

Individuen als Betroffene von Umweltproblemen


Episode 3.3: Rückblick und Praxis

Marlis Wullenkord & Karen Hamann
Arbeitsgruppe Umweltpsychologie
Universität Koblenz-Landau

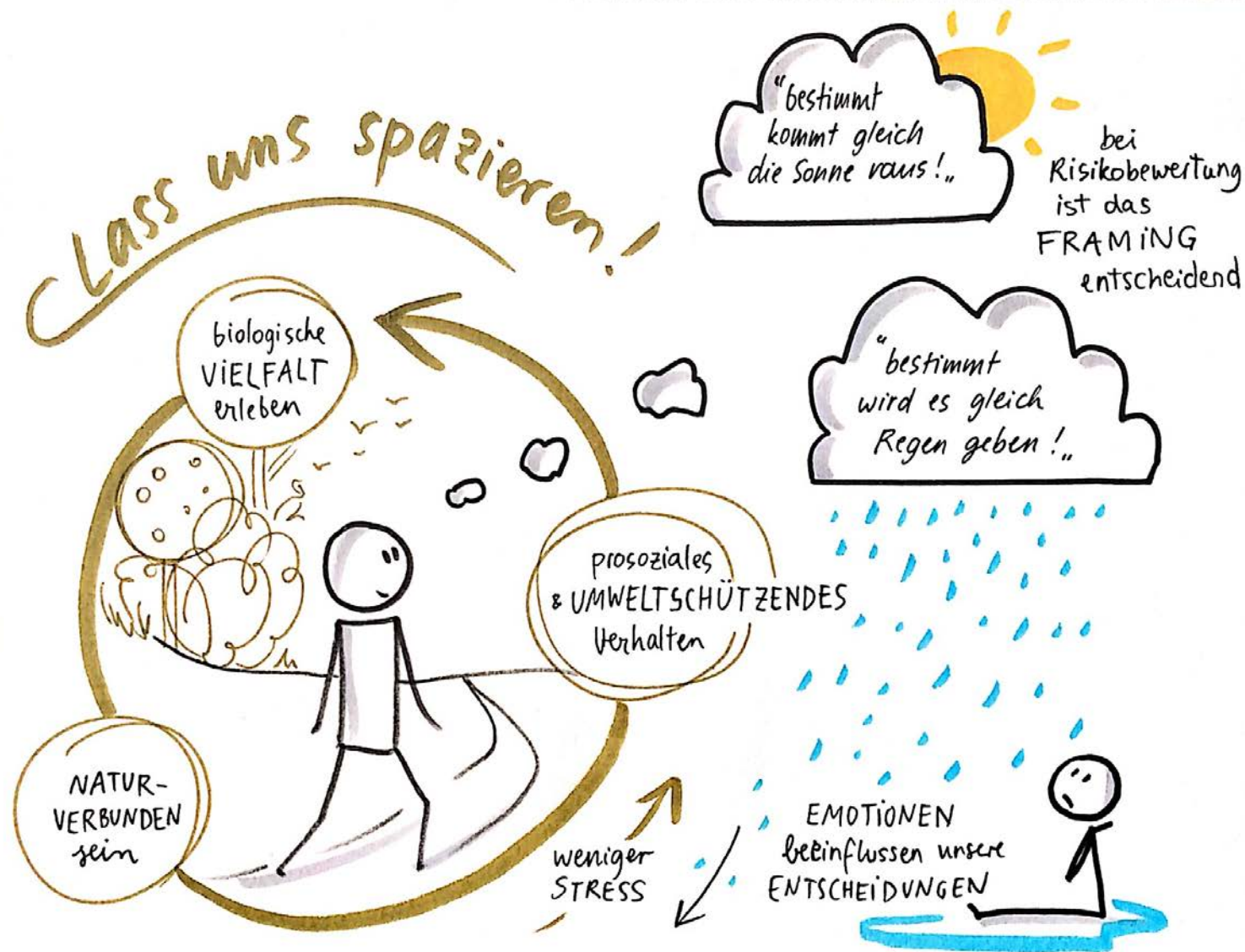


Universität Bremen

GEFÖRDERT VOM

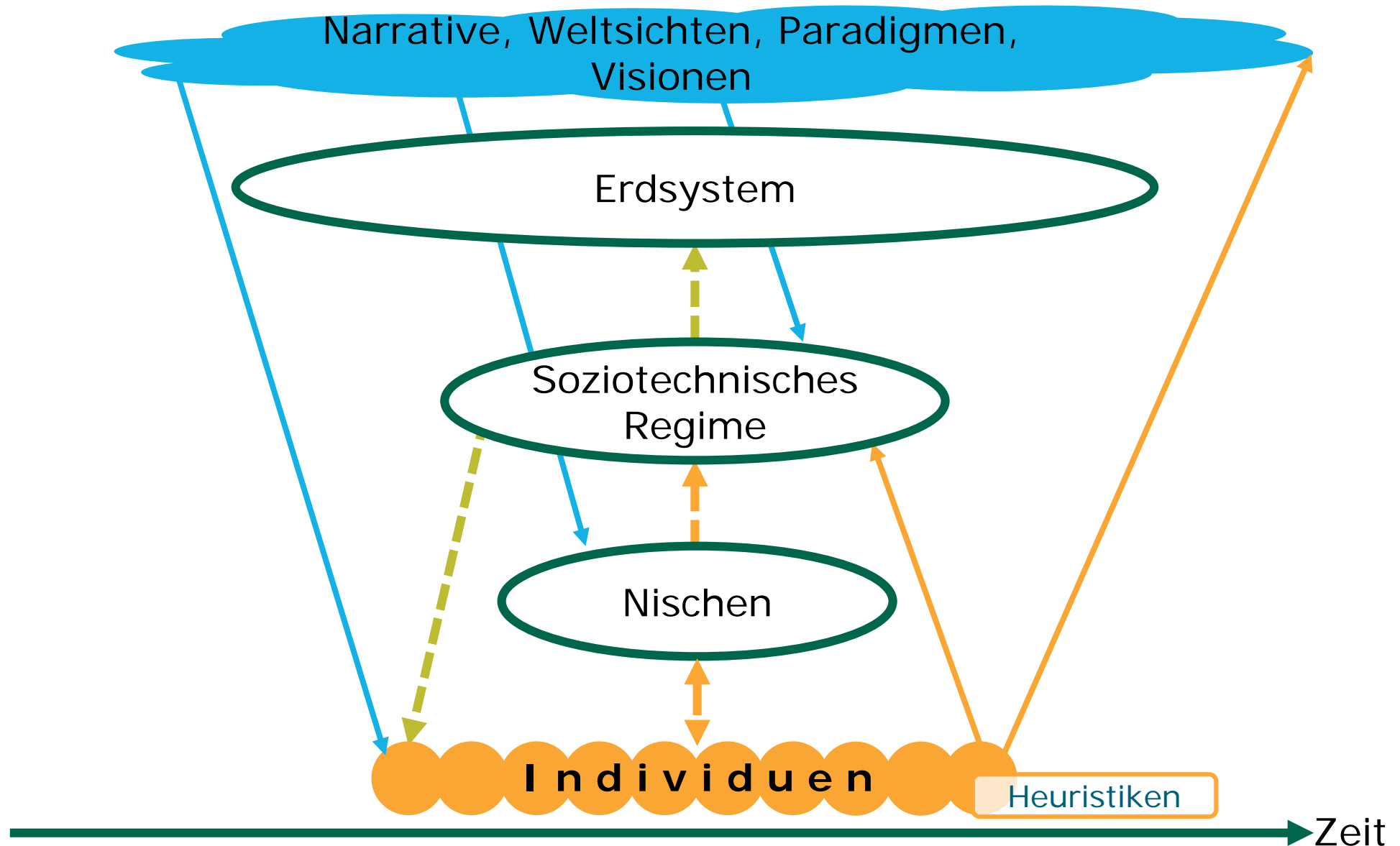


Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



