



Virtuelle Akademie  
Nachhaltigkeit



Initiative  
Psychologie im  
Umweltschutz

# Das Gute Leben in sozial-ökologisch nachhaltigen Gesellschaften

## Episode 10.2: Selbstbestimmung und gelebte Alternativen

Marlis Wullenkord  
Arbeitsgruppe Umweltpsychologie  
Universität Koblenz-Landau



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



## Übersicht zur gesamten Lerneinheit

### Episode 10.1: Wachstum, Wandel und Wohlbefinden

- Entwicklungspfade verschiedener Nationen
- Postwachstums-Hypothese
- Postwachstum und Arbeitszeit

### **Episode 10.2: Selbstbestimmung und gelebte Alternativen**

- Selbstbestimmungstheorie
- Gelebte Alternativen

### Episode 10.3: Rückblick und Praxis



# Lernziele

## Lernziel 1:

Sie verstehen die Wirkmechanismen der Selbstbestimmungstheorie und ihrer Komponenten.

## Lernziel 2:

Sie können Konzepte der Selbstbestimmungstheorie auf die Gestaltung von gelebten Alternativen anwenden.

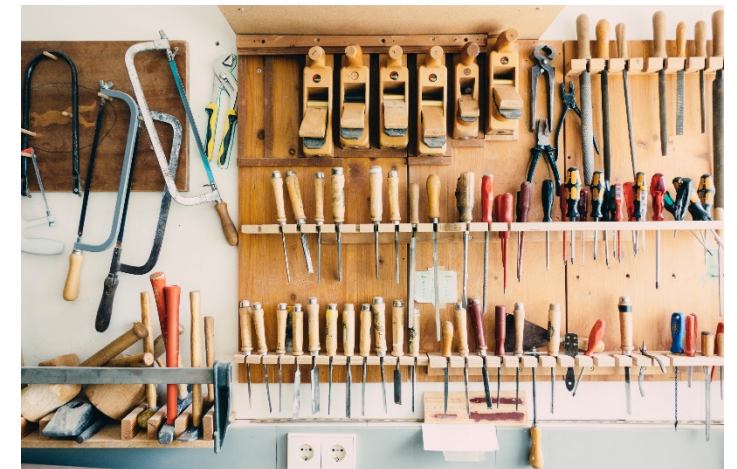


Foto: Barn Images auf Unsplash



# Selbstbestimmungstheorie

## Soziale Eingebundenheit



Foto: Joseph Perason auf Unsplash

## Kompetenz

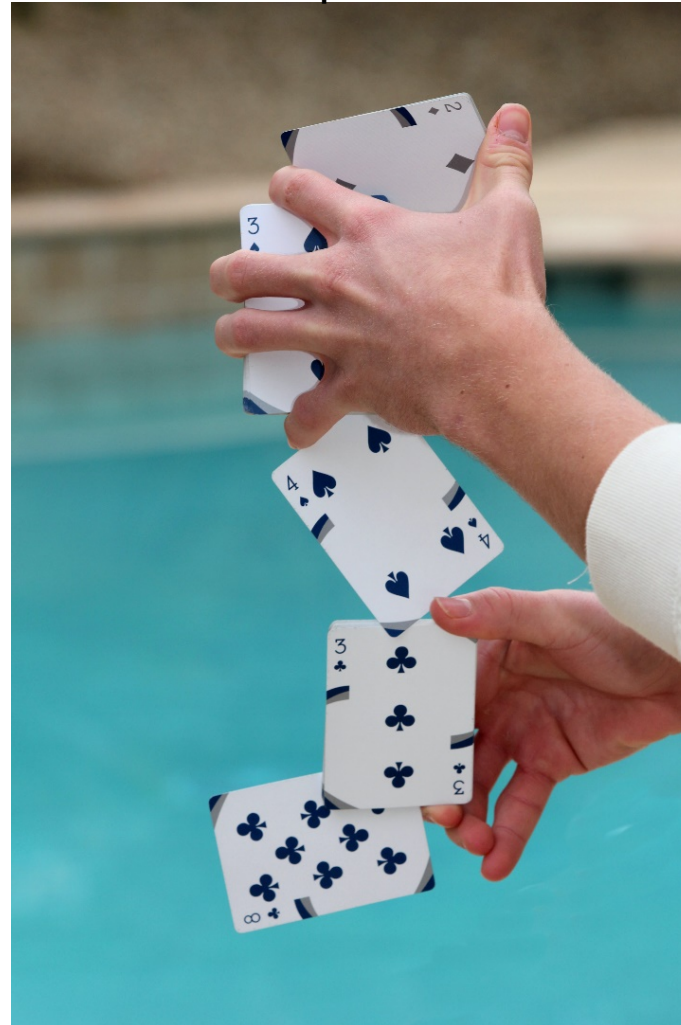


Foto: Sheri Hooley auf Unsplash

## Autonomie

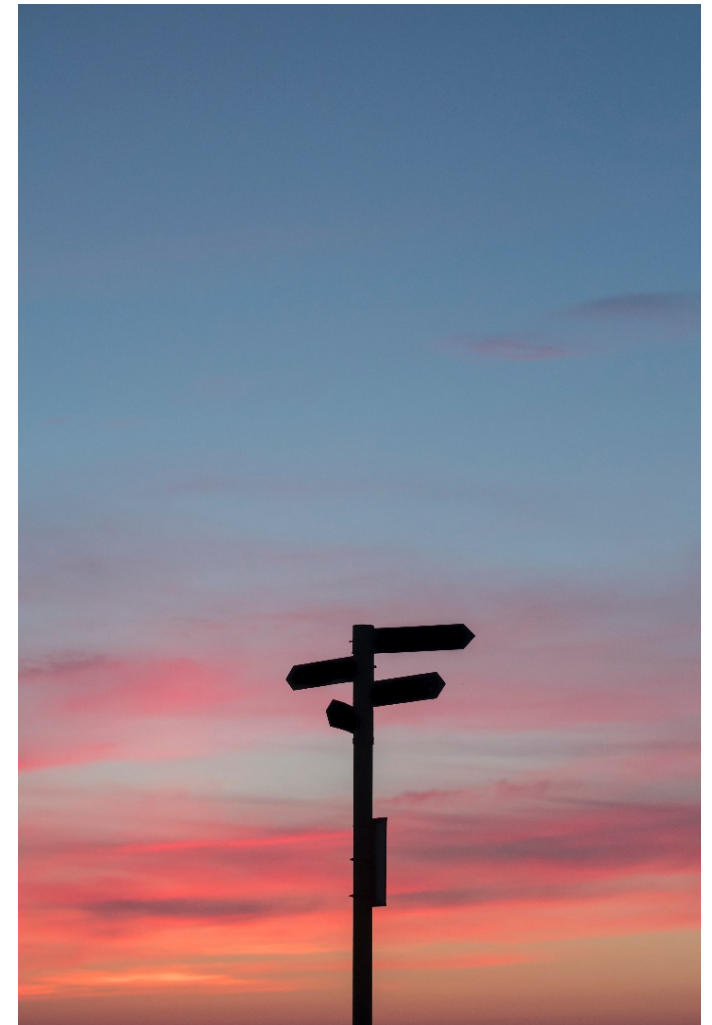
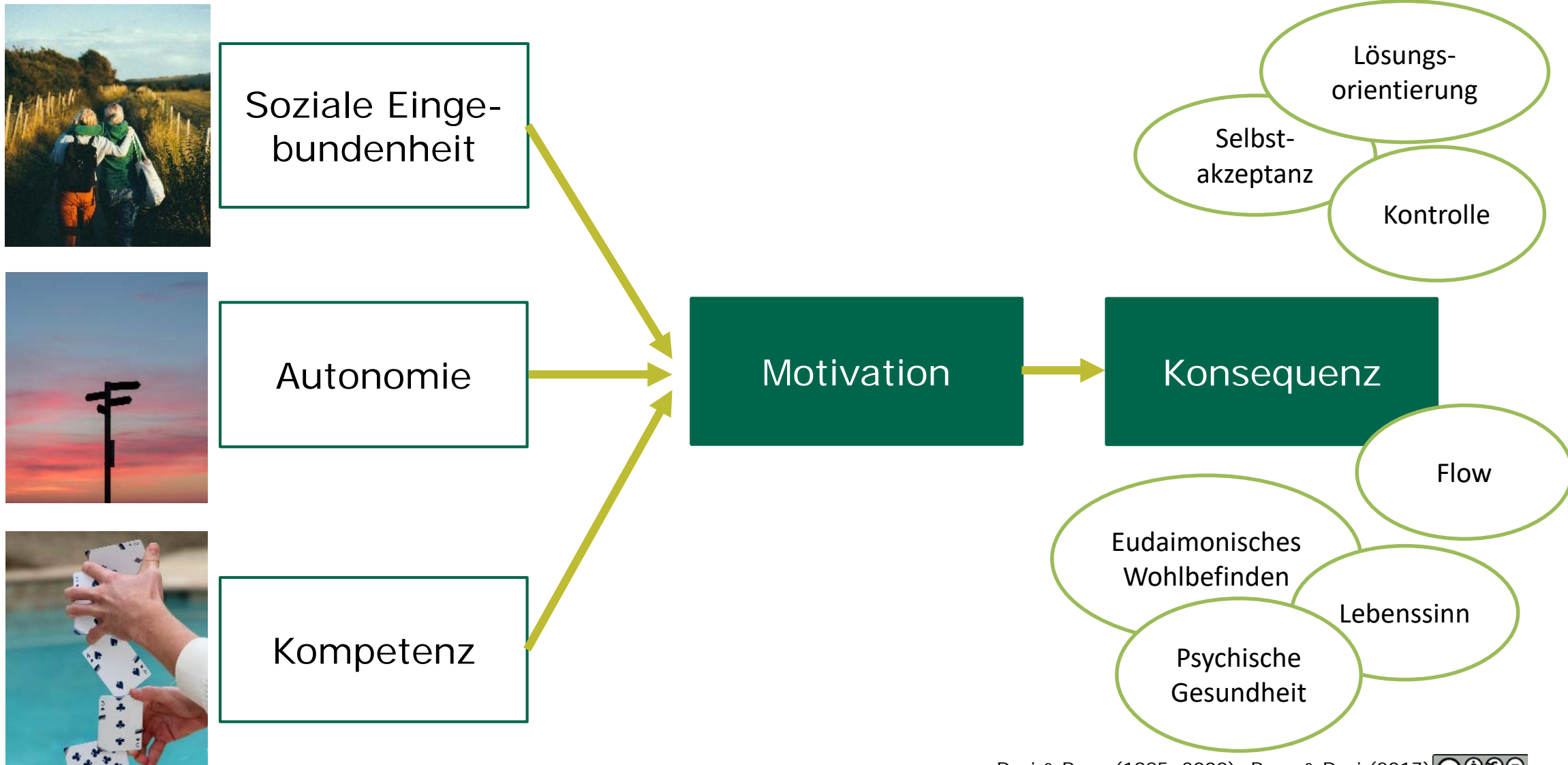


