EINFÜHRUNG

Nach langem Warten können die Psychotage 2023 nun endlich wieder in Präsenz vor Ort stattfinden! Es erwarten euch vier Tage voller spannender Vorträge und Workshops, bei dem sicher für jeden etwas dabei ist.

Das Angebot richtet sich an ALLE Interessierten, egal welcher Studiengang, egal ob Studierende oder Dozierende. Wir laden herzlich ein, denn Psychologie findet sich überall! Kommt vorbei und lasst euch von unseren Vorträgen und Workshops inspirieren! Von der klinischen Psychologie über Schulpsychologie bis hin zur Ernährungspsychologie – in diese und viele weitere Themen werden euch unsere nationalen und internationalen Referierenden aus den verschiedensten Bereichen der Psychologie einen Einblick gewähren und dabei das breite Anwendungsfeld der Psychologie präsentieren.

Im Programmheft findet ihr zu jeder Veranstaltung neben Datum, Uhrzeit und kurzer Beschreibung des Themas auch den entsprechenden Raum, in dem der Vortrag stattfindet.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und euer Interesse! Zeigt uns wie wertvoll es sein kann, weiterhin vorlesungsfreie Tage zu gewinnen, um eines der bewährten und vielfältigsten Events an der Uni auf die Beine zu stellen.

Wir freuen uns auf euch!

Die besten Grüße vom Organisationsteam der Psychotage!

PSYCHOCAFÉ

Neben der Nahrung für den Geist, soll es dieses Jahr auch wieder mehr Raum und Möglichkeiten für einen entspannten Austausch geben. Deshalb laden wir euch ganz herzlich zum Psychocafé ein, zwischen Vorträgen, nach Vorträgen… erzählen, quatschen, essen erwünscht!

Wir haben Kaffee, wir haben Tee und man munkelt auch ein paar Snacks – kommt vorbei im Konferenzraum C1, am Montag, Dienstag und Donnerstag - wir freuen uns auf dich!
Bonuspunkte, wer eine eigene Tasse am Start hat 😉

Dienstagabend (21.11.) wird es im Anschluss an die Veranstaltungen des Tages einen Spieleabend geben! Kommt vorbei im Konferenzraum C1 (blauer Aufgang) – ab 20 Uhr geht`s rund!
Lasst die Werwölfe heulen und die Uno-Karten fliegen!

Am Mittwoch wird es eine Messe im Atrium geben – da sind wir mit veganem Kuchengenuss vom IchbinsoFrey am Start!

MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

Genauso wichtig wie unsere körperliche Gesundheit ist unsere **mentale Gesundheit**. Sie trägt zu unserer Lebensqualität und unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Sie ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen und sein volles Potenzial auszuschöpfen. Außerdem hat sie einen Einfluss auf unser soziales Umfeld. Je besser unsere mentale Gesundheit, desto besser können wir harmonische Beziehungen führen und Konflikte lösen. Wir sind außerdem in der Lage eine höhere Arbeitsleistung zu erbringen, sind stressresistenter und können mit Herausforderungen besser umgehen.

Aus diesem Grund veranstaltet CampusPlus dieses Jahr parallel zu den Psychotagen eine „**Mental Health Awareness Week**".

In dieser Woche wird die Aufmerksamkeit auf verschiedene Themen der mentalen Gesundheit gelenkt. In Workshops und Vorträgen wird über mentale Gesundheit aufgeklärt und in einem Mental Health Café könnt ihr euch über Angebote und Anlaufstellen an der RPTU informieren. Schaut gerne vorbei, wir freuen uns auf dich :)

Link zur Website: https://zsgw.rptu.de/events/mental-health-awareness-week

SPONSOREN

Ein großer Dank gilt an dieser Stelle auch unseren Sponsoren, die uns bei der Ermöglichung der Psychotage und des Psychocafés unterstützt haben:

Springer

ich bin so frey

SÖRKEL

CAMPUS PLUS

CAFÉ ZUR KRUMMBEERE

Das Psychologie-Buchprogramm von Springer finden Sie unter den folgenden Links:

https://www.springer.com/de/psychologie und https://lehrbuch-psychologie.springer.com/

Inhaltsverzeichnis

PROGRAMMÜBERSICHT 6

WOCHENÜBERSICHT 7

„Arbeiten in der Psychiatrie" Workshop zu CSBD und Umgang mit Suizidalität 8

Intersektionale Diskriminierung im Arbeitskontext 9

Falschinformationen und Verschwörungstheorien in sozialen Medien 10

"Stress lass nach: nicht alle Diamanten entstehen unter Druck“. Stressmanagement und Selbstfürsorge (Psychohygiene) für Studierende 11

