

Journal für mein Nachhaltigkeits-Selbstexperiment

Titel:

Name:

Matr.Nr:

Studienrichtung:

Name Teampartner:in:



Karlsruher Transformationszentrum
für Nachhaltigkeit und Kulturwandel



Karlsruher Institut für Technologie

Impressum

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

www.kit.edu

Autor:innen: Richard Beecroft, Helena Trenks, Volkmar Baumgärtner

Gestaltung: Sdrah Zakih

Überarbeitete Auflage

DOI: 10.5445/IR/1000178437

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0

International Lizenz (CC BY 4.0)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Im Falle, dass Sie das Nachhaltigkeits-Selbstexperiment anwenden, würden wir uns freuen uns mit Ihnen auszutauschen.

Schreiben Sie uns gerne unter: info@transformationszentrum.org

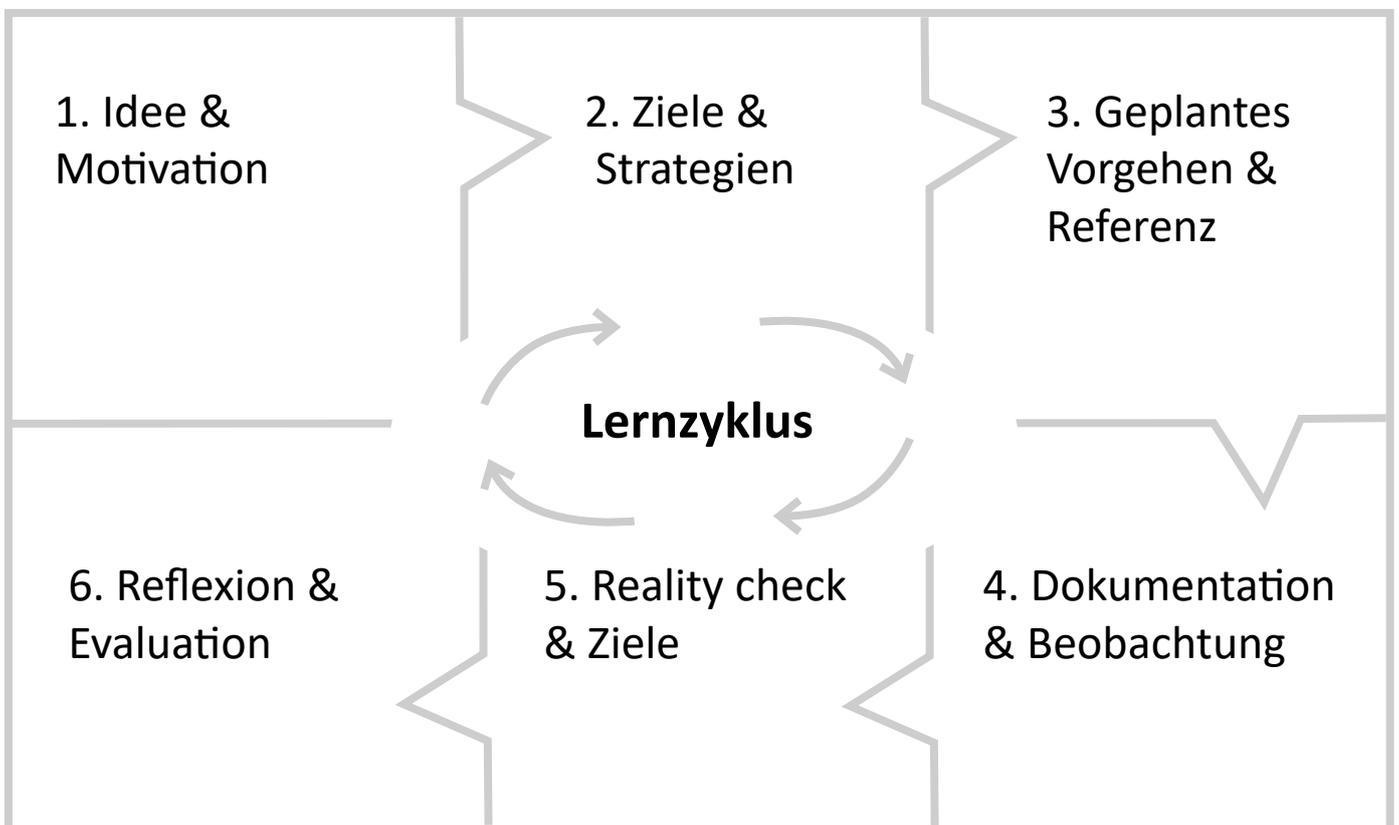
Das **Quartier Zukunft – Labor Stadt** ist Teil des **Karlsruher Transformationszentrum für Nachhaltigkeit und Kulturwandel (KAT)** am **Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS)** des **Karlsruher Institut für Technologie (KIT)**.



