Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Den Ist-Stand erforschen

Übung 1: Ich weiß, dass…

Ziel & Hintergrund:	*Diese Übung bietet die Möglichkeit, durch ein kurzes Selbstexperiment zu entdecken, dass Verhaltensänderungen nicht die logische Folge von Wissen sind. Kognitive Dissonanz wird durch das wechselnde Zustimmen und Ablehnen der Aussagen deutlich. Sie wird hier definiert als „ein unangenehmer emotionaler Zustand, der dadurch entsteht, dass das eigene Handeln nicht mit den eigenen Überzeugungen, Werten oder Annahmen übereinstimmt“. Sprechen Sie nach der Übung über ihre Antworten und deren Bedeutung. Was muss sich ändern, um das Verhalten tatsächlich an ihr Wissen anzupassen? Die Übung kann als Ausgangspunkt dienen und zur Analyse der aktuellen Situation bei den Teilnehmenden oder in der gesamten Schule genutzt werden. Die Beispielaussagen können verwendet und an individuelle Kontexte angepasst werden.*
Dauer:	*ca. 10 Minuten*
Material (gedruckt):	*pro Person 2 Behälter mit den Aufschriften „Ich weiß, dass …“ und „Ich …” ,Murmeln/Kugeln/Linsen oder Ähnliches, nachfolgende Fragestellungen*

Vorgehensweise:

Die Aussagen werden nacheinander vorgelesen oder alternativ von einer ausgewählten Schüler*in vorgelesen. Nach jeder Aussage erhalten die Schüler*innen ausreichend Zeit zum Nachdenken und legen ihre Murmel entsprechend ihrer Antwort in den passenden Behälter.

Aussagen:

- *Ich weiß, dass regelmäßige Bewegung das Leben verlängert.*
  Ich treibe jede Woche regelmäßig Sport.

- *Ich weiß, dass ausreichend Schlaf wichtig ist.*
  Ich gehe früh genug ins Bett, damit ich genug Schlaf bekomme.

- *Ich weiß, dass eine gesunde Ernährung meinen Körper stärkt.*

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

Ich entscheide mich meistens für die gesunde Ernährungsoption.

• *Ich weiß, dass Stress schlecht für meine Gesundheit ist.*
Ich bemühe mich bewusst, Pausen einzulegen.

• *Ich weiß, dass mein Konsum Auswirkungen auf die Umwelt hat.*
Ich tätige niemals Spontankäufe.

• *Ich weiß, dass Mülltrennung wichtig ist.*
Ich mache das konsequent in meinem Alltag.

• *Ich weiß, dass regionale Produkte nachhaltiger sind.*
Ich kaufe niemals aus Bequemlichkeit oder nach Lust und Laune ein.

• *Ich weiß, dass es sinnvoll wäre, weniger Plastik zu verwenden.*
Ich benutze niemals Einwegverpackungen.

• *Ich weiß, dass zu viel Bildschirmzeit meine Konzentration beeinträchtigt.*
In Pausen bin ich nicht am Handy.

• *Ich weiß, dass mir digitale Pausen gut tun würden.*
Ich lege mein Handy regelmäßig bewusst zur Seite.

• *Ich weiß, dass Soziale Medien mein Selbstbild beeinflussen.*
Ich vergleiche mich oft mit anderen, basierend auf dem, was ich in den sozialen Medien gesehen habe.

Reflexion:

Im anschließenden Gespräch wird gemeinsam betrachtet, ob es Unterschiede zwischen dem Wissen über gesundes und nachhaltiges Verhalten und dem tatsächlichen Handeln gibt. Dabei können die Schüler*innen überlegen, welche Faktoren sie daran hindern oder dabei unterstützen, ihre guten Vorsätze im Alltag umzusetzen, und welche konkreten Schritte ihnen helfen könnten, Wissen künftig häufiger in Handeln zu überführen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY