

Methode: „SMARTe Umweltziele“

Kurzbeschreibung:

Die Teilnehmenden lernen die SMART-Methode kennen und üben, mit ihr überprüfbare und präzise Ziele einer Verhaltensänderung im eigenen Leben zu definieren.

Ziele:

Ziele des umweltschützenden Verhaltens formulieren, Probleme bei guten Vorsätzen kennenlernen, strukturiertes und methodisches Vorgehen üben.

Ausführliche Anleitung

Zu Beginn wird in der Klasse das Thema „gute Vorsätze“ diskutiert. Die Schülerinnen und Schüler sollen überlegen, wieso gute Vorsätze oft nicht umgesetzt werden. Das Thema kann an dieser Stelle ganz allgemein gute Vorsätze betreffen, z.B. „mehr Sport machen.“ Es soll erkannt werden, dass ein zentrales Problem von guten Vorsätzen ist, dass sie meistens viel zu unpräzise formuliert sind. Als Folge ist weder klar, wie die eigenen Ziele erreicht werden können, noch ob sie erreicht wurden. Das lindert die Motivation und Disziplin bei der Umsetzung. Das gleiche gilt auch für gute Vorsätze im Thema Umweltschutz.

Anschließend wird die Methode „SMART“ der Klasse vorgestellt, mit der Ziele präzise definiert werden können.

- S** steht für Spezifisch: Das Ziel soll so eindeutig wie möglich formuliert sein.
- M** steht für Messbar: Es muss beurteilt werden können, ob das Ziel erreicht wurde.
- A** steht für Annehmbar: Man sollte das Ziel erreichen wollen (z.B. um stolz zu sein).
- R** steht für Realistisch: Das Ziel muss trotz Rahmenbedingungen erreichbar sein.
- T** steht für Terminiert: Das Ziel gilt für einen genauen Zeitpunkt oder Zeitrahmen.

Dann sollen die Teilnehmenden in Einzelarbeit oder Gruppenarbeit selbst ein SMARTes Ziel erarbeiten, mit dem sie ihren Fußabdruck senken können. Es sollte sich dabei um ein Ziel handeln, das auf ihr eigenes Leben zutrifft.

Negativbeispiele:

„Ich will weniger Fleisch essen“. Es ist nicht klar, was genau „weniger“ bedeutet (wie viel weniger ist) und in welchem Zeitraum das gelten soll.

„Nächste Woche will ich einen Marathon laufen.“ (nicht realistisch ohne Training)

Positivbeispiel:

„Im nächsten Monat werde ich nur noch zwei Mal pro Woche ein Fleischgericht essen, ansonsten ernähre ich mich vegetarisch oder vegan.“

Als Fortsetzung eignet sich die Methode: „Fußabdruck senken mit der ZWUP-Methode“.