



# Stimmen im Kopf?

Schulstufen: 9.-13. / Zeitrahmen: 40 Minuten

## Worum geht es?

Hörst du hin und wieder Stimmen im Kopf, die dir sagen was du machen sollst? Keine Sorge, das kennen wir alle! Wirklich hören tun wir sie nicht, aber alle unsere Handlungen werden von Menschen beeinflusst, mit denen wir verbunden sind: Unsere Familie, unsere Freunde, Lehrerinnen und Lehrer oder auch unsere Vorbilder und Idole, die wir nur aus den Medien kennen. Die Art und Weise, wie diese alle denken oder mit uns reden, hat einen Einfluss auf uns und unser Handeln.

Das gilt auch für den Klimaschutz. Oft tun wir etwas, von dem wir genau wissen, dass es eigentlich für die Umwelt und das Klima nicht gut ist. Aus Gründen, die wir vielleicht selber gar nicht nennen können, handeln wir dann aber trotzdem so.

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, welche „Stimmen“ in deinem Kopf dich dazu bringen, in einer Situation gerade so zu handeln und nicht anders.

Erledige dazu folgende Aufgaben:

### Aufgabe 1:

Überlege dir eine Situation aus deinem Alltag, in der du eine Handlung setzt, von der du weißt, dass sie nicht klimafreundlich ist. Weiter hinten findest du ein Beispiel, damit du siehst, was gemeint ist.

Stelle dir vor, du würdest die von dir gewählte Situation jetzt gerade erleben und schreibe diese Situation hier in wenigen Sätzen auf. Der letzte Satz sollte genau diesen Moment beschreiben, in dem du dich für die nicht umwelt- oder klimafreundliche Handlung entscheidest:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Foto: corbis  
Wer beeinflusst unsere Entscheidungen, unser Handeln?





# Stimmen im Kopf?

Tabelle

## Aufgabe 2:

Überlege, welche „Stimmen“ in deinem Kopf dich dazu bringen, dich für die nicht-klimafreundliche Handlung zu entscheiden. Gibt es auch Gegenstimmen? Diese „Stimmen“ müssen echte Personen (min. 3) aus deinem Leben sein, also Menschen, mit denen du in Verbindung stehst und die vielleicht deine Handlungen in irgendeiner Form mitbestimmen.

Finde für jede dieser Personen einen kurzen Satz! Was würde diese Person zu dir bei deiner Entscheidung sagen?

	Wer ist die Person?	Was sagt die Person?
Stimme 1		
Stimme 2		
Stimme 3		
Stimme 4		
Stimme 5		
Stimme 6		
Stimme 7		





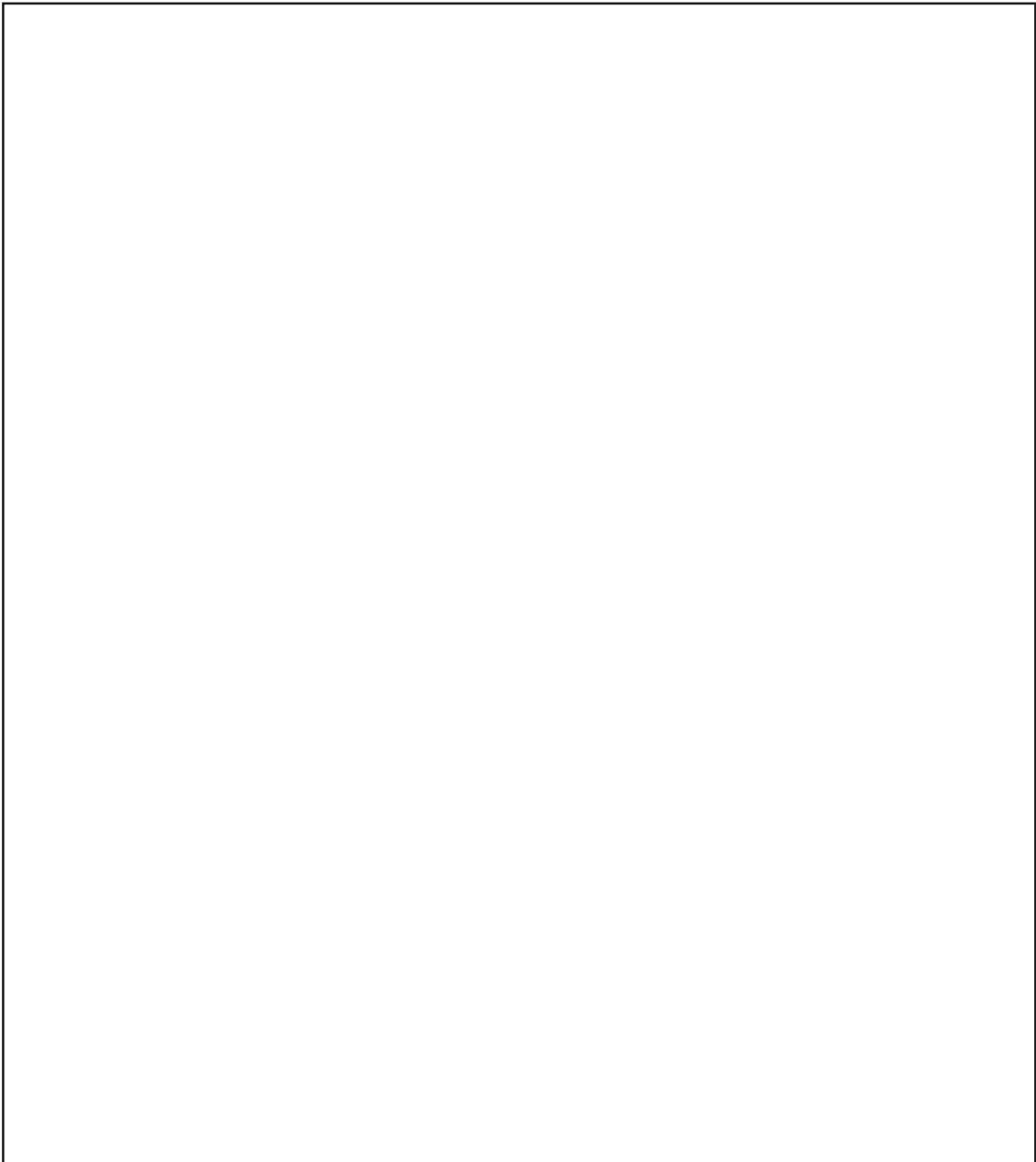
Klimawissen Online - Homeschool für unser Klima

