

Planungsanleitung



Bildquelle: https://volksentscheid-berlin-autofrei.de/imgs/vorher_3220x1440.jpg



Aktives Pendeln, d.h. für den Arbeitsweg zu Fuß gehen, Rad fahren und die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, zielt sowohl auf die Förderung körperlicher Aktivität als auch auf die Reduzierung der Umweltbelastung ab und hat somit das Potential zu vielen der sogenannten „Ziele für nachhaltige Entwicklung“ der Vereinten Nationen beizutragen.



Nun wollen wir Sie dabei unterstützen, eine aktivere und nachhaltigere Pendelgewohnheit aufzubauen.



Das ist Steffi



Steffi ist 38 Jahre alt, wohnt in Neukölln und arbeitet als Programmiererin in Berlin Mitte...



**Steffi fährt gewohnheitsmäßig mit der
U-Bahn zur Arbeit...**



Steffi weiß, dass körperliche Aktivität ihr Risiko für diverse körperliche Erkrankungen (u.a. Diabetes, Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen) senkt und ihre Stimmung und Lebenszufriedenheit nachweislich verbessert.



Ab sofort
möchte ich
mit der U-
Bahn zur
Arbeit fahren,
früher
aussteigen
und den Rest
laufen

...daher würde Steffi gerne körperlich
aktiver zur Arbeit pendeln.

Steffi ist begeistert...



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein.

Wenn ich auf dem Weg zur Arbeit früher aussteige und den Rest laufe, bewege ich mich **15 Minuten** zusätzlich pro Tag. Pro Woche sind das **75 Minuten** Bewegung mehr als sonst!

So komme ich in Schwung und aufgeweckter bei der Arbeit an.

Ich muss außerdem weniger Zeit in der überfüllten Bahn verbringen.

...zur Arbeit zu laufen passt auch viel besser zu mir.



Das ist Tim



Tim ist 28 Jahre alt, wohnt in Schöneberg und arbeitet als Grundschullehrer in Friedrichshain.



Tim fährt gewohnheitsmäßig mit dem Auto
zur Arbeit...



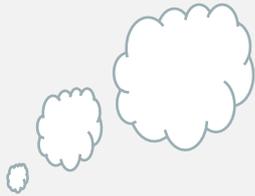
Tim weiß, dass er durch den Arbeitsweg mit dem Auto jährlich 320 kg CO₂ ausstößt, auch durch Feinstaub die Luft verschmutzt und zur Lärmbelastung in Berlin beiträgt.



Ab sofort
möchte ich
mit dem
Fahrrad zur
Arbeit
fahren

...daher würde Tim zukünftig gerne
nachhaltiger zur Arbeit pendeln.

Tim ist begeistert...



Eine Person stößt durchschnittlich in Deutschland 11.7 Tonnen CO₂ pro Jahr aus. Wenn ich statt mit dem Auto mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre, **reduziere** ich meinen **persönlichen CO₂ Fußabdruck jährlich um 1.07 Tonnen CO₂**. Auch die Feinstaub- und Lärmbelastung würde ich deutlich reduzieren.

Außerdem spare ich bis zu 1000 Euro im Jahr allein an Spritkosten.

Ich würde auch mit einer Fahrzeit von 30 Minuten zur Arbeit und 30 Minuten wieder zurück meine körperliche Aktivität pro Woche um 5 Stunden steigern.

...mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren passt auch viel besser zu mir.

PERSÖNLICHE MOTIVATION

Ich will gesünder leben
und daher körperlich
aktiver zur Arbeit
pendeln



Steffi; 38 Jahre; Programmiererin
Bisherige Pendelgewohnheit:
ÖPNV

Ich will nachhaltiger
leben und daher
umweltschonend zur
Arbeit pendeln



Tim; 28 Jahre; Grundschullehrer
Bisherige Pendelgewohnheit:
Auto

ZIELSETZUNG

Ab kommender Woche Montag möchte ich mit der U-Bahn zur Arbeit fahren, früher aussteigen und den Rest laufen

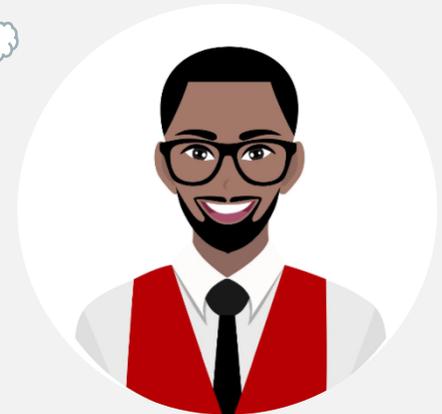


Ab kommender Woche Montag möchte ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren





Was können wir tun, um das neue Pendelverhalten langfristig aufrecht zu erhalten?