Foto: Javier Allegue-Barros auf Unsplash



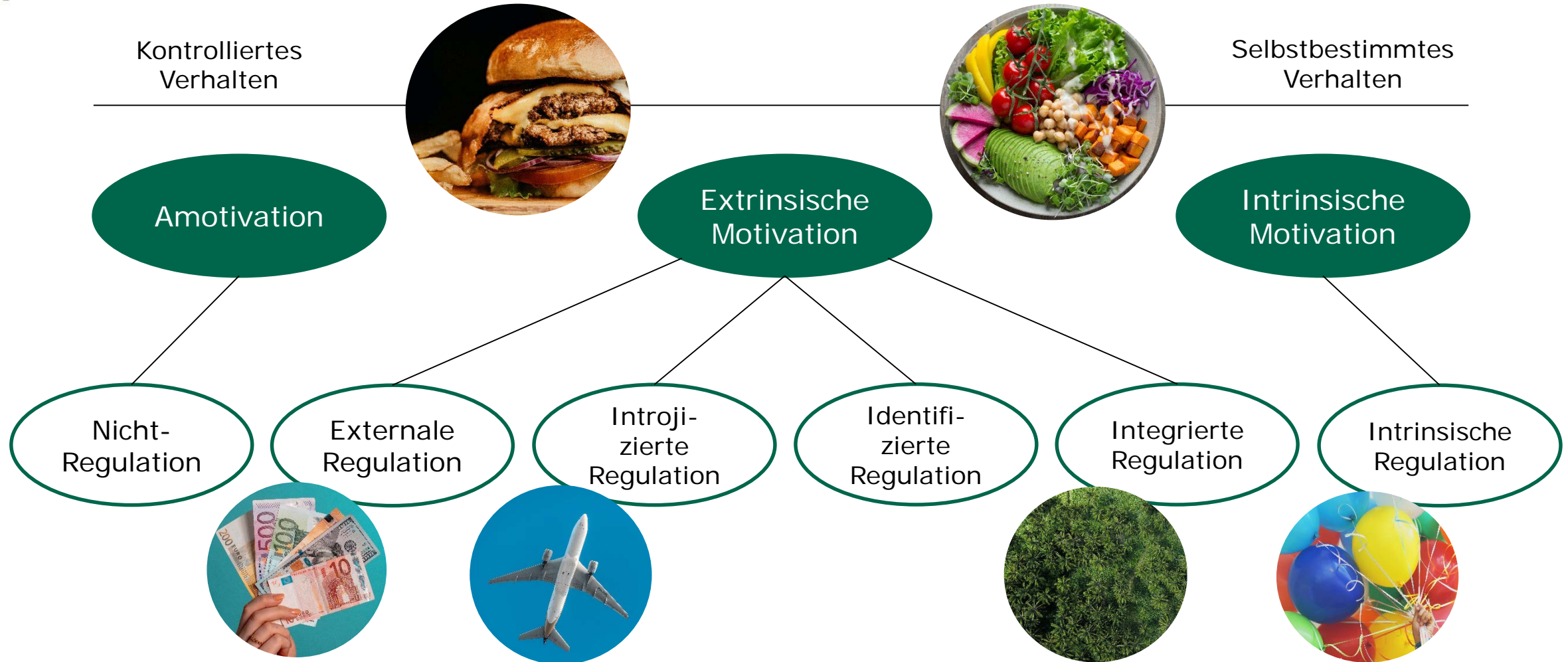


# Selbstbestimmungstheorie





# Kontinuum der Motivation





# Psychologische Grundbedürfnisse im Umweltkontext

- Positiver Zusammenhang von...
  - psychologischen Grundbedürfnissen & umweltfreundlichem Verhalten (Aitken et al., 2016; Cooke et al., 2015; Kaplan & Madjar, 2015; Osbaldiston & Sheldon, 2003; Taljaard & Sonnenberg, 2019)
  - psychologischen Grundbedürfnissen & autonomer Umweltschutzmotivation (Aitken et al., 2016; Lavergne et al., 2010; Schösler et al., 2014; Sheldon et al., 2016)
  - autonomer Umweltmotivation & Umweltverhalten (Grønhøj & Thøgersen, 2017; Kaplan & Madjar, 2015; Lavergne et al., 2010)



# Reflexionsfrage



Foto: Pine Watt auf Unsplash

Wie könnte eine sozial-ökologisch nachhaltige Gesellschaft auf Grundlage der Selbstbestimmungstheorie aussehen?