# Stimmen im Kopf?

Zeichnung

## Aufgabe 3:

Zeichne im Feld unten die Situation auf. Stelle dir vor, das Feld wäre eine Theaterbühne und du müsstest diese Bühne mit Requisiten ausstatten. Zeichne dann dich in die Szene hinein und dann jede einzelne der „Stimmen“. Die „Stimme“, die du am lautesten hörst, ist die, die dich am ehesten zu der Handlung, also zu deiner Entscheidung, bringt. Welche ist das? Diese zeichnest du dir am nächsten im Plan ein. Alle anderen „Stimmen“ zeichnest du auch ein. Die „Stimme“, auf die du am wenigsten hörst, zeichnest du von dir aus am entferntesten ein. Alle anderen „Stimmen“ in einer dazu passenden Entfernung.





# Stimmen im Kopf?

Antworten

## Aufgabe 4:

Ist die gezeichnete Situation für dich so OK oder willst du was daran ändern?

Möchtest du eine andere der „Stimmen“ näher bei dir haben?

Wenn JA: Zeichne nun mit einer anderen Farbe in das Feld die „Stimmen“ dort ein, wo sie deiner Meinung nach stehen sollten, um dich zu einer klimafreundlicheren Entscheidung zu bringen. Wer würde dir dann am nächsten stehen?

Wenn NEIN: Begründe hier, warum du die Situation nicht ändern möchtest!

---

---

---

---

## Aufgabe 5:

Überlege dir abschließend, ob du es selber wirklich willst, dass andere „Stimmen“ dich in deinem Handeln beeinflussen. Könntest du auch selbstbestimmter sein? Wie könntest du im echten Leben die klimafreundlichen „Stimmen“ näher an dich heranholen?

---

---

---

---





Klimawissen Online - Homeschool für unser Klima

# Stimmen im Kopf? Beispiel

Schulstufen: 9.-13. / Zeitrahmen: 40 Minuten

## Worum geht es?

Hörst du hin und wieder Stimmen im Kopf, die dir sagen was du machen sollst? Keine Sorge, das kennen wir alle! Wirklich hören tun wir sie nicht, aber alle unsere Handlungen werden von Menschen beeinflusst, mit denen wir verbunden sind: Unsere Familie, unsere Freunde, Lehrerinnen und Lehrer oder auch unsere Vorbilder und Idole, die wir nur aus den Medien kennen. Die Art und Weise, wie diese alle denken oder mit uns reden, hat einen Einfluss auf uns und unser Handeln.

Das gilt auch für den Klimaschutz. Oft tun wir etwas, von dem wir genau wissen, dass es eigentlich für die Umwelt und das Klima nicht gut ist. Aus Gründen, die wir vielleicht selber gar nicht nennen können, handeln wir dann aber trotzdem so.

