

World
of Insights

Crealab Future Forum

Insights Report

“How could you reduce the gap between
* what you think and how you act?”

• www.worldofinsights.co



How could you reduce the gap between what you think and how you act?

#1 DEFINE AREA OF ACTION/TARGET (e.g. future scenario thinking -> what should be different after?)
#2 DEVELOP CONCRETE STEPS OF PRACTICE
#3 CREATE ROUTINES TO ENABLE RENEWED PRACTICES
#4 SEARCH FOR PERSONAL VALUE BENEFIT TO ESTABLISH CONTINUITY
#5 USE SYSTEMIC REFLECTION, SOCIAL FEEDBACK IN GROUPS TO RENEW GOAL & OVERCOME OBSTACLES

Durch wöchentlichen bewussten Rückblick auf die vergangene Woche mit Blick auf Nachhaltigkeit meiner Tätigkeit.

Nicht zu lange darüber nachdenken, sondern einfach handeln.

Sich auf das Wesentliche fokussieren und störende Elemente eliminieren

By Taking the first step of acting on what you think; Specific actions include research or having dialogues on what you think (of course with the right people)

Musik => Freie Improvisation

Denken und Handeln wurden durch Repetition, also üben, zusammengebracht.

Indem ich mir den Konsequenzen meiner Handlungen bewusst bin und es schaffe, meine Gewohnheiten zu ändern

Die Ziele aufschreiben.
Checkliste erstellen
Jemandem erzählen
Unterstützung suchen, um zu handeln

ALKOHOL oder durch das Steigern der Selbstsicherheit. (Es ist die Angst, die hindert, positives umzusetzen)

Transparentere Aufgaben zu den Auswirkungen / Folgen von dem was ich nutze / tue / esse / verbrauche.

Man legt ein kleines Büchlein auf dem Nachttisch und schreibt dort jeden Abend in ganz kurzen Worten rein, was man an diesen Tag gut gemacht hat. So fünf Sachen können ruhig dabei sein. Anschliessend kann man super schlafen

ICH MÜSSTE MEHR ZEIT HABEN

nicht wollen - tun!
Nicht fragen - machen!

Belohnungssystem für gutes "nachhaltiges" Verhalten.

How could you reduce the gap between what you think and how you act?

"Ganz klein anfangen, zB.1x pro Woche weniger Fleisch essen. Dann dies jeden Monat erhöhen. Ein Plakat machen oder an einem Ort aufschreiben, was man schon erreicht hat. Das Plakat kann man an einem Ort aufhängen, wo man sich über den Erfolg freuen kann."

"Darüber sprechen, wenn er überwunden ist/würde: Was war schwierig, was war erfolgreich, was war überraschend... Kultur des darüber sprechen etablieren"

"Nachhaltiges Coaching und dauerndes (selbst-) Feedback
-> Antrieb für nächsten Schritt"

"Ich muss mir konkrete Handlungsziele überlegen und setzen die;
a) erreichbar sind
b) eine möglichst grosse Auswirkung haben
c) deren Erfolge von mir überprüft werden kann
d) in meinem Alltag integrierbar sind"

Beginne mit einem kleinem Schritt -> Fang einfach mal an! Geniesse das kleine Glücksgefühl und starte dann den nächsten Schritt. Feiere jeden kleinen Erfolg

Meine 5 grössten Klimasünden identifizieren und halbjährlich Bilanz ziehen, wie ich mich in dem Verhalten verbessert habe.

"Alleine leben?
Sich durchsetzen?
Oder doch Kompromisse?
Je nach Dringlichkeit /Wichtigkeit verschieben"

Einfach das tun, was man denkt. Werte einfach leben und umsetzen, statt nur denken

Die Dinge im Alltag bewusster tun und sich bereits im Vorfeld Gedanken über Nachhaltigkeit und dem eigenen Lebensstyle machen.

Sich informieren und genaue Schritte definieren, wie man Vorgehen möchte

Beobachten und wahrnehmen meiner Gedanken - Dann bewusst entscheiden, wie ich handle und mich verhalte

"-Alle Lebensbereiche immer wieder überprüfen auf nachhaltiges Handeln.
-Kleine, konkrete Ziele setzen und regelmässig überprüfen.
-Umfeld motivieren."

Short: Gamification!
Long: -Specific, measurable behavioural goals
-triggers to get focus
-teaming up with like-minded people
-visualize progress towards goal / impact of behavior -etc. etc...

Mehr Lust und Freiheit in der Dringlichkeit finden

"-Komfortzone neu definieren ("My comfortzone is uncomfortable")
-mehr Zeit zur Verfügung haben
-Effektsichtbarer werden"

How could you reduce the gap between what you think and how you act?

Indem ich mit kleinen Dingen und Handlungen anfangen und diese kontinuierlich weiterverfolge. Z.B. habe meinen eigenen Becher an Festivals dabei und brauche keine Plastikbecher

"Zeit" Aktivität Fehlerfreundlichkeit
Dinge unmittelbar umsetzen
nicht zer- ... weiterdenken"

"Aufmerksamkeitsindikatoren helfen enorm.
Z.B. bei Energieintensität von Lebensmitteln"

"SICHTBARMACHEN
Durch darüber sprechen
Tracking (Food)"

Sich zunächst mal bewusst werden, dass da eine Lücke ist und wie genau sie aussieht.
Und dann in kleinen, gangbaren Schritten vorgehen

Das Handeln müsste sichtbarer sein resp. Die Konsequenzen müssten schneller Wirkung zeigen

"Mut, etwas zu riskieren
Keine Angst vor Fehler haben"

"-> Mit kontinuierlichen Reflexion
-> Mit konkreten, kleinen Wochenziele"

"Lebenstil ändern ist fundamental, aber nicht ausreichend.
- Investitionen in Fossilen stoppen
- Verbot von Ölheizungen / Gasheizungen
- Achtung beim Reboundeffekt (z.B. Home-office => weitere Entfernung)
allgemein: politisches Engagement"

"- Mut haben zu handeln
- Für die Werte einstehen
- Farbe bekennen
- Belohnungen für sich selbst definieren"

"Alles ist möglich
&
Welchen Wolf möchte ich füttern
A) den Weissen
B) den Schwarzen"

"Meine Ideen in kleinere Mappen zerkleinern und dann gleich umsetzen / ausprobieren - statt grosse Ideen zu wätzen und mich selbst "lähmen".
Einfach machen!"

"=> Mehr Zeit nehmen, um über das eigene Handeln nachzudenken und Prioritäten zu setzen.
=> Vieles das in der heutigen Zeit nach Aufmerksamkeit schreit, ist nicht so wichtig. Dabei verlieren wir den Blick auf die "leisen", aber wichtigen Dinge im Leben an sich."

"- Erinnerungen setzen
- Konkrete Pläne machen und diese umsetzen
- eigene Pläne mit anderen teilen, gemeinsam ausführen"

"- Weniger Rücksicht auf Abhängigkeiten / Strukturen
- Mehr Berücksichtigung eines längeren "Horizonts"

Stop thinking. Start acting.