Autonomie

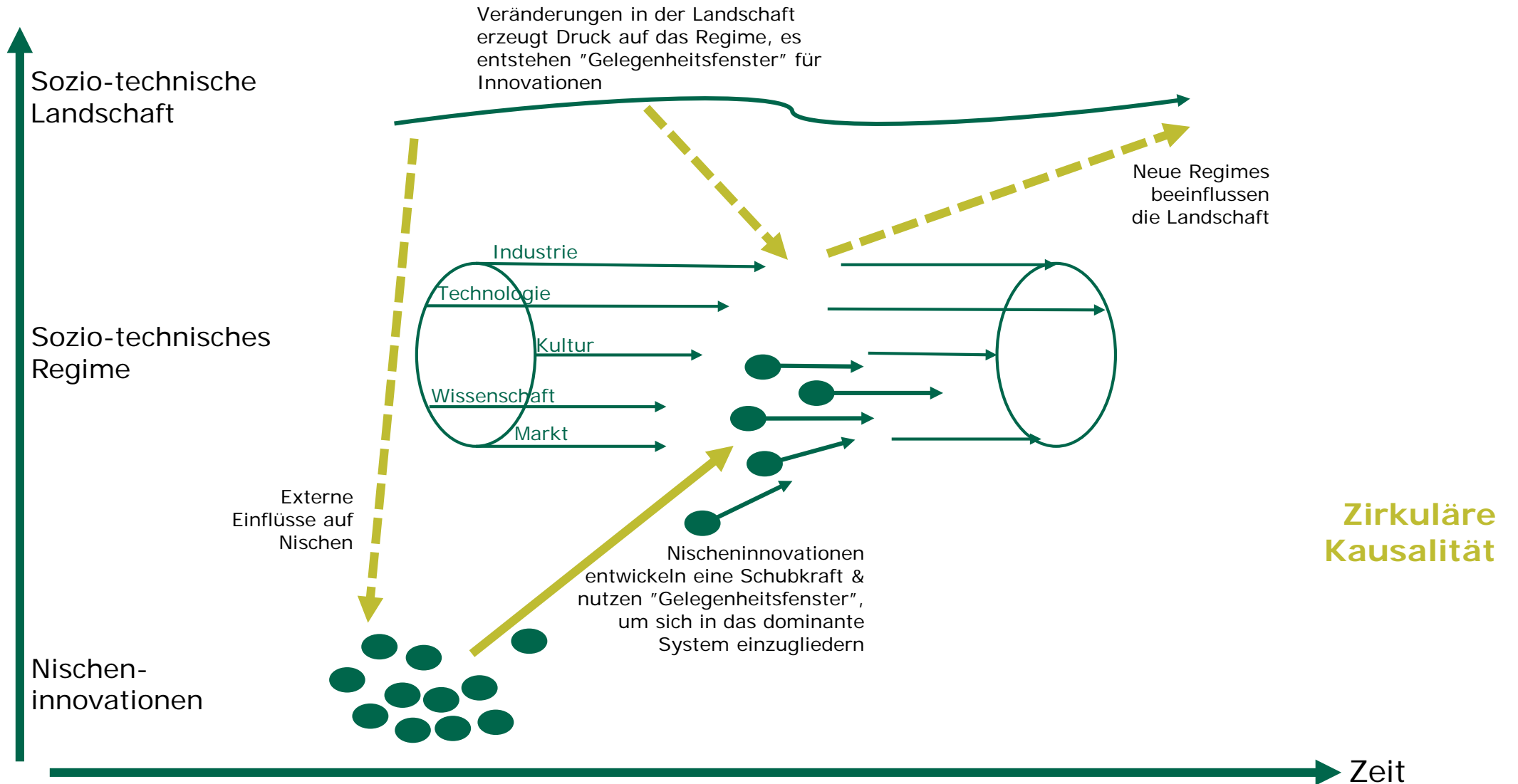
Kompetenz

Soziale Eingebundenheit





# Die Multilevel Perspektive (MLP)





# Gelebte Alternativen – Slow Food



Foto: Zach Reiner auf Unsplash



Foto: Anna Earl auf Unsplash



Foto: Maarten van den Heuvel auf Unsplash



Foto: Daan Evers auf Unsplash



## Gelebte Alternativen – Slow Food

**Ziel:** Selbstbestimmungstheorie als theoretischen Rahmen zur Erklärung von Freiwilligenengagement untersuchen

- Rolle psychologischer Grundbedürfnisse für intrinsische Motivation für langfristiges Engagement
- Inwiefern unterstützt die Initiative die psychologischen Grundbedürfnisse?
- Sind kontinuierliches Engagement und Einbringen von Ideen intrinsisch motiviert?

