

# Nachhaltige Verhaltensänderung durch realistische Ziele – Die EcoMindset-App

Muhammed Ali Aksu, Dominik Bentler

Nachhaltigkeitspotenziale in Unternehmen auszuschöpfen, konzentriert sich nicht nur auf die Anpassung ökonomisch-wertschöpfender Prozesse, sondern umfasst alle Unternehmensbereiche. Insbesondere wenn umweltfreundliche Maßnahmen in Unternehmen entwickelt werden sollen, wäre es unbedacht, diese Umsetzung selbst nicht auf eine nachhaltige Art und Weise zu realisieren. Nachhaltigkeit bedeutet hier die Entwicklung eines grünen Mindsets der Beschäftigten, ohne dass grüne Unternehmensstrategien auf längere Sicht ins Leere zu laufen drohen. Aus diesem Grund wurde die App EcoMindset entwickelt.

Die EcoMindset-App soll Mitarbeiter\*innen dazu motivieren, umweltfreundliche Ideen für das Unternehmen zu entwickeln, und sie bei der Umsetzung dieser Ideen unterstützen. Dieses Vorgehen basiert auf dem wissenschaftlichen Vorgehensmodell zur Steigerung umweltfreundlicher Verhaltensweisen (Bentler et al., 2023; siehe auch den Artikel „Fake it till you make it“ in diesem Heft). Das Modell basiert auf der Tatsache, dass aktuell in der deutschen Gesellschaft zwar bereits eine hohe umweltfreundliche Einstellung vorliegt, die Menschen ihr Verhalten jedoch noch nicht an das Ausmaß ihrer Einstellungen angepasst haben. Über die App werden individuelle Diskrepanzen zwischen umweltfreundlichen Einstellungen und umweltfreundlichem Verhalten gemessen und zurückgemeldet. Die Rückmeldung erzeugt bei den durchführenden Personen einen Anspannungszustand, sodass eine Motivation zur Verhaltensänderung entsteht. Im zweiten Schritt wird die Verhaltensänderung begleitet, indem die Teilnehmenden gebeten werden, sich individuelle und umweltfreundliche Verhaltensziele zu setzen. Dieses Zielsetzungsverfahren erhöht sowohl die Zielbindung als auch die konkrete Ausarbeitung von Handlungsplänen, um so die erfolgreiche Zielerreichung zu erhöhen.

## Funktionsweise der App

Nutzer\*innen müssen sich zu Beginn zunächst per Eingabe eines Zugangscodes legitimieren und erhalten erst hiernach Zugriff auf die Inhalte. Alternativ zu der manuellen Codeeingabe ist auch das Abscannen eines QR-Codes möglich. Dann folgt der Gesamtaufbau der App der Logik des Vorgehensmodells zur Steigerung umweltfreundlicher Verhaltensweisen und führt

die Nutzer\*innen Schritt für Schritt durch die einzelnen Inhalte:

- æ Betroffenheitsintervention,
- æ Zielbindung Teil 1,
- æ Zielbindung Teil 2 sowie
- æ Zielplanung.

Wie im Artikel von Dominik Bentler in diesem Heft näher erläutert, werden im Rahmen der Betroffenheitsintervention Eingaben in Form einer Bewertung von Aussagen gesammelt, die einen Vergleich der umweltfreundlichen Einstellung und umweltfreundlichen Verhaltensweisen der teilnehmenden Personen ermöglichen. Hierzu wurden wissenschaftliche Fragebögen in die App eingepflegt und die Nutzer\*innen können mit einer einfachen Touch-Eingabe eine Bewertung abgeben.

Im Rahmen der weiteren Module sind hingegen längere Texteingaben von Seiten der Workshop-Teilnehmenden erforderlich. Bekanntermaßen eignen sich kleinere Smartphone-Displays sowie nicht haptische Tastaturen selten für eine Eingabe von komplexen und längeren textbasierten Inhalten. Diesen Umstand greift die EcoMindset-App auf, indem sie vorgefertigte Textbausteine anbietet sowie entsprechende Instruktionen zu jedem Zeitpunkt sichtbar platziert. Nutzer\*innen der App können so aus einem Drop-down-Menü das auf ihre Bedürfnisse passende Element auswählen und werden bei der Eingabe von Texten unterstützt.

