

## Beschreibung der (Eigen-)Initiative : „Brief an mich selbst“

### Ausgangssituation

Regionale Produkte einkaufen, das Auto stehen lassen, Dinge reparieren statt neu anschaffen und auf Flugreisen verzichten – all das gibt uns das gute Gefühl, etwas für den Klimaschutz zu tun. Entscheidungen zu treffen, erfordert jedoch Überlegungen und kostet Kraft, auch wenn es um klimafreundliches Handeln geht. So geht der gute Vorsatz oft im Alltag unter.

Mit Selbstmotivation könnte der gute Vorsatz jedoch durch Setzen von eigenen Zielen, deren Überprüfung und eine in Aussicht gestellte (Selbst-)Belohnung umgesetzt werden.

### „Brief an mich selbst“

Durch den „Brief an mich selbst“ kannst Du Deine Motivation für den Klimaschutz steigern. Hierbei schreibst Du in einem Brief an Dich selbst Deine Ziele auf, notierst auch eine mögliche (Selbst-)Belohnung und verschließt den Brief. Nach einem von Dir selbst vorgegebenen Zeitraum öffnest Du den Brief, überprüfst wieweit Du Deine Ziele erreichst hast, freust Dich darüber und gönnst Dir Deine Belohnung.

### Erhoffte Wirkung

Die erfolgreiche Umsetzung von selbstgesetzten Zielen führt zu mehr klimafreundlichem Verhalten, und Du erkennst schnell Deine eigenen Handlungsspielräume.

### Beispiele für Zielbereiche

Ernährung, IT-Nutzung, Kleidung, Mobilität, Wohnen, Reisen, .....

### Seien deine Ziele

**S**pezifisch  
**M**essbar  
**A**ttaktiv  
**R**ealistisch  
**T**erminiert



## BANA-Projektwerkstatt „Initiativen zum Klimaschutz“



**Hallo Ich,**

der Klimawandel ist präsent und Du denkst oft darüber nach, was Du für den Klimaschutz tun kannst. Aber immer wieder passiert es, dass Du dich im Alltag unbeabsichtigt und gedankenlos umweltschädigend verhältst. Daher mache ich Dir den Vorschlag mal Ziele für Dein Verhalten zum Klimaschutz im Alltag, zunächst für einen begrenzten Zeitraum, zu formulieren.

Nach ..... Monaten am .....überprüfst Du ob und inwieweit Du diese Ziele gelebt und erreicht hast. Im besten Fall steht Dir dann auch Deine unten beschriebene Belohnung zu. Wenn es Dir gelungen ist diese Ziele wie geplant im Alltag zu leben, könntest Du Dir dann die nächsten Ziele überlegen.

ZIEL 1:

ZIEL 2:

ZIEL 3:

Und dies ist die Belohnung für Dich:

BELOHNUNG:

Ich freue mich sehr, dass Du motiviert bist und wünsche Dir viel Erfolg beim Erreichen Deiner Ziele.

Ich drücke die Daumen

**Dein Ich**

Datum: .....