



anna pribil

Anna Pribil, BEd. BSc. MSc. MA.
Umweltpsychologin
+43 664 4599013
anna.magdalena.pribil@gmail.com
www.annapribil.com

Wo sich Wege kreuzen:

5 Strategien für den Dialog im
Spannungsfeld Wald



@anna.naturliebe





Anna Pribil, Psychologin & Eco Consultant

Bewusstseinsbildung im Klimaschutz – verknüpft mit Psychologie

Privatpersonen

Unternehmen

Bildungs-
einrichtungen

- Vorträge für unterschiedliche Zielgruppen (z.B. Psycholog*innen, Ärzte / Ärztinnen, Studierende,...)
- Beratung für Unternehmen (z.B. Tourismusbetriebe → Österreichisches Umweltzeichen)
- Workshops mit Schulklassen (z.B. Phänologie)
- Exkursionen mit Waldbesitzer*innen (klimafitter Wald) (Masterarbeit)
- Online-Kurs: Green Living



Stakeholder im Wald

- Natur selbst (Tiere, Pflanzen, Pilze,...)
- Grundbesitzer*innen
- Förster*innen
- Jäger*innen
- Outdoorsportler*innen
- Naturschutzorganisationen
- Waldpädagog*innen
- Naturvermittler*innen
- Wissenschaftliche Forscher*innen ...

Jede dieser Gruppen hat unterschiedliche Interessen am Wald – von wirtschaftlicher Nutzung über Naturschutz bis hin zur Freizeitgestaltung.



Spannungsfeld Wald

- Wald-Wild Konflikt
- Freizeitnutzung vs. Naturschutz
- Wirtschaftswald vs. Wildnis
- Energetische Nutzung von Holz wirklich klimaneutral?
 - Argumente Holzwirtschaft vs. Naturschützer*innen
- Holz wichtig für Ausstieg aus fossilen Energiequellen
 - Aber nur Übergangslösung?