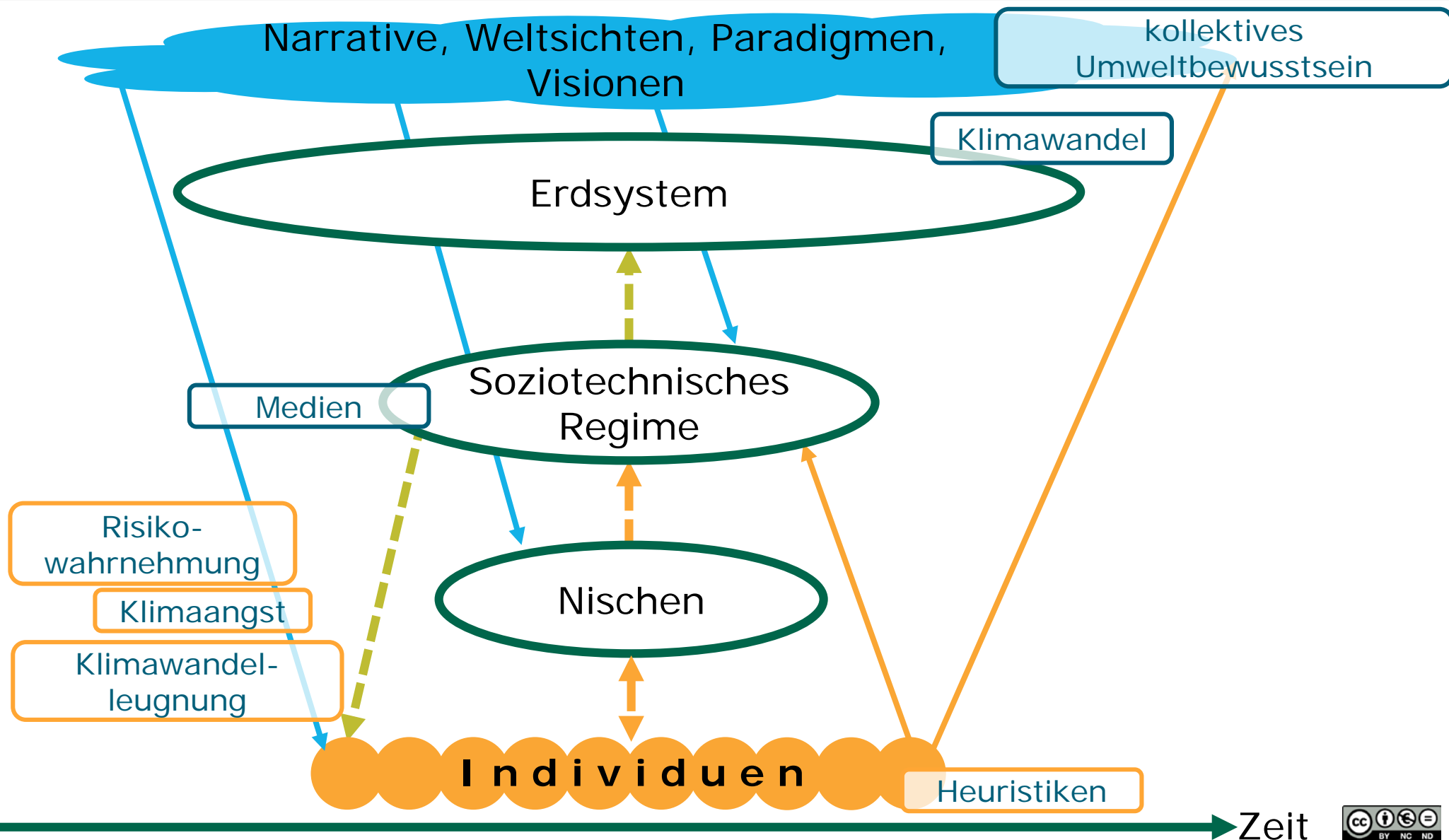


Multilevel-Perspektive



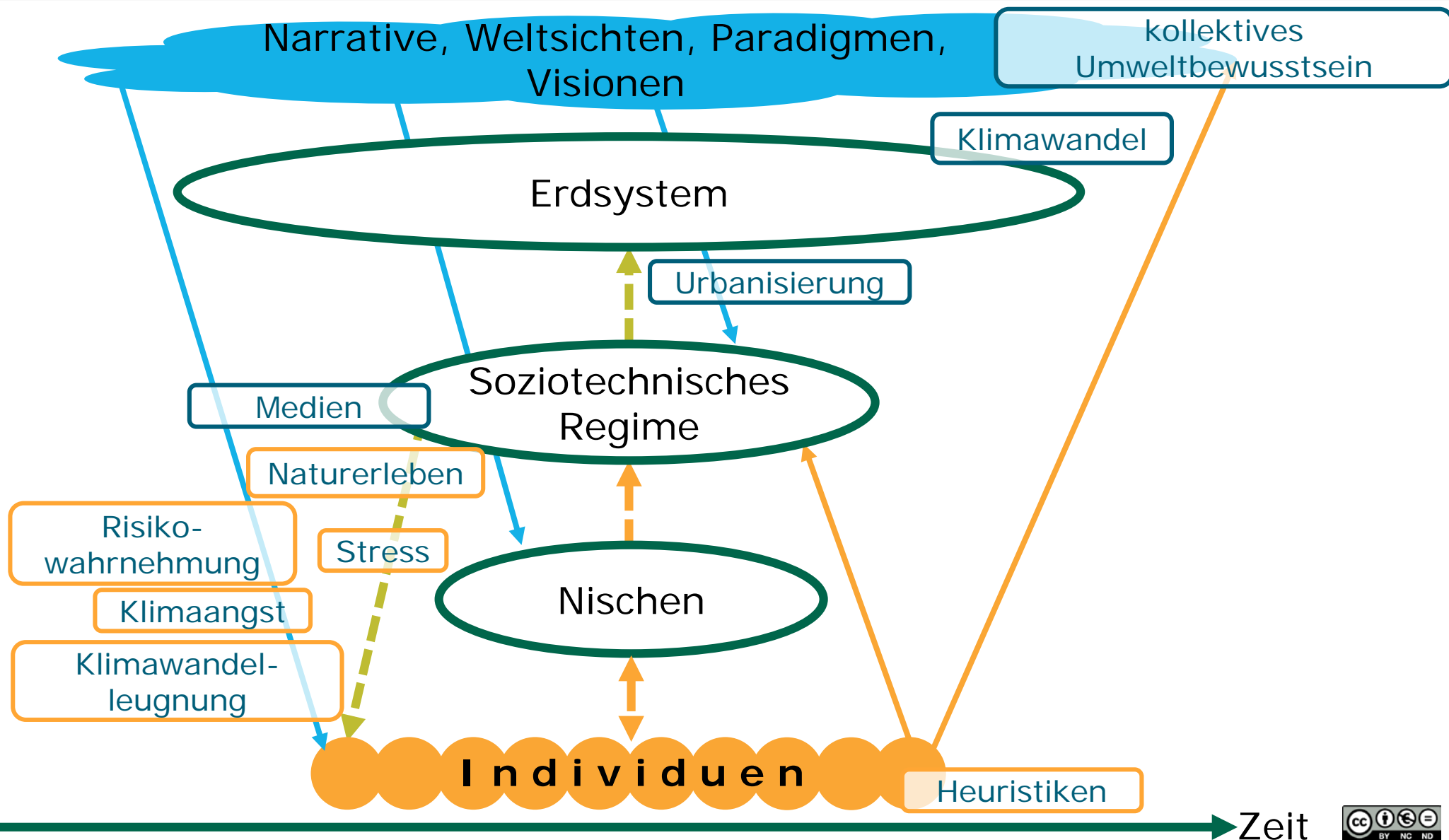


Multilevel-Perspektive



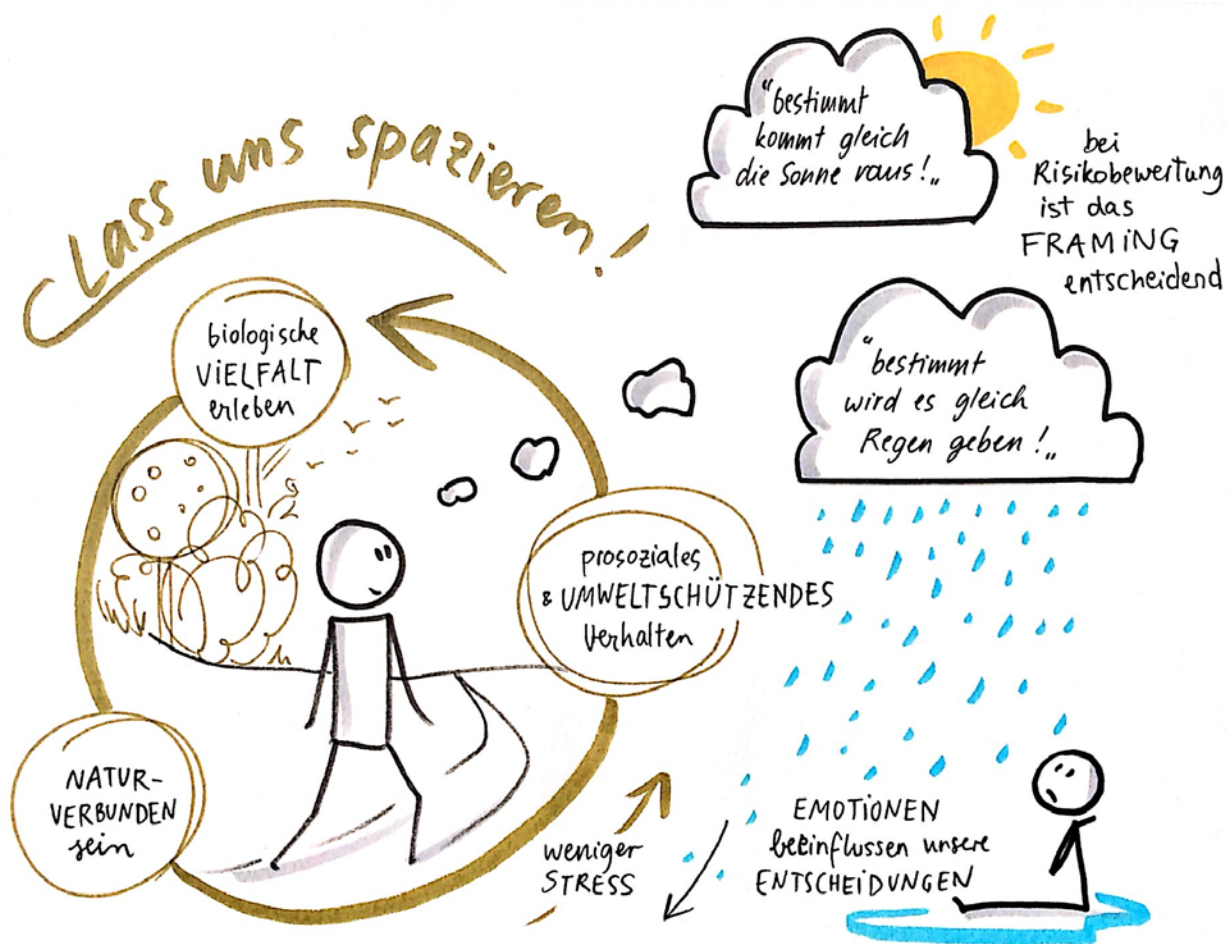


Multilevel-Perspektive

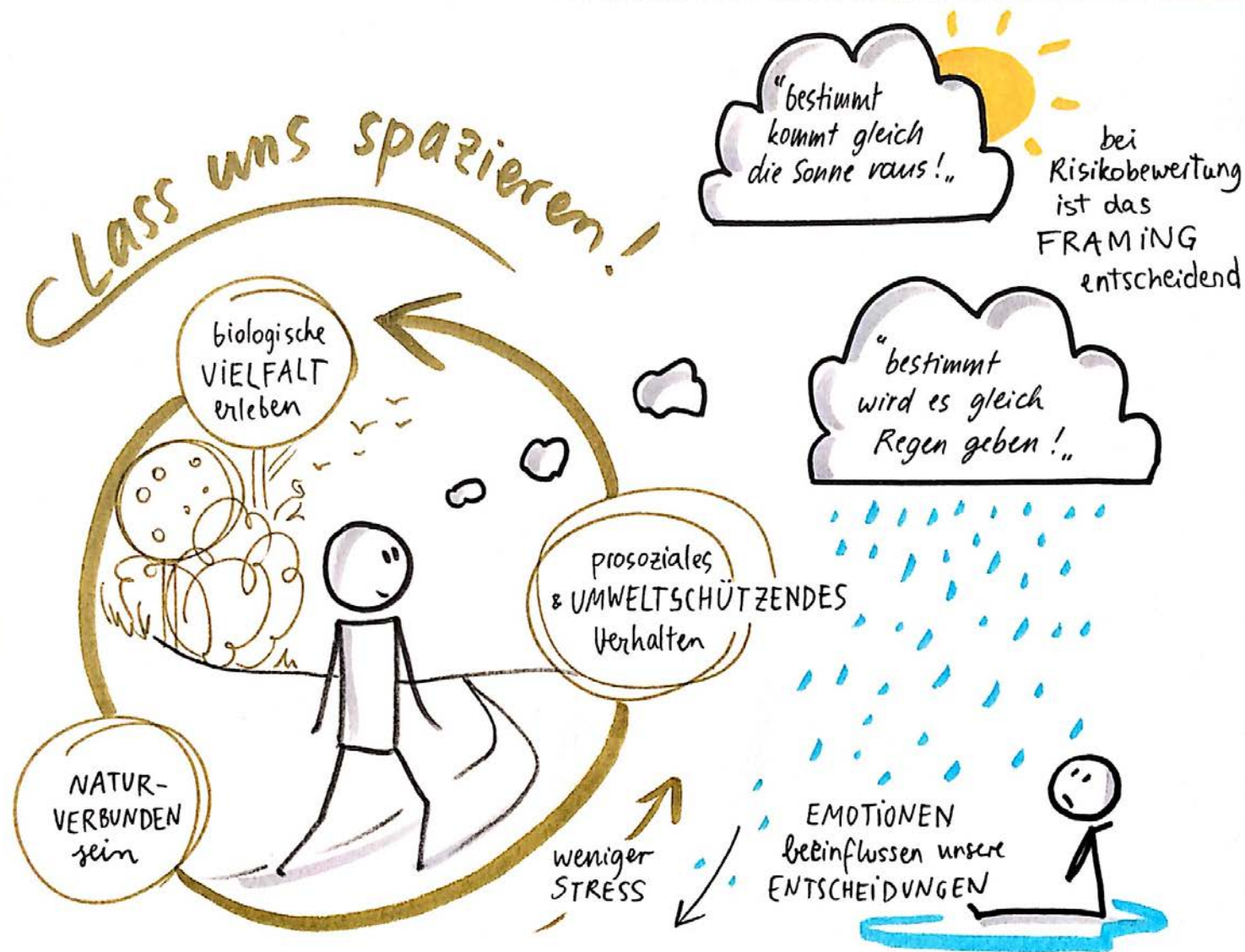




Arbeitsauftrag



1. Hören Sie die Audiodateien und machen Sie die darin angeleiteten Achtsamkeitsübungen an einem Ort...