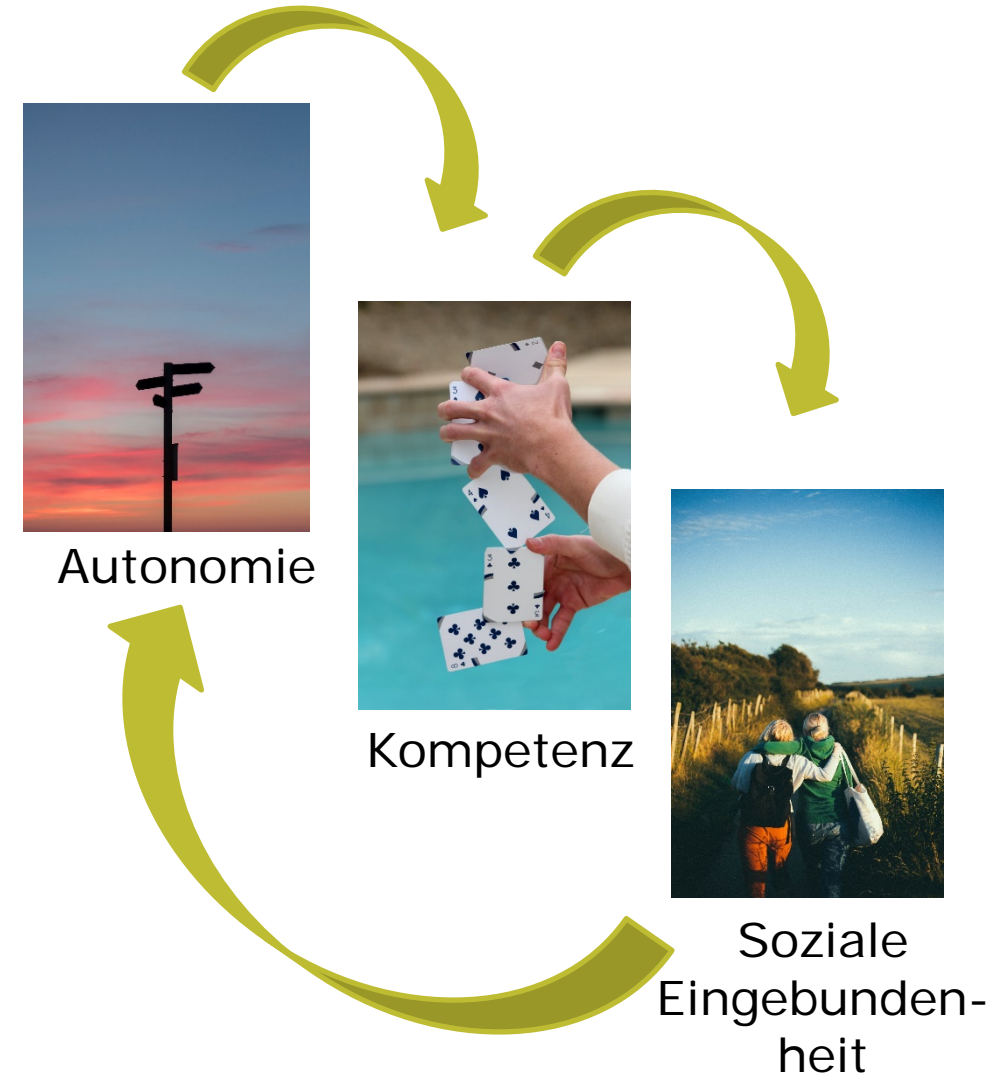




## Gelebte Alternativen – Slow Food

Gemeinsamer Nenner in allen Interviews: Befriedigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse

- Wechselseitige Bedürfnisbefriedigung zwischen Freiwilligen (positive Feedbackschleife)
- Durch kurz- und langfristige Projekte → soziale Norm
- Qualitative Interaktion zwischen Bedürfnissen







## Gelebte Alternativen – Slow Food

- **Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse** ist verantwortlich für **aufrechterhaltenes Engagement**

„Wir hatten die Verantwortung, unsere eigenen Chefs zu sein. Ich glaube, etwas, das es zumindest für mich so motivierend machte, ist, dass wir selbst füreinander arbeiteten und nicht für irgendeinen Höheren innerhalb einer großen Organisation oder irgendeinen Professor oder was auch immer.“

„Und was du tun musst, ist, die Menschen zusammenzubringen, ihre Leidenschaften zu wecken und einfach Freundschaften zu schließen. Und das ist der einzige Weg, wie die Leute so viel Zeit in die Sache investieren können, wenn sie Spaß daran haben und das Gefühl haben, sie sind Teil der Gemeinschaft.“



# Werkzeuge für den sozial-ökologischen Wandel

## „erkunden, wachsen, fördern“

- „flache“ Organisationsstruktur
- autonomer und unterstützender Führungsstil
- Autonomie als soziale Norm etablieren

Autonomie



## „Alltagsaufgaben und Bauprojekte“

- Kompetenz als soziale Norm etablieren
- Aufgaben, die den eigenen Fähigkeiten entsprechen
- Unterstützende Strukturen

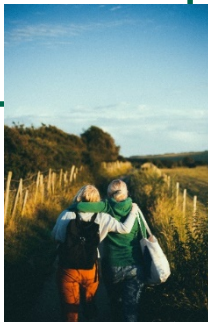
Kompetenz



## „Gemeinschaft im Innern und Verbindungen zur Welt“

- Zugehörigkeit zu anderen Freiwilligen fördern
- Verbindungen zu Welt fördern → Sinnstiftung