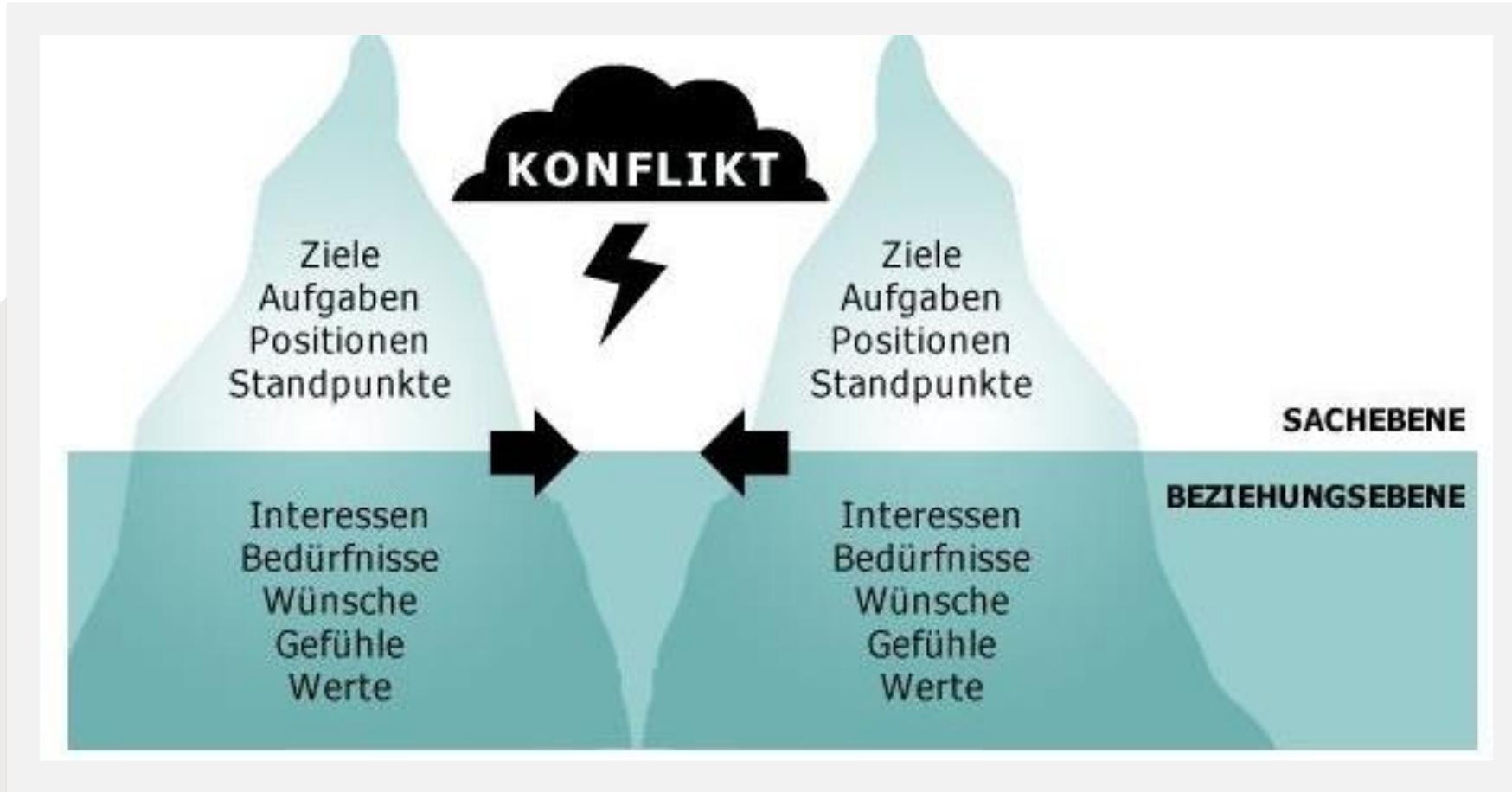
Weltweit

- Abholzung der Regenwälder einerseits vs. Bäume pflanzen als CO₂-Kompensation andererseits



Reaktanz

- Bezeichnet eine Abwehrreaktion
- Widerstand gegen Einschränkungen, die die eigene Freiheit betreffen
- Zeigt sich ganz besonders bei Klimaschutz-Themen (Fleisch essen, Fliegen)
- Je mehr Druck, desto mehr Widerstand (bewirkt oft sogar gegenteiliges Verhalten)
- Anreizsystem schaffen (Umweltfreundliche Verhaltensweisen müssen einfacher und schneller umsetzbar sein als umweltschädliche) → z.B. Förderungen speziell für Waldbesitzer*innen, die nach dynamischer Waldtypisierung umbauen
- Kostenwahrheit (Umweltfreundliche Verhaltensweisen müssen günstiger sein und umweltschädliche teurer)



Die Spitze des Eisbergs...

Kommunikation als Schlüssel zur Konfliktlösung



5 Strategien





Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun





Beispiel - Kommunikationsquadrat

Zwei Studierende unterhalten sich über die eben geschriebene Prüfung. Eine der beiden sagt zur anderen: „**Das war echt leicht, oder?**“

	Sender	Interpretation des Empfängers
Sachinhalt	Die Klausur war leicht.	Die Klausur war leicht.
Selbstkundgabe	Bei mir ist die Klausur echt gut gelaufen.	Die Klausur lief bei mir echt gut, weil ich so schlau bin.
Beziehungshinweis	Dir geht es bestimmt genauso.	Ich halte mich für schlauer als dich.
Appell	Erzähl mir, wie es bei dir gelaufen ist.	Erzähl mir, dass es bei dir schlecht gelaufen ist.



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg



- **Beobachtung**
 - “Zu unsere letzten Verabredung bist du eine halbe Stunde zu spät gekommen.”
- **Gefühl**
 - “Das macht mich wütend.”
- **Bedürfnis**
 - “Denn ich wünsche mir mehr Wertschätzung für meine Zeit.”
- **Bitte**
 - “Könntest du bei unserer nächsten Verabredung bitte pünktlich sein?”



