

MIKRO-HABITS GEGEN DEN FOOD WASTE ENTWICKELN

Ziel der Methode

Verhaltensforscher B.J. Fogg sagte: „Umso kleiner die Gewohnheit, umso einfacher ist sie zu integrieren“. Um deinen Food Waste zu reduzieren, finden wir gemeinsam heraus, welches dein gängigstes Food Waste Verhalten ist und ersetzen die schlechte durch eine langfristig gute Gewohnheit.

Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden haben sich vorgenommen, mindestens eine Gewohnheit im Umgang mit ihren Lebensmitteln zu verändern.
- Sie haben mit sich selbst vereinbart, diese neue Handlung zu einem festen Zeitpunkt in ihren Tag zu integrieren.
- Sie haben eine Belohnung definiert, die sie beim Durchhalten der neuen Handlung bekommen.
- Die Teilnehmenden führen die Handlung auch vier Wochen nach der Interaktion noch durch.

Anleitung

- Teilnehmende können eine Karte mit einer Idee für eine veränderte Gewohnheit auswählen, die hilft, Food Waste in ihrem Haushalt zu reduzieren.
- Austausch:
 - o *Warum habe ich mich von dieser Karte angesprochen gefühlt?*
 - o *Wieso möchte ich diese Gewohnheit ausprobieren?*
 - o *Was möchte ich verändern?*
- Teilnehmende notieren auf dem Mikro-Habit Arbeitsbogen das Ergebnis ihrer Reflektion und nehmen ihre Vereinbarung mit nach Hause.

Ressourcen

Vorlage «Mikro-Habits Memorykartensets»



Zeit

Mindestens 30 Minuten.

Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Mit den Memorykarten gibt die Methode viele und gute Ankerpunkte für eigene kleine Verhaltensänderungen. Viele Teilnehmende im Workshop benötigen ein Potpourri an Möglichkeiten, welches sie auf ihr eigenes Leben übertragen können. – Moderatorin

Relativ anspruchsvoll bleibt die Verankerung im eigenen Tagesablauf. Wo sind die Lücken, in denen wir eine Mikro-Habit zur Gewohnheit lassen werden können? – Moderatorin

Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Genug Zeit lassen für den Reflektionsprozess. Immer auch leere Karten zur Verfügung stellen, um neue Mikro-Habits auszutauschen und aufzuschreiben.

Dubravka Vrdoljak hat diese Methode beim Dialog im Quartier entwickelt.