



BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN  
KONSUM DURCH  
ACHTSAMKEITSTRAINING



BiNKA

## Projekthintergrund

Achtsamkeitstraining wurde bisher erfolgreich zur Senkung chronischer Stresslevel, der Förderung individuellen Wohlbefindens und erhöhter Konzentrationsfähigkeit eingesetzt. Die Brücke zur Bildung für nachhaltigen Konsum (BNK) wird im BiNKA Projekt durch die Auseinandersetzung mit einem seit jeher präsenten Problem der BNK geschlagen: der Diskrepanz zwischen Umweltbewusstsein und tatsächlichem Handeln. BNK zielt darauf ab, Menschen zu nachhaltigem Konsumhandeln zu befähigen und gilt daher als relevanter Hebel zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung.

Die Überwindung der sogenannten „Einstellungs-Verhaltens-Lücke“ stellt dabei eine maßgebliche Herausforderung dar. Vorhandene Ansätze der Achtsamkeitsforschung weisen 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.

Für die praktische Ausgestaltung von BNK in Schulen, Hochschulen und am Arbeitsplatz ist diese erste systematische Untersuchung des Zusammenhanges zwischen Achtsamkeitstraining und nachhaltigem Konsum hoch relevant.

## Projektziele



Übergeordnetes Projektziel ist die Wirksamkeitsstärkung von BNK. Aus wissenschaftlicher Perspektive geht es dabei um die Konzeptualisierung und Messung des Zusammenhanges zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsumverhalten. Praktische Voraussetzung dafür ist die Entwicklung und Durchführung eines Achtsamkeitstrainings zur Förderung nachhaltigen Konsums („BiNKA-Training“).

Die Stärkung kognitiver, emotionaler und spiritueller Verhaltensvoraussetzungen für nachhaltigen Konsum durch spezifisches Achtsamkeitstraining könnte die bisherigen BNK-Bildungsansätze sinnvoll erweitern und vertiefen.

Das Projekt soll zudem dazu beitragen, die bisher wenig erforschten Mechanismen von Achtsamkeit tiefer zu ergründen und das Potential von Achtsamkeit als ein Ansatz von BNK sowie persönlicher und organisationaler Weiterentwicklung in Praxis und Theorie zu präzisieren.

## Projektumsetzung

### BiNKA - TRAINING \*

→ **Mehrwöchiges Kursformat**

→ **Wöchentliches Gruppentreffen**

→ **Tägliche individuelle Praxis**

→ **Mehrstündiger „Tag der Achtsamkeit“**

→ **Durchgängiger Konsumbezug**

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

## Zeitplan und Finanzierung

Das Projekt läuft vom 01.03.2015 bis zum 18.02.2018. Es wird im Rahmen der Sozial-ökologischen Forschung (SÖF) des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Nachhaltiges Wirtschaften“ gefördert.



## PROJEKTSTRUKTUR



### KOORDINATION

**Praxis**  
Schulen  
Hochschulen  
Unternehmen

### Forschung



Arbeitslehre / Ökonomie  
und Nachhaltiger Konsum



Europäisches Zentrum für Achtsamkeit  
European Center for Mindfulness



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



### ACHTSAMKEITS- TRAINER

Mehr Informationen und  
aktuelle Fortschritte des Projektes unter:  
→ [www.achtsamkeit-und-konsum.de](http://www.achtsamkeit-und-konsum.de)

## ANSPRECHPARTNER

### Technische Universität Berlin

**Prof. Dr. Ulf Schrader** (schrader@tu-berlin.de)

**MSc in CSR Laura Sophie Stanzus** (laura.stanzus@tu-berlin.de)

Fachgebiet Arbeitslehre/ Ökonomie und Nachhaltiger Konsum

MAR 1-1

Marchstraße 23

10587 Berlin

Tel. +49 (0) 30 - 314 733 54

→ [www.aloenk.tu-berlin.de](http://www.aloenk.tu-berlin.de)

### Leuphana Universität Lüneburg

**Dr. Daniel Fischer** (daniel.fischer@uni.leuphana.de.)

UNESCO Chair Hochschulbildung für nachhaltige Entwicklung

Scharnhorststr. 1, C14.105

21335 Lüneburg

Tel. +49 (0)4131 - 677 2927

→ [www.leuphana.de/unesco-chair](http://www.leuphana.de/unesco-chair)

Netzwerkpartner  
unter anderem:



Praxispartner  
unter anderem:



Gefördert von:



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



DLR Projektträger



Sozial-  
ökologische  
Forschung