Language and Executive Function in Dogs: Lessons from and for Developmental Psychology 12

Warum und wodurch sind manche Therapeuten besser als andere? 13

Vortrag zum Thema Suizidalität 14

Praxisvortrag zum Thema Marktforschung 15

Einführung in die Grundlagen der dialektisch-behavioralen Therapie 16

Psychologie im Ausland: Wege und Mittel im Bachelor und Master 17

Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz 18

Traumjob Prof? Arbeiten in der Wissenschaft 19

Psychological Care am Lebensende: Psychologische Unterstützung im Hospiz Landau 20

Warum essen wir, was wir essen? Psychologische Determinanten des Ernährungsverhaltens 21

Ich habe ein Problem: Lösungsansätze der systemischen Beratung 22

Arbeiten mit dem Körper: Kreativität und Ausdruck in der Tanz- und Bewegungstherapie 23

Soziale Identifikation: Welchen Gruppen in einer Gesellschaft wir uns wie stark zugehörig fühlen 24

Entwicklung der Intelligenz im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien 25

Wie setzen wir uns für eine gesündere Erde ein, ohne dabei selbst unterzugehen? 26

PROGRAMMÜBERSICHT

Dieses Jahr haben wir vorwiegend Vorträge organisieren können. Diese können ohne Anmeldung und auch gerne spontan besucht werden. Die entsprechenden Räume findet ihr weiter unten.

Es gibt drei Workshops wo man sich vorher **verbindlich anmelden** muss. Wenn ihr euch für einen der weiter unten beschriebenen Workshops interessiert, dann schreibt einfach eine kurze E-Mail mit dem Betreff „Anmeldung [Name des Workshops]", sowie eurem Namen und eurer Mailadresse im Emailtext **bis zum 14.11.2023** an psy-psychotage@rptu.de. Wenn sich mehr als die maximale Teilnehmerzahl für einen Workshop anmelden, muss ausgelost werden. Wenn eure Anmeldung erfolgreich war und ihr am Workshop teilnehmen könnt, erhaltet ihr nach der Deadline eine Bestätigungsemail. Schaut also vorab in eure E-Mails, ob ihr einen Platz in eurem Workshop erhalten habt.

Falls sich Raumänderungen oder Ausfälle von Referierenden im Laufe der Woche ergeben sollten, dann werdet ihr über die Fachschaft per Mail oder Social Media darüber informiert.

WOCHENÜBERSICHT

Psychotage 2023

Fachschaft Psychologie
RPTU Kaiserslautern Landau

	Montag 20.11.23	Dienstag 21.11.23	Mittwoch 22.11.23	Donnerstag 23.11.23
10 – 12 Uhr	"Arbeiten in der Psychiatrie" **Workshop** zu CSBD und Umgang mit Suizidalität (Daniela Schultheis)	„Warum und wodurch sind manche Therapeuten besser als andere?“ (Franca Gerutti)	"Schulpsychologie in RLP" (Rike Wöste)	**Workshop:** "Arbeiten mit dem Körper: Kreativität und Ausdruck in der Tanz- und Bewegungstherapie" (Claudia Sauerborn)
12 – 14 Uhr	"Intersektionale Diskriminierung im Arbeitskontext" (Elena Ball)	Vortrag zu Suizidalität (Mental Health Awareness Week)	"Traumjob Prof? Arbeiten in der Wissenschaft" (Prof. Dr. Selma Rudert)	„Soziale Identifikation: Welchen Gruppen in einer Gesellschaft wir uns wie stark zugehörig fühlen“ (Dr. Jenny Roth)
14 – 16 Uhr	"Falschinformationen und Verschwörungstheorien in sozialen Medien" (Prof. Dr. Stephan Winter)	Praxisvortrag zum Thema Marktforschung (Judith Viotto)	„Psychological Care am Lebensende: Psychologische Unterstützung im Hospiz Landau“ (Beate Rohden-Schiller) UND „Warum essen wir, was wir essen? Psychologische Determinanten des Ernährungsverhaltens“ (Prof. Dr. Ulrike Gisch)	"Entwicklung der Intelligenz im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien." (Prof. Dr. Ulrike Basten)
16 – 18 Uhr	"Stress lass nach: nicht alle Diamanten entstehen unter Druck“. Stressmanagement und Selbstfürsorge (Psychohygiene) für Studierende (Verena Kathmann)	„Einführung in die Grundlagen der dialektisch-behavioralen Therapie“ (Jonathan Roth)	„Ich habe ein Problem: Lösungsansätze der systemischen Beratung“ (Ronja Frölich)	**Workshop:** “Wie setzen wir uns für eine gesündere Erde ein, ohne dabei selbst unterzugehen?” (Laura Sophie Brinkselle & Luisa Horsten, Psychologists for Future)
18 – 20 Uhr	"Language and Executive Function in Dogs: Lessons from and for Developmental Psychology" (Dr. Sophie Jacques)	"Psychologie im Ausland: Wege und Mittel im Bachelor und Master" (Zerevan Bindal)		