 - Intakter Natur und/oder
 - Zerstörter Natur
2. Reflektieren Sie, was Sie erlebt und wahrgenommen haben.
 - Schreiben Sie es auf
 - Tauschen Sie sich mit anderen darüber aus





Empfehlungen zum Lesen, Hören, Sehen

Sehen Webinar „Psychische Gesundheit und der Klimawandel“ von Katharina van Bronswijk (Psychologists for Future)

<https://www.youtube.com/watch?v=a4LZEyOS4gc>

Lesen <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2017/urban-green-spaces-a-brief-for-action-2017> (WHO Handreichung zu positiven Effekten von städtischem Grün)

Hören <https://dts.podtrac.com/redirect.mp3/traffic.omny.fm/d/clips/aaea4e69-af51-495e-afc9-a9760146922b/d2c4e775-99ce-4c17-b04c-ac380133d68c/e6b4b5d0-1d43-433e-b245-ac3801375b42/audio.mp3>

(Podcast/Interview über positive Effekte von Natur im Allgemeinen und natürlichen Elementen in Städten)



Hinweis zu Quellen

Die in dieser Präsentation verwendeten Bilder sind lizenzfrei verwendbar.

Illustrationen von Lara Schmelzeisen



Die Audiodateien zum Achtsamkeitspfad sind mit freundlicher Genehmigung angepasst von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (2019). SDW Achtsamkeitspfad - Den Wald mit allen Sinnen erleben. Original unter <https://www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad/>



Foto: Arseny Togulev auf Unsplash