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, welche „Stimmen“ in deinem Kopf dich dazu bringen, in einer Situation gerade so zu handeln und nicht anders.

Erledige dazu folgende Aufgaben:

### Aufgabe 1:

Überlege dir eine Situation aus deinem Alltag, in der du eine Handlung setzt, von der du weißt, dass sie nicht klimafreundlich ist. Weiter hinten findest du ein Beispiel, damit du siehst, was gemeint ist.

Stelle dir vor, du würdest die von dir gewählte Situation jetzt gerade erleben und schreibe diese Situation hier in wenigen Sätzen auf. Der letzte Satz sollte genau diesen Moment beschreiben, in dem du dich für die nicht umwelt- oder klimafreundliche Handlung entscheidest:

*Es ist Nachmittag, die Sonne scheint. Mein bester Freund ruft mich an. Er will mit mir auf den Basketball-Platz. Der ist 3 Kilometer entfernt. Ich sage meinen Eltern, wo ich hin will und gehe in die Garage. Dort stehen mein Rad und mein Moped. Das Rad wäre die klimafreundlichere Methode, um zum Basketball-Platz zu kommen. Ich setze mich aber auf das Moped.*

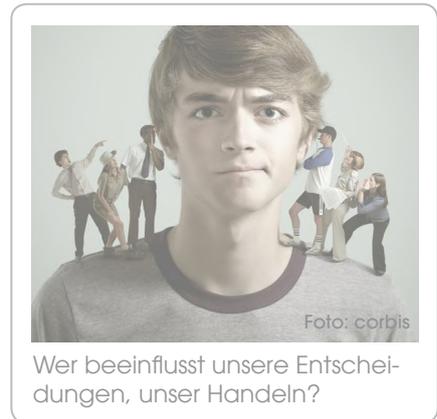


Foto: corbis  
Wer beeinflusst unsere Entscheidungen, unser Handeln?





# Stimmen im Kopf? Beispiel

Tabelle

## Aufgabe 2:

Überlege, welche „Stimmen“ in deinem Kopf dich dazu bringen, dich für die nicht-klimafreundliche Handlung zu entscheiden. Gibt es auch Gegenstimmen? Diese „Stimmen“ müssen echte Personen (min. 3) aus deinem Leben sein, also Menschen, mit denen du in Verbindung stehst und die vielleicht deine Handlungen in irgendeiner Form mitbestimmen.

Finde für jede dieser Personen einen kurzen Satz! Was würde diese Person zu dir bei deiner Entscheidung sagen?

	Wer ist die Person?	Was sagt die Person?
Stimme 1	Mein bester Freund (am Basketball-Platz)	<i>Beeil dich, ich warte!</i>
Stimme 2	Meine Mutter	<i>Schau ein bisschen mehr auf die Umwelt!</i>
Stimme 3	Mein Opa	<i>Wir sind früher alles zu Fuß gegangen, bei jedem Wetter!</i>
Stimme 4	Mein Bruder	<i>Mit dem Rad fahren? Ist ja voll baby!</i>
Stimme 5	Meine Freundin	<i>Ich bin bei „Fridays for future“!</i>
Stimme 6	Mein Vater	<i>Kannst du das Benzin zahlen?</i>
Stimme 7	Mein Trainer	<i>Bewegung macht dich fitter!</i>