1. Timing

- Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?
- Innehalten statt „Ich muss das sofort klären“
- Starke Emotionen!?! – eher warten

Tipps

- Tief durchatmen
- Distanz schaffen „Darüber möchte ich später mit dir reden“
- Eigene Emotionen hinterfragen





2. Es geht nicht um's gewinnen



- Es ist kein Kampf!
- Man kann nur gemeinsam eine Lösung finden.
- Wenn man anderen als Gegner ansieht → schwierig offene und konstruktive Haltung zu bewahren

Tipps:

- Perspektive wechseln
- Respektvoller Umgang



3. Erzähle von deinem „Warum“

- Warum ist es dir so wichtig?
- Erzähle auf einer persönlichen Ebene
- Hilft anderen deinen Antrieb zu verstehen
- Versuche das „Warum“ des anderen zu verstehen





4. Ich-Botschaften

- Werden weniger als Angriff interpretiert
- Nicht „Du hast etwas falsch gemacht“, sondern aus der eigenen Sicht formulieren (Ich...)
- Eigene Gedanken und Gefühle formulieren



5. Aktives Zuhören nach Carl Rogers



Hören, Hinhören ≠ Zuhören

- Einführendes Verstehen (Empathie)
- Ernsthaftes Interesse zeigen
- Gesagtes in eigenen Worten wiederholen!
- Anderer fühlt sich verstanden

- Echtheit (Kongruenz)

- Emotionale positive Wertschätzung



Verbale und nonverbale Techniken des aktiven Zuhörens

- Zeit nehmen & volle Aufmerksamkeit schenken
- Offene, zugewandte Körperhaltung
- Natürliche Mimik & Gestik
- Körperhaltung spiegeln (oft unbewusst)
- Blickkontakt
- Paraphrasieren
 - Das Gesagte in eigenen Worten wiederholen (Verstehe ich das richtig, dass...?)
- Verbalisieren
 - Lesen zwischen den Zeilen
 - Gefühle ansprechen (Ich-Botschaften)
- Interesse zeigen (nachfragen)





6. Auf konkretes Verhalten fokussieren

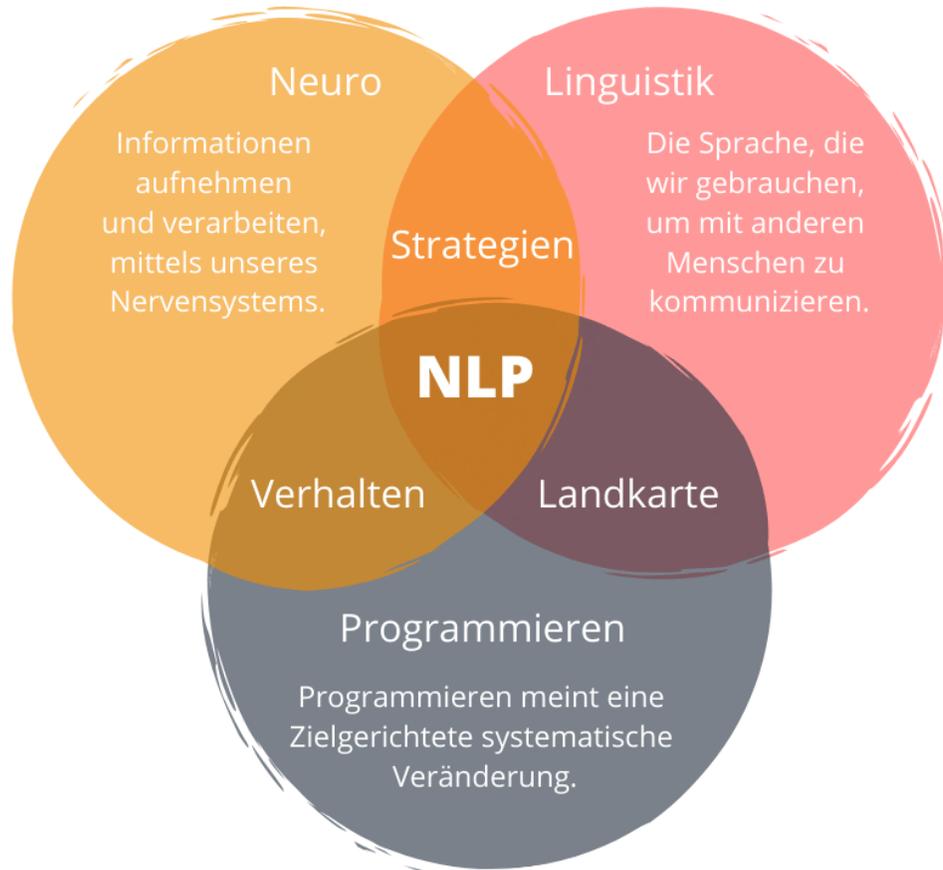
- Auf negative Beurteilungen der Persönlichkeit verzichten
- Keine persönlichen Angriffe
- „Du bist immer...“ – nicht so gut

