



# BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN KONSUM DURCH BiNKA ACHTSAMKEITSTRAINING

## Projekthintergrund

**Achtsamkeitstraining** wurde bisher erfolgreich zur Senkung chronischer Stresslevel, der Förderung individuellen Wohlbefindens und erhöhter Konzentrationsfähigkeit eingesetzt.

**Bildung für nachhaltigen Konsum (BNK)** zielt darauf ab, Menschen zu nachhaltigem Konsumhandeln zu befähigen und gilt daher als relevanter Hebel zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung. Eine zentrale Herausforderung stellt dabei die Überwindung der Diskrepanz zwischen Umweltbewusstsein und tatsächlichem Handeln dar, der sogenannten „Einstellungs-Verhaltens-Lücke.“

Vorhandene Ansätze der Achtsamkeitsforschung weisen nun darauf hin, dass Achtsamkeitstraining durch die **Stärkung des Bewusstseins für zentrale Werte und Einstellungen sowie für das eigene Handeln** einen Beitrag dazu leisten kann, die beschriebene Lücke zu verringern und kompetentes Handeln im Einklang mit eigenen Überzeugungen zu ermöglichen.

## Projektziele



## Methoden

### Quantitative

- Pre-/post- und Follow-up-Befragung
- Einsatz von validierten und neu entwickelten Skalen

### Qualitative

- Interviews (halbstandardisiert und Elicitation)
- Tagebuchauswertungen

## Projektumsetzung

### BiNKA-Training\*

→ <b>Mehrwöchiges Kursformat</b>
→ <b>Wöchentliches Gruppentreffen</b>
→ <b>Tägliche individuelle Praxis</b>
→ <b>Mehrständiger „Tag der Achtsamkeit“</b>
→ <b>Durchgängiger Konsumbezug</b>

\*Die BiNKA-Trainings werden von den Projektpartnern gemeinsam entwickelt und bei den Praxispartnern (Unternehmen, Schulen und Hochschulen) durchgeführt und analysiert.

## Projektstruktur



### Kontakt

Prof. Dr. Ulf Schrader: [schrader@tu-berlin.de](mailto:schrader@tu-berlin.de)

MSc. in CSR Laura Sophie Stanzus: [laura.stanzus@tu-berlin.de](mailto:laura.stanzus@tu-berlin.de)