Ein weiterer Vorteil der EcoMindset-App ist eine permanente Fortschrittsüberwachung bei der Verhaltensänderung. Nutzer\*innen haben zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit zu schauen, wie weit sie bereits bei der Bearbeitung der einzelnen Module sind, an welcher Stelle ggf. noch Eingaben fehlen und ob Sie bereits ihre selbstgesetzten Ziele erreicht haben.

## Anwendung im Rahmen eines Workshop-Settings.

Entwickelt wurde die EcoMindset-App vorrangig für den Einsatz im Rahmen von app-gestützten Präsenz-Workshops zur Steigerung umweltfreundlicher Verhaltensweisen bei Beschäftigten in Unternehmen. Eingebettet in dieses Setting übernimmt die App eine begleitende Funktion und ermöglicht den Workshop-Teilnehmenden





Screenshots der EcoMindset-App

das Mitverfolgen der Seminarinhalte sowie das Tätigen von fortschrittsrelevanten Eingaben.

### Anwendung der App als teilnehmer\*innenbegleitendes Instrument

Alternativ zu Präsenzworkshops, bei denen Personengruppen zu einer bestimmten Zeit an einem Ort zusammentreffen und gemeinschaftlich Strategien entwerfen, kann die App auch stand-alone eingesetzt werden. Dieses Setting ermöglicht es, weitere Nachhaltigkeitspotentiale zu nutzen. Durch die Möglichkeit, zeit- und ortsunabhängig das Vorgehen individuell durchzuführen, entfallen Reiseaufwände, wodurch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduziert wird. Darüber hinaus spart die Nutzung der App Workshopmaterial und trägt somit zum ökologischen Konsum und der Ressourcenschonung bei.

Die Nutzung der App verspricht jedoch nicht nur das Ausschöpfen von Nachhaltigkeitspotenzialen, sondern bietet darüber hinaus weitere Vorteile. Ziel der App-Nutzung ist die langanhaltende Steigerung nachhaltiger Verhaltensweisen der Beschäftigten. Sofern das Vorgehen in Workshops umgesetzt wird, müssten sich die Teilnehmenden nur während eines kurzen Zeitraums mit der Herausforderung der Verhaltensveränderung befassen. Die App bietet an dieser Stelle die Möglichkeit, die Teilnehmenden über einen längeren Zeitraum zu begleiten. Die Bearbeitung der kompletten App-Inhalte würde ca. 45-60 Minuten beanspruchen. Da die Teilnehmenden nicht an einem Stück mit der Bearbeitung belastet werden sollen, wurde das Vorgehen in einzelne Module unterteilt, welche unabhängig voneinander bearbeitet werden.

Die Teilnehmenden werden von der App automatisch benachrichtigt, wenn die Bearbeitung des nächsten Modulteils erforderlich ist. Auf Basis dieses Vorgehens müssen sich die Teilnehmenden über einen Zeitraum von ca. zwei Wochen mit der Durchführung beschäftigen, welches die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöht, eine langanhaltende Steigerung des umweltfreundlichen Verhaltens erzielen zu können.

Ob in einem Workshopsetting oder in eigener Regie: Die App EcoMindset hilft den Teilnehmenden, realistische Ziele zu entwickeln, um aus einer ökologischen Einstellung zu ökologischem Verhalten zu kommen, eine Grundvoraussetzung für nachhaltig grüne Unternehmensentwicklungen.

### Zugang zur App

Interessenten können sich die EcoMindset-App aus den gängigen Stores für iOS und Android kostenlos herunterladen und erhalten mit dem Code demo Zugriff auf die grundlegenden Funktionen, um die App kennenzulernen.

### Literatur

Bentler, D., Kadi, G., & Maier, G. W. (2023). Increasing pro-environmental behavior in the home and work contexts through cognitive dissonance and autonomy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1199363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1199363>.



Muhammed Ali Aksu, Dominik Bentler

### Die Autoren

Muhammed Ali Aksu ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Forschung und Entwicklung der Deutschen Angestellten-Akademie DAA NRW. Im Projekt Green Deal NRW ist er verantwortlich für die Entwicklung der digitalen Tools.

Dominik Bentler ist freiberuflicher organisationspsychologischer Berater. Darüber hinaus forscht er als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Bielefeld zu organisationalen Ansatzpunkten mit dem Ziel der Steigerung umweltfreundlichen Verhaltens von Personen im Arbeitskontext.



Bildung schafft Zukunft.

UNIVERSITÄT  
BIELEFELDFakultät für Psychologie  
und Sportwissenschaft