie schön es war, was Du alles gesehen hast und wie sehr Du es liebst, in andere Länder zu reisen.

Kinder und Klimawandel - Gegenüber

Du bist zunehmend pessimistisch. Du sagst: „Schau Dir doch die Nachrichten an. Es wird immer wärmer und niemand unternimmt wirklich etwas. Ich glaube, unsere Kinder werden es einmal richtig schwer haben. Was soll man da noch machen?“

Kinder und Klimawandel- Übeperson

Beim Abendessen erzählt eine Freundin, dass sie sich wegen des Klimawandels große Sorgen um die Zukunft ihrer Kinder macht. Gleichzeitig sagt sie, dass es ohnehin zu spät sei, etwas zu verändern. Du möchtest ihre Sorgen ernst nehmen und darüber sprechen, welche Handlungsmöglichkeiten noch bestehen.

Klimafreundlicher werden - Übeperson

Du bist Mitglied in einem Sportverein. Bei einer Mitgliederversammlung möchtest Du vorschlagen, dass der Verein eine kleine Nachhaltigkeitsinitiative startet. Ideen wären beispielsweise Fahrgemeinschaften, energiesparende Beleuchtung oder ein klimafreundlicheres Vereinsfest. Du sprichst vorher mit einem anderen Vereinsmitglied.

Klimafreundlicher werden - Gegenüber

Du bist schon lange im Verein und findest, dass der Sport im Mittelpunkt stehen sollte. Du sagst: „Wir sind ein Sportverein und keine Umweltorganisation. Müssen wir jetzt wirklich überall Politik hineinbringen?“



Deutschland alleine- Übeperson

Bei einer Familienfeier entsteht eine Diskussion über Klimaschutz. Dein Onkel erklärt lautstark, dass Deutschland seine Klimaschutzbemühungen einstellen sollte, solange andere Länder weiterhin fossile Energien nutzen. Mehrere Familienmitglieder stimmen ihm zu. Du möchtest eine andere Perspektive einbringen.

Deutschland alleine- Gegenüber

Du bist überzeugt, dass Deutschlands Beitrag zum weltweiten Klimawandel zu klein ist, um etwas zu bewirken. Du sagst: „Selbst wenn wir morgen komplett aufhören würden, CO₂ auszustoßen, würde das weltweit kaum jemand merken. Während wir unsere Wirtschaft ruinieren, bauen andere Länder neue Kohlekraftwerke.“

Bei der Arbeit - Gegenüber

Du wartest gemeinsam mit einer*in Kolleg*in auf den Start Eures nächsten Meetings. Um die Zeit zu füllen, macht Ihr ein bisschen Smalltalk und kommt auch auf das Wetter bzw. Klima zu sprechen. Du sagst zu Deiner*in Kolleg*in, dass Du es super findest, dass es durch den Klimawandel wärmer wird, weil Du es gern heiß magst. Deshalb ist es Deiner Meinung nach nicht nötig, etwas gegen den Klimawandel zu tun.

Bei der Arbeit - Übeperson

Du wartest gemeinsam mit einer*in Kolleg*in auf den Start Eures nächsten Meetings. Um die Zeit zu füllen, macht Ihr ein bisschen Smalltalk und kommt auch auf das Wetter bzw. Klima zu sprechen. Dein Gegenüber erzählt Dir, dass sie*er es gern heiß mag und super findet, dass es durch den Klimawandel wärmer wird. Deshalb sei es nicht nötig, etwas gegen den Klimawandel zu tun. Du weißt, dass das Ganze nicht so einfach und Klimaschutz notwendig ist. Das versuchst Du im Gespräch zu vermitteln.

Wärmepumpe- Übeperson

Dein Nachbar plant, seine alte Ölheizung zu ersetzen. Im Gespräch erklärt er, dass er auf keinen Fall eine Wärmepumpe installieren möchte. Du beschäftigst Dich mit klimafreundlichen Heizsystemen und möchtest verstehen, woher seine Ablehnung kommt.

Wärmepumpe- Gegenüber

Du hast viel Negatives über Wärmepumpen gehört und befürchtest hohe Kosten. Du sagst: „Diese ganze Heizungsdebatte macht mich wahnsinnig. Am Ende zahlen wir Bürger die Zeche. Meine alte Heizung hat doch jahrelang wunderbar funktioniert.“

Nächstes Klima-Café: 17. November



in der Lounge des **D'haus**

Klima-Café

Einmal monatlich donnerstags
17:00 bis 19:00 Uhr

Termine <https://tinyurl.com/Klimacafe-Ddorf>



**Vorträge, Diskussionen,
ungezwungene Gespräche um:**

*- die Klimakrise, ihre Folgen
und wie wir handeln -*

bei Kaffee und Tee



@psychologists4future_ddorf
duesseldorf@psychologistsforfuture.org



**Vielen Dank
für's
Mitmachen
und bis
bald!**