Ein Nachhaltigkeits-Selbstexperiment ist eine Methode transformativer Bildung, um einen Einstieg in Veränderungs- und Gestaltungsprozesse im Sinne einer Nachhaltigen Entwicklung zu bieten. Ein solches Selbstexperiment ermöglicht einer Gruppe von Teilnehmenden, temporär eine nachhaltigere Lebensweise auszuprobieren und deren Wirkungen systematisch zu dokumentieren und zu reflektieren.

Dieses Journal wurde als Begleitung für den Workshop **Nachhaltigkeit im Selbstexperiment** (2018-2022) im Rahmen der Frühlingstage der Nachhaltigkeit am KIT erstellt. Das Workshopformat umfasst zwei Blockveranstaltungen im Abstand von 5 bis 6 Wochen. Zwischen den Terminen führen Studierende in einer eigenständigen Umsetzungsphase ihr selbst gewähltes Nachhaltigkeits-Selbstexperiment durch. Das Journal begleitet sie mit seinen Leitfragen durch den gesamten Prozess und orientiert sich dabei an einem Lernzyklus. Es soll als eine Struktur für die Dokumentation und Reflexion dienen, sowie Inspiration für Andere sein, die ebenfalls mehr Nachhaltigkeit in ihren Alltag oder ihre Lehrveranstaltungen bringen wollen.

Journal Design



Inhaltsverzeichnis

I VOR dem Experiment.....	5
1. Idee des Experiments.....	5
2. Persönliche Motivation.....	7
3. Ziele meines Selbstexperiments.....	8
4. Dokumentation und Beobachtung.....	9
5. Erfahrung.....	10
6. Zeitplan.....	11
7. Weitere Projektplanung.....	12
II WÄHREND dem Experiment.....	13
8.1 Dokumentation Vorbereitungsphase.....	13
8.2 Dokumentation Experimentphase.....	15
8.3 Pläne Verstetigungsphase.....	18
III NACH dem Experiment.....	19
9. Zusammenfassung reales Vorgehen.....	19
10. Zielerreichung.....	21
11. Selbstevaluation und Rückmeldung.....	22

I VOR dem Experiment

1. Idee des Experiments

[Beschreibe die Idee deines Experiments in einem Absatz]

Mein Experiment bezieht sich auf das/die Themenfeld/er:

[Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich]

Ernährung	
Mobilität	
Konsum	
Einfaches, gutes Leben	
Gemeinschaft & Gemeinwohl	
Tue Gutes und rede darüber	
Sonstiges	

Folgende Nachhaltigkeitsstrategien sind wichtig für mein Selbstexperiment:

[Bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich]

	unwichtig	eher unwichtig	eher wichtig	wichtig	weiß nicht
Effizienz					
Konsistenz					
Suffizienz					
Resilienz					
Kohärenz					
Permanenz					

An welcher Nachhaltigkeitstheorie orientiere ich mich bei meinem Experiment (siehe Einführungsvortrag z.B. SDG's, Planetare Grenzen usw.)?

[Bitte hier kurz beschreiben]

2. Persönliche Motivation

Das Thema des Selbstexperiments ist für mich wichtig, weil...

[ca. 3-5 Zeilen]

3. Ziele meines Selbstexperiments

Welche direkten Wirkungen soll das Experiment haben?

[ca. 3-5 Zeilen]

Welche indirekten Wirkungen (z.B. Reaktionen des sozialen Umfelds, positive/negative Auswirkungen auf andere Lebensbereiche) könnte das Experiment haben?

[ca. 3-5 Zeilen]

4. Dokumentation und Beobachtung

Was messe oder beobachte ich, um die Effekte meines Experiments zu erkennen (z.B. Verbrauchsmengen, Zeitspannen, Empfindungen...)?

[Identifiziere mind. 3 Kriterien, anhand dessen du Veränderungen durch dein Experiment messen kannst. Bitte gib zudem an, ob es sich um eine qualitative oder quantitative Methode handelt.]

		Qual.	Quant.
a			
b			
c			

In welchem Zeittakt erhebe ich die Messdaten und meine Erfahrungen?