Soziale Eingebundenheit







# Gelebte Alternativen - Gemeinschaftsgärten



Foto: ZHIDA LI auf Unsplash

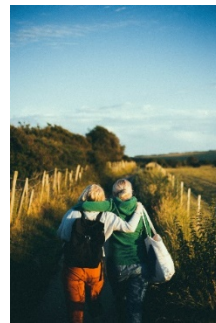
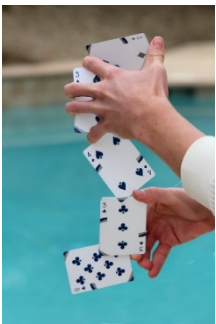




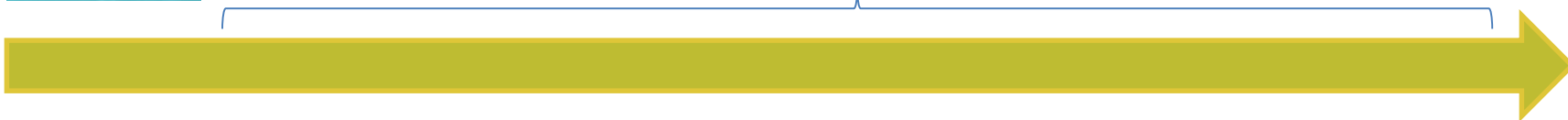
## Gelebte Alternativen - Gemeinschaftsgärten

- Initiativen nur erfolgreich, wenn soziale Bedingungen gepflegt werden, die Bedürfnisse der gesamten Gemeinschaft befriedigen
- **Anfangs** vor allem **Kompetenz** wichtig
- **Soziale Eingebundenheit** hält Engagement **aufrecht**

Kompetenz



Soziale  
Eingebun-  
denheit



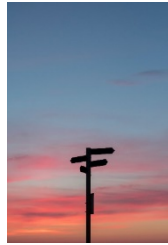




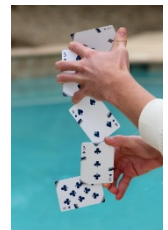
# Werkzeuge für den sozial-ökologischen Wandel

## Wohlbefinden und Bedürfnisse der Gemeinschaft

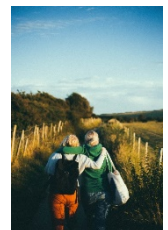
Eine Gruppe funktioniert am besten, wenn...



- sie durch kollektive Entscheidungen und aktive Einbindung autonom ist



- die Fähigkeiten und Ressourcen in einer Gruppe vorhanden sind, um wichtige Ziele zu erreichen → Kapazität und Kompetenz



- ein geteiltes Erleben von Verbindung, Zugehörigkeit, Nähe und Bezug zu Gemeinschaftsmitgliedern vorhanden ist



# Werkzeuge für den sozial-ökologischen Wandel

## Bedürfnisorientierte Kommunikation

- Ausdrücken eigener Bedürfnisse und Entscheidungen ermutigen
- Menschen aktiv in Entscheidungsfindung einbinden
- Nicht-kontrollierende Sprache
- Gründe für Arbeitsaufgaben geben
- Wärme, Respekt und Zuneigung zeigen und stärken
- Bemühungen ermutigen und loben



## Reflexionsfrage



Foto: Pine Watt auf Unsplash

Wie können die Werkzeuge genutzt werden, um den sozial-ökologischen Wandel zu stärken – in Ihrem Umfeld und gesamtgesellschaftlich?



## Zusammenfassung

- Selbstbestimmungstheorie
  - drei psychologische Grundbedürfnisse: Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit
  - Befriedigte psychologische Grundbedürfnisse führen zu autonomer und intrinsischer Motivation
- Werkzeuge für den sozial-ökologischen Wandel
  - Bedürfnisorientierte Kommunikation
  - Spezifische Strategien je nach Bedürfnis