Unterstützt durch: Springer, Sörkel, frey, Café zur Krummbeere, Campus Plus

Fragen zu den Psychotagen an:
psy-psychotage@rptu.de

Daniela Schultheis

"Arbeiten in der Psychiatrie" Workshop zu CSBD und Umgang mit Suizidalität

Workshop

Montag 10 – 12 Uhr ct.

Raum: Wird nach Anmeldung per Mail bekannt gegeben

Beschreibung:

Elena Ball

Intersektionale Diskriminierung im Arbeitskontext

Vortrag

Montag 12 – 14 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Inter- was? In diesem Vortrag wird es eine Einführung in die Forschung zu Intersektionalität geben, die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen sozialen Kategorien wie Geschlecht, sexueller Orientierung oder Herkunft, analysiert. Der Fokus liegt dabei auf intersektionaler Diskriminierung im Arbeitskontext: Wer wird wie wahrgenommen? Wer wird (nicht) eingestellt oder befördert?

Daneben werden offene Forschungsfragen ebenso wie bereits bewährte Ansätze zur Förderung von Vielfalt im beruflichen Umfeld vorgestellt und es ist Zeit für alltagsnahe Beispiele und Diskussionsfragen.

Prof. Dr. Stephan Winter

Falschinformationen und Verschwörungstheorien in sozialen Medien

Vortrag

Montag 14 – 16 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Soziale Medien werden häufig mit dem Aufkommen von Verschwörungstheorien und Desinformation in Verbindung gebracht – allerdings ist unklar, inwieweit die Nutzung von sozialen Netzwerkseiten und Messenger-Diensten tatsächlich kausal zu einem erhöhten Glauben an Verschwörungen oder „Fake News" beiträgt und welche (medien-)psychologischen Prozesse dafür verantwortlich wären. Der Vortrag unterscheidet drei Thesen (Null-Effekt, Selektionseffekt und persuasiver Medieneffekt) und stellt erste empirische Befunde vor.

Verena Kathmann

"Stress lass nach: nicht alle Diamanten entstehen unter Druck". Stressmanagement und Selbstfürsorge (Psychohygiene) für Studierende

Vortrag

Montag 16 – 18 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Aktuelle Studien belegen, dass die psychischen Belastungen für Studierende nach der Corona-Pandemie deutlich zugenommen haben. In diesem Workshop erhalten Sie daher einen kurzen Einblick in grundlegendes Wissen bezüglich der eigenen psychischen Gesundheit sowie Gelegenheit, anwendungsorientierte Techniken auszuprobieren und zu üben, um damit Ihren persönlichen Notfall-Koffer für stressige Zeiten zu bestücken und vermehrt Selbstfürsorge in Ihren Alltag einzubauen.

Dr. Sophie Jacques

Language and Executive Function in Dogs: Lessons from and for Developmental Psychology

Vortrag (**ENGLISCH**)

Montag 18 – 20 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

In this presentation, Dr. Sophie Jacques, developmental scientist at Dalhousie University in Halifax (Canada), will share the newest insights into the relation between language and executive function in dogs. In the first half, she will present research on language abilities of dogs and how language is assessed in this population. In the second half, she will discuss how executive function is measured in dogs along with her recent research uncovering links between language and executive function. She will showcase how studying early language and cognition in human infants has helped animal researchers develop language and cognitive measures for canine research, as well as the lessons learned from studying canine cognition for the field of developmental psychology, shedding light on both animal and human development.

Franca Gerutti

Warum und wodurch sind manche Therapeuten besser als andere?