Steffi und Tim fragen sich, was sie tun können, um ihr neues Pendelverhalten langfristig aufrecht zu erhalten

NEUE ALLTÄGLICHE GEWOHNHEITEN

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, die quasi wie von selbst ablaufen, ohne dass viel darüber nachgedacht werden muss.

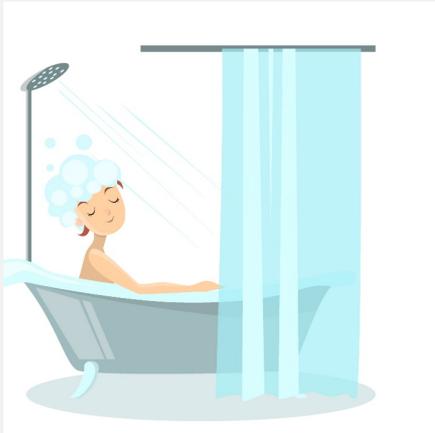
Die angewandte Forschung hat gezeigt, dass es leichter ist, Gewohnheiten zu bilden, wenn das gewünschte Verhalten an bestimmte Alltagssituationen geknüpft wird. Das können zum Beispiel Orte oder bestehende Alltagsroutinen sein.

NEUE ALLTÄGLICHE GEWOHNHEITEN

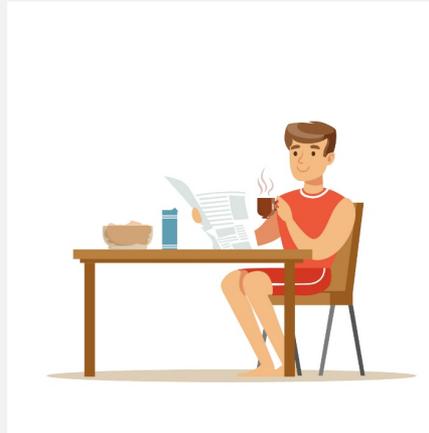
**Der Schlüssel zur erfolgreichen
Gewohnheitsbildung liegt darin, ein
Verhalten immer dann auszuführen, wenn
die Alltagssituation auftritt.**

NEUE PENDELGEWOHNHEITEN AUFBAUEN

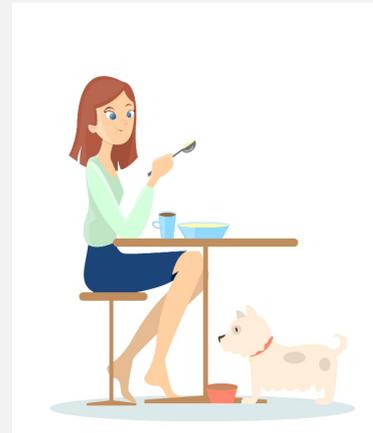
Mit Alltagssituationen können ganz verschiedene Dinge gemeint sein, die Sie morgens erleben, machen oder beobachten können. Zum Beispiel:



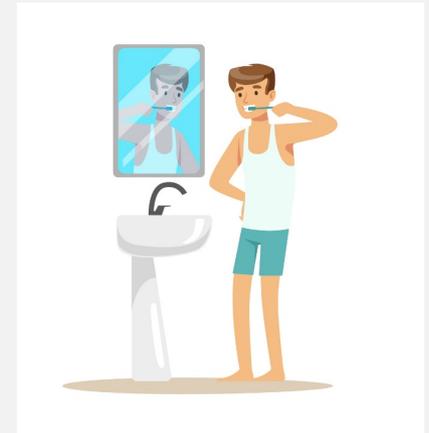
Duschen



Zeitung lesen



Frühstücken



Zähne putzen

NEUE ALLTÄGLICHE GEWOHNHEITEN

Zu Beginn erfordert das Ausführen des neuen Pendelverhaltens einiges an Gedächtnis- und Willensleistung. Mit der Zeit reduziert sich dieser Aufwand aber, sodass irgendwann das Auftreten der Alltagssituation allein ausreicht, um das neue Pendelverhalten automatisch auszuführen:

Eine neue Gewohnheit ist entstanden!