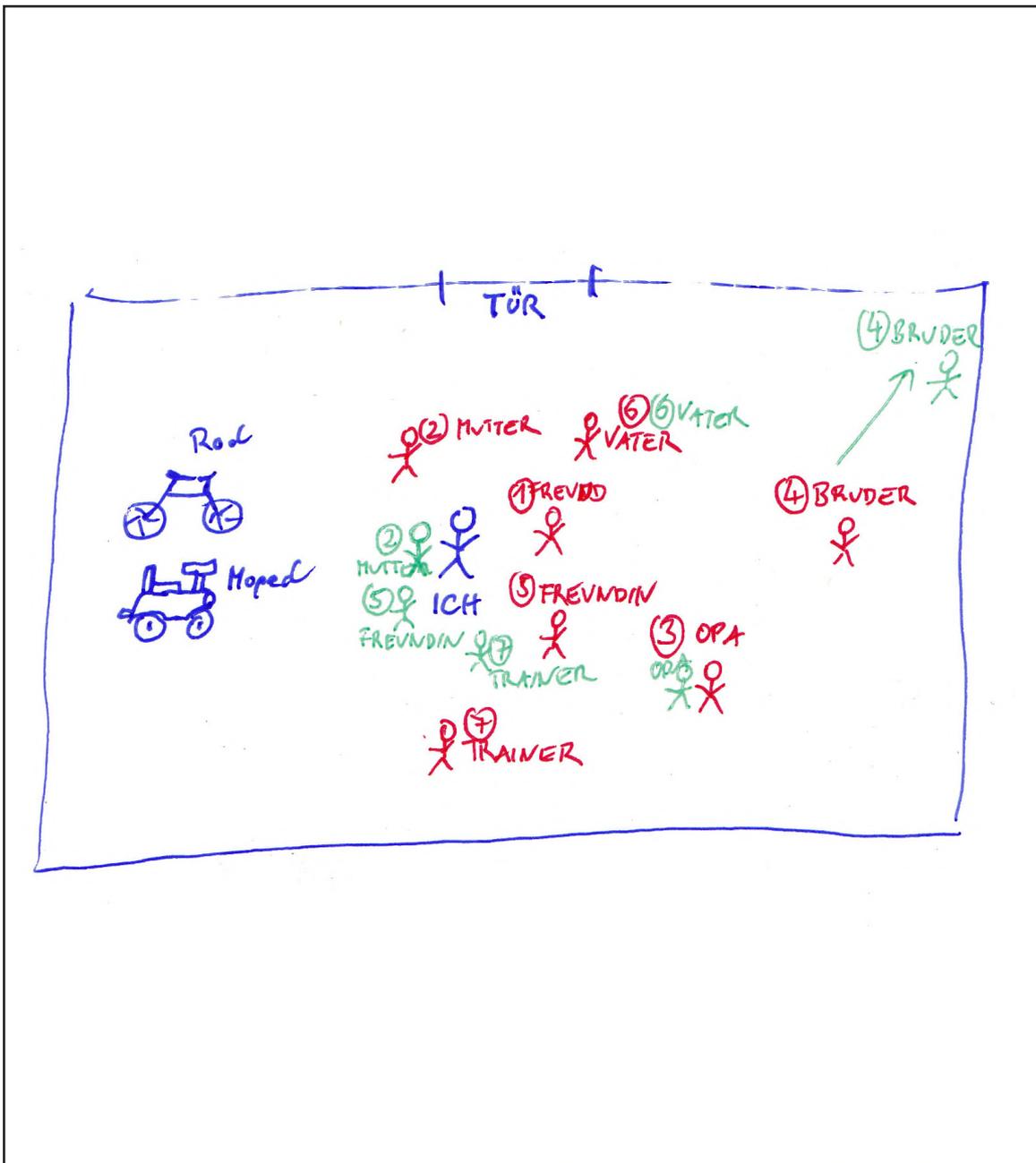


# Stimmen im Kopf? Beispiel

Zeichnung

### Aufgabe 3:

Zeichne im Feld unten die Situation auf. Stelle dir vor, das Feld wäre eine Theaterbühne und du müsstest diese Bühne mit Requisiten ausstatten. Zeichne dann dich in die Szene hinein und dann jede einzelne der „Stimmen“. Die „Stimme“, die du am lautesten hörst, ist die, die dich am ehesten zu der Handlung, also zu deiner Entscheidung, bringt. Welche ist das? Diese zeichnest du dir am nächsten im Plan ein. Alle anderen „Stimmen“ zeichnest du auch ein. Die „Stimme“, auf die du am wenigsten hörst, zeichnest du von dir aus am entferntesten ein. Alle anderen „Stimmen“ in einer dazu passenden Entfernung.





Klimawissen Online - Homeschool für unser Klima

# Stimmen im Kopf? Beispiel

Antworten

## Aufgabe 4:

Ist die gezeichnete Situation für dich so OK oder willst du was daran ändern?

Möchtest du eine andere der „Stimmen“ näher bei dir haben?

Wenn JA: Zeichne nun mit einer anderen Farbe in das Feld die „Stimmen“ dort ein, wo sie deiner Meinung nach stehen sollten, um dich zu einer klimafreundlicheren Entscheidung zu bringen. Wer würde dir dann am nächsten stehen?

Wenn NEIN: Begründe hier, warum du die Situation nicht ändern möchtest!

*Hier gibt es keine Lösung für dieses Beispiel. Die richtige Antwort ist nur in **deinem** Kopf!*

## Aufgabe 5:

Überlege dir abschließend, ob du es selber wirklich willst, dass andere „Stimmen“ dich in deinem Handeln beeinflussen. Könntest du auch selbstbestimmter sein? Wir könntest du im echten Leben die klimafreundlichen „Stimmen“ näher an dich heranholen?

*Hier gibt es keine Lösung für dieses Beispiel. Die richtige Antwort ist nur in **deinem** Kopf!*

