

Zeitschrift: Energieia : Newsletter des Bundesamtes für Energie
Herausgeber: Bundesamt für Energie
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Psychologische Tipps und Tricks
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-639766>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Psychologische Tipps und Tricks

Kann die Psychologie unseren Energieverbrauch beeinflussen? Die Experten der «Initiative Psychologie im Umweltschutz» (IPU Schweiz) halten dies für möglich. In einem Workshop haben sie aufgezeigt, wie man seinen Energiekonsum verändern kann.

Es gibt verschiedene Tipps und Tricks, um im Alltag Energie zu sparen. Im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche der Universität Zürich und der ETH Zürich hat die IPU Schweiz im März einige Vorschläge präsentiert. Eine Auswahl:

Tipps 1: Planen

Eine der vorgeschlagenen Techniken beruht auf der Planung. Die Idee ist, dass eine gute

Planung wesentlich zur Motivation beiträgt. Wer sich beispielsweise vorgenommen hat, an einem Tag pro Woche mit dem Velo zur Arbeit zu fahren, kann sich bereits am Vorabend vorbereiten. Damit wird die Motivation grösser, mögliche Hindernisse können frühzeitig ausgeräumt und Alternativen vorgesehen werden (anderes Datum, Car-Sharing etc.), falls beispielsweise schlechtes Wetter das Vorhaben gefährden sollte. Eine solide Planung hat damit den doppelten Vorteil, dass sie die Realisierung der Ziele sicherstellt und die Motivation verstärkt.

Tipps 2: Kleine Gesten, grosse Wirkung

Eine andere Technik besteht darin, sich von der weit verbreiteten Idee loszusagen, dass die Handlungen einer einzelnen, eines einzelnen nichts bringen. Denn selbst wenn nur Sie in Ihrem Umfeld etwas tun, gilt, dass jede Bemühung etwas bewirken kann. Deshalb empfehlen Forschende, eine Idee während eines Monats zu testen, bevor sie nur wegen des sozialen Drucks aufgegeben wird. Erst am Ende dieser Testperiode soll Bilanz gezogen werden.

Tipps 3: Erinnerungshilfen mit Post-its

Man kann zudem Erinnerungshilfen an bestimmten strategischen Orten im Haus platzieren, beispielsweise an einer Bürotür, um nicht zu vergessen, das Licht auszuschalten. Sehr nützlich kann es auch sein, ein witziges Schild über der Recycling-Ecke anzubringen. Auf diese Weise denkt man eher daran, sich energiesparend zu verhalten. Zeichnungen oder andere visuelle Hilfsmittel könnten ebenfalls Aufmerksamkeit wecken und zum Nachdenken anregen. Die Erfolgchancen sind noch grösser, wenn die Nutzenden selbst diese Gedächtnisstützen gestalten.

Tipps 4: Schikanen und weitere «Bremsen»

Auch die Einrichtung von «Schikanen» kann zu einer Verhaltensänderung beitragen. Wenn beispielsweise die Lifttüren so eingestellt werden, dass sie sich langsamer öffnen, nimmt ein Teil der Benutzenden lieber die Treppe. Weshalb sollte man vor einer Türe warten, die sich langsam öffnet, wenn man zu Fuss schneller ist?

Tipps 5: Fördern einer bestimmten Form von Feedback

Auch Feedback kann einen grossen Einfluss auf den Energieverbrauch haben. Mit Unterstützung seines Teams führte Professor Wesley Schultz der «California State University» in San Marcos ein Experiment bei 290 Wohnungen durch. Zunächst erfassten die Forschenden die Daten der Stromzähler. Eine Woche später erfassten sie diese erneut und verglichen die Ergebnisse. Anschliessend vergaben sie an jeden Teilnehmer ein ihrem Verbrauch entsprechendes Smiley (zufrieden – unzufrieden). Der Energieverbrauch sank danach deutlich, wie sich bei der dritten Datenerfassung zeigte. Das einfache visuelle Feedback konnte so mit entsprechenden Empfehlungen eine Verhaltensänderung bewirken.

Das sind nur einige von vielen Beispielen wie im Alltag Energie gespart werden kann. Jede und jeder kann eigene Techniken zur Änderung seines Energieverbrauchs anwenden. (luf)

