

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub  
„Psychologie der Nachhaltigkeit: Wie gelingt uns der Wandel?“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NRW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Der Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, die sich mit psychologischen und gesellschaftlichen Dimensionen nachhaltiger Veränderung auseinandersetzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen und verstehen psychologische Bedingungen für die Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit. Sie können zentrale Aspekte diskutieren und üben konkrete Strategien zur aktiven Mitgestaltung. Dabei wenden sie Grundprinzipien menschlichen Wahrnehmens und Denkens an, ergründen die Rolle menschlicher Bedürfnisse, Werte und Emotionen und leiten individuelle sowie systemische Ansätze zur Förderung nachhaltigen Verhaltens ab.

Ablaufplanung:

Block 1: Vom Wissen zum Handeln?

- Grundlagen der Psychologie, menschlichen Wahrnehmens und Denkens
- Umweltbewusstsein, Wissen-Verhaltens-Lücke
- Kognitive Hürden für nachhaltiges Handeln
- Psychologische Distanz und erfahrungsbasierte Informationsverarbeitung
- Kognitive Dissonanz und Selbstwirksamkeit
- Individuelle Ansatzpunkte zur Förderung nachhaltigen Verhaltens

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Block 2: Mit Empathie in die Zukunft?

- Menschliche Bedürfnisse und Werte
- Emotionen im Kontext sozial-ökologischer Krisen
- Selbstfürsorge, emotionale Bewältigung
- Wertekonflikte, Kommunikation auf Augenhöhe
- Psychische Ressourcen, psychologisches Wohlbefinden

## Block 3: Gemeinsam zum Wandel?

- Verhaltens-Wirkungs-Lücke und Wirkungssillusionen
- Systemische Hürden für nachhaltiges Handeln
- Ökologischer Fuß- und Handabdruck
- Soziale Identität und Normen
- Systemische Ansatzpunkte für nachhaltiges Verhalten, Nudging
- Kollektives Handeln und soziale Kippunkte

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 05/2026