Vortrag

Dienstag 10 – 12 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Franca Cerutti ist psychologische Psychotherapeutin im Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie und ist als Supervisorin und Dozentin für verschiedene Ausbildungsinstitute tätig. Bekannt ist sie durch ihren Podcast „Psychologie to go!" und ihren gleichnamigen Bestseller. Als halbe Finnin lebt sie das Sisu - das finnische Lebenskonzept und gibt dieses auch in ihrem online-Kurs weiter.

Prof. Dr. Tina In-Albon

Vortrag zum Thema Suizidalität

Vortrag

Dienstag 12 – 14 Uhr ct.

Dieser Vortrag findet im Rahmen der parallel stattfindenden Mental Health Awareness Week der RPTU statt. Genauere Informationen zu diesem Vortrag lassen sich auf der entsprechenden Internetseite finden: https://zsgw.rptu.de/events/mental-health-awareness-week

Judith Viotto

Praxisvortrag zum Thema Marktforschung

Vortrag

Dienstag 14 – 16 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Jonathan Roth

Einführung in die Grundlagen der dialektisch-behavioralen Therapie

Vortrag

Dienstag 16 – 18 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

In diesem Vortrag erhalten Sie einen vertieften Einblick in die dialektisch-behaviorale Therapie. Lernen Sie die theoretischen Grundlagen und therapeutischen Konzepte dieser hochspezialisierten Behandlungsform kennen und erfahren Sie, wie sie zur Behandlung von emotional instabilen Persönlichkeitsstörungen eingesetzt wird. Außerdem bekommen Sie einen Eindruck von der praktischen Anwendung im klinischen Alltag.

Zerevan Bindal

Psychologie im Ausland: Wege und Mittel im Bachelor und Master

Vortrag

Dienstag 18 – 20 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Möglichkeiten aufgezeigt, Teile des Psychologiestudiums im Ausland auf Bachelor- oder Masterebene im Rahmen von Auslandssemestern oder Praktika zu verbringen. Es werden verschiedene Wege und Finanzierungsmöglichkeiten präsentiert, um einen solchen Aufenthalt auch finanziell möglich zu machen. Ein besonderes Augenmerk liegt hier auch auf den persönlichen wie auch akademischen Vorteilen und Herausforderungen die mit einem Auslandsstudium/-praktikum verbunden sind und welche Vorbereitungen getroffen werden können um das Abenteuer im Ausland bestmöglich zu gestalten.

Rike Wöste

Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz

Vortrag

Mittwoch 10 – 12 Uhr ct.

Raum: Hörsaal 1

Beschreibung:

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz. Lernen Sie unsere Struktur, Arbeitsweise und vielfältigen Aufgabenbereiche kennen. Entdecken Sie, welche Rolle wir in der Professionalisierung von Schulleitungen und Lehrkräften spielen, wie wir schulische Entwicklungsprozesse begleiten und Lehrkräfte dabei unterstützen, die kognitiven, sozialen und emotionalen Fähigkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler möglichst optimal zu fordern und fördern. Erfahren Sie, welche Herausforderungen dieser Beruf mit sich bringen kann und warum ich so gerne Schulpsychologin bin. Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen.

Prof. Dr. Selma Rudert

Traumjob Prof? Arbeiten in der Wissenschaft

Vortrag

Mittwoch 12 – 14 Uhr ct.

Raum: Hörsaal 1

Beschreibung:

Wissenschaftliche Forschung fasziniert dich und an der Uni fühlst du dich auch wohl - aber du weißt nicht so recht, ob eine Karriere im Bereich Wissenschaft für dich in Frage kommt? Oder du bist dir unsicher, was dich konkret erwartet? In dieser Veranstaltung geht es rund um das Thema Arbeiten in der Wissenschaft. Von den ersten Schritten im akademischen Werdegang, über die vielfältigen Aufgaben eine*r Professor*in, über alternative Karrieremöglichkeiten in Lehre und Forschung, bis hin zu den Herausforderungen und Chancen – in dieser Veranstaltung hast du die Gelegenheit, all deine Fragen zu stellen und dir einen Eindruck vom spannenden Arbeitsfeld Wissenschaft zu verschaffen.

Beate Rohden-Schiller

Psychological Care am Lebensende: Psychologische Unterstützung im Hospiz Landau

Vortrag

Mittwoch 14 – 16 Uhr ct.

Raum: Hörsaal 1

Beschreibung:

In diesem Vortrag wird die psychologische Betreuung am Lebensende und die psychologische Unterstützung, die im Hospiz Landau angeboten wird, in den Fokus gerückt. Dabei werden die Rolle und die Dienstleistungen der Psychologen und Psychologinnen im Hospiz und Palliativ Care hervorgehoben und wie sie dabei unterstützen können, die besonderen Belastungen dieser existenziellen Grenzsituation für die schwerstkranken und sterben Menschen und ihrer Angehörigen zu lindern. Zudem werden die spezifischen Herausforderungen und Ansätze der psychologischen Betreuung am Lebensende behandelt.