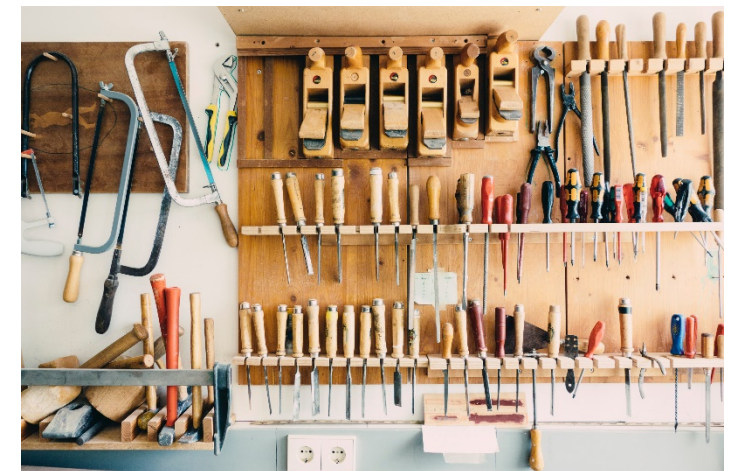


Foto: Barn Images auf Unsplash





# Literatur 1

Aitken, N. M., Pelletier, L. G., & Baxter, D. E. (2016). Doing the difficult stuff: Influence of self-determined motivation toward the environment on transportation pro-environmental behaviour. *Ecopsychology*, 8(2), 153-162.

Cooke, A. N., Fielding, K. S., & Louis, W. R. (2016). Environmentally active people: the role of autonomy, relatedness, competence and self-determined motivation. *Environmental Education Research*, 22(5), 631–657.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Geels, F.W. (2002). Technological transitions as evolutionary reconfiguration processes: a multi-level perspective and a case study. *Research Policy*, 31, 1257–1274.

Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2017) Why young people do things for the environment: The role of parenting for adolescents' motivation to engage in pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 11-19.

Kaplan, H., & Madjar, N. (2015). Autonomous motivation and pro-environmental behaviours among Bedouin students in Israel: A self-determination theory perspective. *Australian Journal of Environmental Education*, 31(2), 223–247.

Kasser, T. (2009). Psychological need satisfaction, personal well-being, and ecological sustainability. *Ecopsychology*, 1(4), 175-180.

Lavergne, K. J., Sharp, E. C., Pelletier, L. G. & Holtby, A. (2010). The role of perceived government style in the facilitation of self-determined and non self-determined motivation for pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 169-177.

Osbaldiston, R., & Sheldon, K. M. (2003). Promoting internalized motivation for environmentally responsible behavior: A prospective study of environmental goals. *Journal of Environmental Psychology*, 23(4), 349–357.



## Literatur 2

Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Uren, H., Hardcastle, S. J., & Ryan, R. M. (2018). Community Gardening: Basic Psychological Needs as Mechanisms to Enhance Individual and Community Well-Being. *Ecopsychology, 10*(3), 173–180.

Raworth, K. (2017). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist*. Chelsea Green Publishing.

Reznickova, A., & Zepeda, L. (2016). Can self-determination theory explain the self-perpetuation of social innovations? A case study of slow food at the University of Wisconsin—Madison. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 26*(1), 3–17.

Rich, S. A., Hanna, S., & Wright, B. J. (2017). Simply satisfied: The role of psychological need satisfaction in the life satisfaction of voluntary simplifiers. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 18*(1), 89–105.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guildford Press.

Schösler, H., de Boer, J., & Boersema, J. J. (2014). Fostering more sustainable food choices: Can Self-Determination Theory help? *Food Quality and Preference, 35*, 59–69.

Sheldon, K.M., Wineland, A., Osin, E., & Venhoeven, L. (2016). Understanding the motivation of environmental activists: A comparison of self-determination theory and functional motives theory. *Ecopsychology, 8*(4), 228–238.

Taljaard, H. & Sonnenberg, N. (2019). Basic psychological needs and self-determined motivation as drivers of voluntary simplistic clothing consumption practices in South Africa. *Sustainability, 11*(13), 3742.

Wray-Lake, L., De Haan, C., Shubert, J., & Ryan, R. (2019). Examining links from civic engagement to daily well-being from a self-determination theory perspective. *Journal of Positive Psychology, 14*(2), 166-174.



## Bilder

Foto Fastfood von Jonathan Borba auf Unsplash

Foto Gemüse von Anna Pelzer auf Unsplash

Foto Geld von Omid Armin auf Unsplash

Foto Flugzeug von Amarnath Tade auf Unsplash

Foto Palmen von Michael Olsen auf Unsplash

Foto Luftballons von Gaele Marcel auf Unsplash

Foto Kamera von Brooke Lark auf Unsplash

