

Methode: „Fußabdruck senken mit der ZWUP-Methode“

Kurzbeschreibung:

Die Teilnehmenden setzen sich mithilfe der ZWUP-Methode strukturiert und konkret damit auseinander, wie man eine Verhaltensänderung im eigenen Leben bewirken kann.

Ziele:

Eigene Handlungsoptionen erkunden, strukturiertes und methodisches Vorgehen üben.

Ausführliche Anleitung

Diese Methode kann in Einzel- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden.

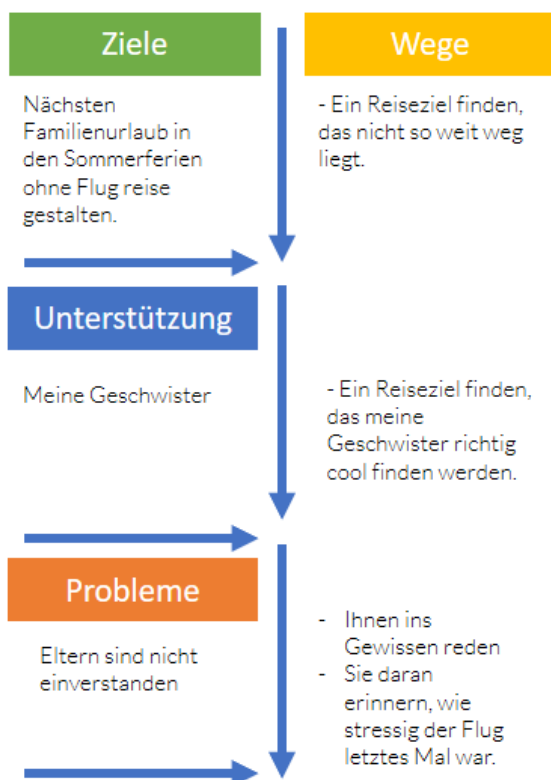
Jeder überlegt sich zu Beginn ein Ziel, das zur Senkung des persönlichen Fußabdrucks erreicht werden soll. Dazu kann die Methode „SMARTe Umweltziele“ im Voraus durchgeführt werden.

Anschließend wird mithilfe der ZWUP-Methode das Vorgehen strukturiert untersucht. Dazu wird die Methode der Klasse an der Tafel vorgestellt, anschließend erproben die Schülerinnen und Schüler sie für ihr konkretes Ziel selbst.

Die ZWUP-Methode:

ZWUP steht für Ziele, Wege, Unterstützung und Probleme. Diese vier Aspekte sind besonders wichtig, wenn ein eigener Plan aufgestellt werden soll. Man kann sich an ihnen entlanghangeln, um das eigene Vorgehen zu strukturieren.

ZWUP kann folgendermaßen visualisiert werden:



Zuerst wird das Ziel, das man erreichen sollte, eingetragen. Es sollte präzise und im besten Fall SMART sein.

Dann werden Personen, Institutionen etc. eingetragen, die beim Erreichen des Ziels helfen können (Unterstützung).

Außerdem werden Probleme notiert, die einen vom Erreichen des Ziels abhalten oder entstehen könnten.

Zum Schluss wird in der rechten Spalte jeweils an der passenden Stelle notiert, wie man vorgeht.

Was ist der Weg, um mein Ziel zu erreichen?

Was ist der Weg, um Unterstützung zu bekommen?

Wie gehe ich mit Problemen um?