[ca. 3-5 Zeilen]

Wie bewerte und analysiere ich meine Beobachtung?

(z.B. Vergleichsdaten, Skalen, Ziele...)

		Qual.	Quant.
a			
b			
c			

5. Erfahrung

Welche Erfahrungen möchte ich im Experiment sammeln (z.B. erlenen von Fähigkeiten, Grenzerfahrungen machen, Neues kennenlernen)?

[ca. 3-5 Zeilen]

Wie reflektiere ich meine persönlichen Erfahrung (z.B. Gespräche mit Tandempartner:in, Tagebucheintragung, Visualisierungen)?

[ca. 3-5 Zeilen]

6. Zeitplan

Zeitraum (von-bis)	Arbeitsschritt (Bsp., bitte ergänzen)
	Dokumentation des Status quo
	Vorbereitung, Recherche
	Experimentphase(n)
	Auswertung/Reflexion
	Verstetigungsplanung
	Poster erstellen

7. Weitere Projektplanung

Weitere Beteiligte:

Welche Voraussetzungen (Kompetenzen, Zusagen, Technik...) sind nötig?

[ca. 3-5 Zeilen]

Fall es gar nicht klappt. Was ist der Plan B?

[ca. 3-5 Zeilen]

II WÄHREND dem Experiment

8.1 Dokumentation Vorbereitungsphase

[Hier ist Platz für die Dokumentation deines Status Quo. Dokumentiere zudem deine Recherchen und weitere Vorbereitungsmaßnahmen für die Experimentierphase. Falls Du mehr Platz benötigst, füge weiteres Material gerne als Anhang hinzu.]

8.2 Dokumentation Experimentphase

[Hier ist Platz für deine regelmäßige Dokumentation. Finde dabei die Dokumentationsmethode, die am besten zu deinem Experiment passt. Gerne kannst du auch Foto, Tabellen, Skizzen o.ä. als Anhang einfügen. Mache dabei kenntlich, in welcher Phase deines Zeitplans du dich gerade befindest (siehe Punkt 6) und dokumentiere auch die in Punkt 4 festgelegten Kriterien. Falls Du mehr Platz benötigst, füge weiteres Material gerne als Anhang hinzu.]

8.3 Pläne Verstetigungsphase

[Hier ist Platz für deine Zukunftspläne.]

III NACH dem Experiment

9. Zusammenfassung reales Vorgehen

[Verglichen mit dem Zeitplan in Punkt 6, wie hat die Umsetzung tatsächlich geklappt?]

Zeitraum	Geplanter Arbeitsschritt	Tatsächliche Umsetzung
	Dokumentation des Status quo	
	Vorbereitung, Recherche	
	Experimentphase(n)	
	Auswertung/Reflexion	
	Verstetigungsphase	
	Poster erstellen	

Was waren die größten Hürden?

[ca. 3-5 Zeilen]

Was bot die größten Chancen?

[ca. 3-5 Zeilen]

Gab es wesentliche Anpassungen vom Plan? Geschah etwas Unerwartetes?

[ca. 3-5 Zeilen]

10. Zielerreichung

Inwieweit wurden die direkten Wirkungen (siehe Punkt 3) erreicht?

[ca. 3-5 Zeilen]

Welche Erfahrungen habe ich im Experiment gemacht?

[ca. 3-5 Zeilen]

Welche indirekten Wirkungen konnte ich beobachten?

[ca. 3-5 Zeilen]

Haben sich meine Mess- bzw. Beobachtungsmethoden (siehe Punkt 4) als brauchbar erwiesen?

a.

b.

c.

Was ist mir in der Reflexion der Erfahrungen und Beobachtungen klar geworden?

[ca. 3-5 Zeilen]

Was an dem Ergebnis lässt sich verallgemeinern?

[ca. 3-5 Zeilen]

11. Selbstevaluation und Rückmeldung

War die Idee des Experiments (siehe Punkt 1) rückblickend gut?

[ca. 3-5 Zeilen]

Waren die Ziele (siehe Punkt 3) realistisch?

[ca. 3-5 Zeilen]

War rückblickend das gesamte Vorgehen angemessen?

[ca. 3-5 Zeilen]

Was würde ich das nächste Mal anders oder ggf. besser machen?

[ca. 3-5 Zeilen]

Wie habe ich mich im Experiment persönlich weiterentwickelt?

[ca. 3-5 Zeilen]