Tipps:

- Bringe konkrete Beispiele, in der die Person das Verhalten gezeigt hat.
- Lösungsorientierte Aussagen



NLP (Neurolinguistisches Programmieren)



- Negatives Wording löst Stress aus
- Positives Wording setzt Dopamin frei
- Pacing und Leading
- „und gleichzeitig“
- Beziehungsebene wichtiger!
- Authentizität



Kommunikation anpassen

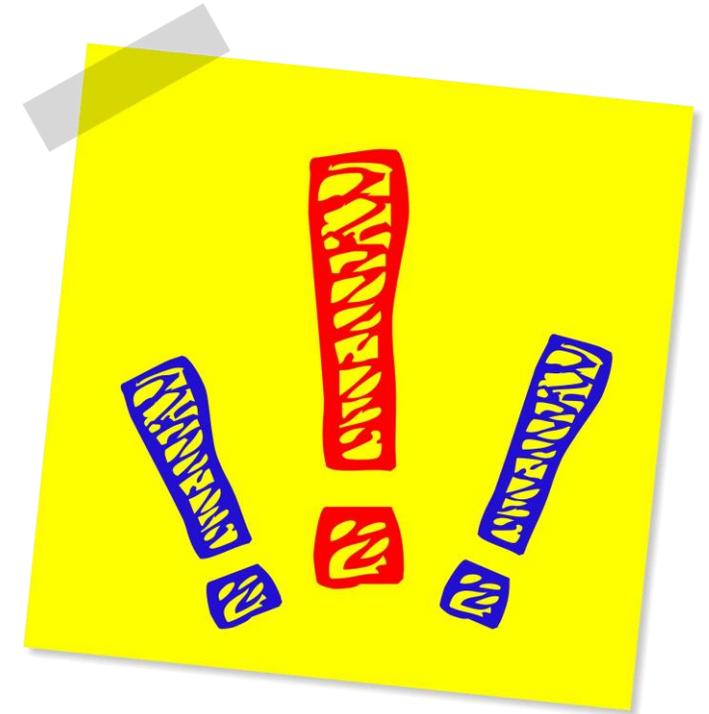


- Ihr kennt die Waldbesitzer*innen am besten!
- Auf Waldbesitzer*innen abstimmen (jung / alt, internetaffin oder nicht?, Hintergrundwissen usw.)
- Emotionen hervorrufen
 - Nicht nur negative
 - Positive Effekte aufzeigen (Ernährungsweise verändern, fördert Gesundheit und ist gut für das Klima)
- Welche Werte sind meinem Gegenüber wichtig? (monetäre Werte, Gesundheit, ökologische Werte,...)
- Lösungen hervorheben
- Information immer mit konkreter Handlungsmöglichkeit verknüpfen



Die As und Os bei Konflikten

- Möglichst früh offen ansprechen
 - Eigene Emotionen verbalisieren und Ich-Botschaften
 - Perspektivenübernahme
 - Jede Konfliktpartei darf Standpunkt / eigene Sicht ungestört darlegen
 - Fair bleiben, keine persönlichen Beleidigungen
- ❖ **Konfliktlösebereitschaft** muss **auf beiden Seiten** gegeben sein!





Die As und Os bei Konflikten

- Gemeinsamkeiten/Übereinstimmungen ausloten
 - Lösungsorientierung
 - andere Konfliktpartei nach Lösungsvorschlag fragen
 - selbst Lösungsvorschläge unterbreiten
 - nächsten gemeinsamen Schritt vereinbaren
- ❖ Mach dir bewusst - es gibt **keine Konfliktlösung ohne Kompromisse!**



Anna Pribil, Bed, BSc, MSc, MA
Psychologin und Eco-Consultant
+43 664 4599013
anna.magdalena.pribil@gmail.com
www.annapribil.com

Danke für die Aufmerksamkeit!