NEUE PENDELGEWOHNHEITEN AUFBAUEN

Nun möchten wir Sie bitten, sich für die Werktage Montag bis Freitag eine **morgendliche Alltagssituation** zu überlegen, nach der Sie Ihr neues Pendelverhalten zur Gewohnheit machen möchten.

Es eignen sich Alltagssituationen, die Ihrem Pendelverhalten vorausgehen. Diese Alltagssituationen dienen als **Auslöser oder Erinnerungshilfen** für Ihr neues Pendelverhalten.

Wenn ich mit der U-
Bahn am Alexanderplatz
ankomme...

Wenn ich mir die
Schuhe angezogen
habe...



Steffi und Tim überlegen sich, an welche
Alltagssituation sie ihr neues
Pendelverhalten binden wollen.

Wenn ich mit der S-Bahn am Alexanderplatz ankomme, **dann** steige ich aus und laufe den Rest

Wenn ich mir die Schuhe angezogen habe, **dann** fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit



Wie der Knoten im Taschentuch erinnern diese Alltagssituationen an das gewünschte Verhalten und führen mit der Zeit dazu, dass das Verhalten immer automatischer in der Situation ausgeführt werden kann.



GEWOHNT UNGEWOHNTEN TAGE

Manchmal unterscheidet sich der morgendliche Ablauf und ein und derselbe Plan kann nicht immer eingehalten werden

Es gibt Tage, an denen ich meine Nichte zur Kita bringe und daher nicht mit dem ÖPNV fahren kann



Es gibt Tage, an denen ich in ein anderes Schulgebäude muss, was meinen Arbeitsweg deutlich verlängert



Bitte überlegen Sie, ob es auch bei Ihnen regelmäßig Tage gibt, an denen Sie Ihr neues Pendelverhalten nicht wie geplant ausführen können.

Im weiteren Studienverlauf werden Sie die Möglichkeit, haben das Auftreten solcher Situationen anzugeben.

MAKE IT STICK

Da Sie Ihre alte Gewohnheit mit einer neuen ersetzen wollen, könnte es sein, dass Sie Ihr altes Verhalten ganz automatisch ausführen – dies macht es schwieriger für Sie das neue Verhalten auszuführen.

Selbst gesetzte Hinweisreize können helfen, sich zu Beginn selbst an das neue Verhalten **zu erinnern**.

Es wäre günstig, eine „Erinnerungshilfe“ in die Situation einzubauen, da die morgendlichen Situationen wahrscheinlich noch als Auslöser der alten Pendelgewohnheit in Ihrem Gedächtnis gespeichert sind.

Verändern Sie also die von Ihnen gewählte Alltagssituation so, dass Sie an das Ausführen Ihrer neuen Gewohnheit erinnert werden.

Wenn ich mit der U-Bahn am Alexanderplatz ankomme, **dann** steige ich aus und laufe den Rest

Wenn ich mir die Schuhe angezogen habe, **dann** fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit

Ich stelle mir meinen Handywecker auf die Uhrzeit, zu der ich in den Bahnhof einfahre

Ich lege meinen Fahrradhelm auf meine Schuhe



Steffi und Tim planen, welche Erinnerungshilfen sie in ihre Alltagssituation einbauen können.



JETZT KANN ES LOSGEHEN!

Sie haben nun Ihr neues Pendelverhalten erfolgreich geplant!

Führen Sie **ab kommender Woche Montag** Ihr neues Pendelverhalten wie geplant aus!

Kommende Woche Montag beginnt Ihre zweite von insgesamt sechs Erhebungswochen. Wir laden Sie dazu ein, kommende Woche von Montag bis Freitag an drei täglichen Kurzbefragungen teilzunehmen.

Ihren persönlichen Pendelplan erhalten Sie in Kürze von uns per E-Mail!

Hier können Sie sich die gerade bearbeiteten Materialien zur online Planungsanleitung herunterladen.

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns einfach eine Mail an: hasci@psychologie.fu-berlin.de