Zeit für
Diskussion und
Austausch



@anna.naturliebe



Literatur



- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (2020). Abgerufen am 11.11. 2020 von https://www.oesterreich.gv.at/themen/bauen_wohnen_und_umwelt/klimaschutz/1/Seite.1000325.html
- Blanken, I., Van De Ven, N., & Zeelenberg, M. (2015). A meta-analytic review of moral licensing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 540-558.
- Brudermann, T. (2022). Die Kunst der Ausrede. Warum wir uns lieber selbst täuschen, statt klimafreundlich zu leben. München: oekom.
- Costa, L., Moreau, V., Thurm, B., Yu, W., Clora, F., Baudry, G., ... & Kropp, J. P. (2021). The decarbonisation of Europe powered by lifestyle changes. *Environmental Research Letters*, 16(4), 044057. Abgerufen am 03.05. 2021 von <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abe890>
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klima-Angst & Klima-Resilienz. Emotionale Kompetenz in der Klimakrise. Abgerufen am 05.05.2021 von https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/09/20200822_FachtagungKlimakrise_Klimaresilienz.pdf
- Kearney Berechnungen auf Basis Umweltbundesamt (2019). Ehrlich machen und los. Abgerufen am 19.11.2020 von <https://www.wir-sind-mutmacher.com/tell/klimamutmacher>
- Markowitz, E. M., & Guckian, M. L. (2018). Climate change communication: Challenges, insights, and opportunities. In *Psychology and climate change* (pp. 35-63). Academic Press.
- Mullen, E., & Monin, B. (2016). Consistency versus licensing effects of past moral behavior. *Annual review of psychology*, 67(1), 363-385.
- Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. Abgerufen am 05.05.2021 von <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/7836/pdf>
- Ramezani, S., Hasanzadeh, K., Rinne, T., Kajosaari, A., & Kyttä, M. (2021). Residential relocation and travel behavior change: Investigating the effects of changes in the built environment, activity space dispersion, car and bike ownership, and travel attitudes. *Transportation research part A: policy and practice*, 147, 28-48.
- Röhner, J., Schütz, A., & Schütz, A. (2012). *Psychologie der Kommunikation*. Wiesbaden: Springer VS.
- Schäfer, M., Jaeger-Erben, M., & Bamberg, S. (2012). Life events as windows of opportunity for changing towards sustainable consumption patterns? *Journal of Consumer Policy*, 35(1), 65-84.

Literatur



- Steffen, W., Rockström, J., Richardson, K., Lenton, T. M., Folke, C., Liverman, D., ... & Schellnhuber, H. J. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(33), 8252-8259. Abgerufen am 03.05. 2021 von https://www.pnas.org/content/115/33/8252?mod=article_inline
- Thaller, A., Fleiß, E., & Brudermann, T. (2020). No glory without sacrifice—drivers of climate (in) action in the general population. *Environmental Science & Policy*, 114, 7-13.
- Thaller, A., & Brudermann, T. (2020). " You know nothing, John Doe"—Judgmental overconfidence in lay climate knowledge. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101427.
- Thaller, A. (2021). Decarbonizing passenger transport through policy-driven behavior change. Dissertation. Universität Graz.
- Thøgersen, J., & Crompton, T. (2009). Simple and painless? The limitations of spillover in environmental campaigning. *Journal of Consumer Policy*, 32(2), 141-163.
- Uhl, I., Klackl, J., Hansen, N., & Jonas, E. (2018). Undesirable effects of threatening climate change information: A cross-cultural study. *Group Processes & Intergroup Relations*, 21(3), 513-529.
- Umweltbundesamt [Ö] (2020). Klimaschutzbericht 2020. Wien: Umweltbundesamt GmbH. Abgerufen am 19.11.2020 von <https://www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/rep0738.pdf>
- UpperMedia (2020). 1,5 Grad Ziel. Abgerufen am 10.11.2020 von <https://uppermedia.at/posts/1995>
- Wolbart, Nadine (2019). Treibhausgasemissionen österreichischer Ernährungsweisen im Vergleich Reduktionspotentiale vegetarischer Optionen. BOKU. Abgerufen am 24.01.2021 von https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiO-YW_4LTuAhWvl4sKHbNeCOcQFjACegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fboku.ac.at%2Ffileadmin%2Fdata%2FH03000%2FH73000%2FH73700%2FPublikationen%2FWorking_Papers%2FWP176_Web.pdf&usg=AOvVaw0Sq-8v1eyjw7ywKzAMfqwh
- ZAMG (2020). Klimavergangenheit. Neoklima. Lufttemperatur. Abgerufen am 13.10. 2020 von <https://www.zamg.ac.at/cms/de/klima/informationsportal-klimawandel/klimavergangenheit/neoklima/lufttemperatur>