Prof. Dr. Ulrike Gisch

Warum essen wir, was wir essen? Psychologische Determinanten des Ernährungsverhaltens

Vortrag

Mittwoch 14 – 16 Uhr ct.

Link zur Online Teilnahme: https://uni-kl-de.zoom-x.de/my/psychotage

Beschreibung:

In diesem Vortrag werden die psychologischen Faktoren und Determinanten des Ernährungsverhaltens untersucht. Es wird aufgezeigt, wie unsere Entscheidungen bezüglich dessen, was wir essen, von psychologischen Prozessen beeinflusst werden. Die verschiedenen Aspekte der Ernährungspsychologie, wie Essgewohnheiten, emotionales Essen und soziale Einflüsse, werden behandelt, um ein besseres Verständnis dafür zu schaffen, warum Menschen das essen, was sie essen, und wie psychologische Interventionen zur Förderung einer gesunden Ernährung beitragen können.

Ronja Frölich

Ich habe ein Problem: Lösungsansätze der systemischen Beratung

Vortrag

Mittwoch 16 – 18 Uhr ct.

Raum: Hörsaal 1

Beschreibung:

„Ich habe ein Problem". Diese Worte finden wir in allen möglichen Bereichen, in denen psychologische Arbeit geleistet wird. Von Psychotherapie, Erziehungsberatungsstelle, Organisationsentwicklung bis Führungskräftecoaching; Menschen geben an, sie selbst oder andere hätten Probleme. Als Psychologe wird man oft hinzugezogen, um eben diese Probleme zu lösen (oder bei der Lösung dieser Probleme zu unterstützen.) Dabei ist das, was sich hinter dem Begriff „Problem" verbirgt, keinesfalls eindeutig und zeigt sich in unendlich vielen inhaltlichen Ausgestaltungen – zu viele, um alle zu kennen und zu beherrschen. Das ist auch gar nicht notwendig, denn die meisten Probleme folgen ähnlichen Bastelanleitungen. Diese zu (er)kennen hilft, sich nicht im Dschungel von Problemen zu verirren, sondern orientiert und handlungsfähig zu bleiben.
In diesem interaktiven Vortrag bringe ich euch ein paar prägnante Problemkonstruktionen mit und gebe euch Lösungsansätze mit, die ihr direkt praktisch umsetzen und ausprobieren könnt.

Claudia Sauerborn

Arbeiten mit dem Körper: Kreativität und Ausdruck in der Tanz- und Bewegungstherapie

Workshop

Donnerstag 10 – 12 Uhr ct.

Raum: Wird nach Anmeldung per Mail bekannt gegeben

Beschreibung:

In diesem Vortrag wird der Fokus auf die kreativen und ausdrucksstarken Aspekte der Tanz- und Bewegungstherapie gelegt. Es wird beleuchtet, wie der Körper als Instrument zur psychischen Heilung und persönlichen Entfaltung genutzt werden kann. Dabei werden die psychologischen Konzepte und Techniken dieser Therapieform erklärt, die es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen, ihre Emotionen, inneren Konflikte und Lebenserfahrungen auf kreative Weise durch Bewegung und Tanz auszudrücken und zu verarbeiten.

Dr. Jenny Roth

Soziale Identifikation: Welchen Gruppen in einer Gesellschaft wir uns wie stark zugehörig fühlen

Vortrag

Donnerstag 12 – 14 Uhr ct.

Raum: Audimax

Beschreibung:

Dr. Jenny Roth ist eine deutsche Sozialpsychologin an der University of Limerick in Irland (Erasmus-Partneruni des Fachbereichs Psychologie) und gibt im Rahmen dieses Vortrags einen Einblick in das Konzept der sozialen Identifikation und Ihre aktuelle Forschung zur Identifikation mit mehr als einer Gruppe. Dabei wird aufgezeigt, was soziale Identifikation ist und wie sie unsere Wahrnehmung, unser Verhalten und unsere Beziehungen beeinflusst. Einen Schwerpunkt legt sie auf psychologische Mechanismen, die erklären können mit welchen Gruppen wir uns gleichzeitig identifizieren (oder auch nicht) und wie unsere Einstellungen gegenüber diesen Gruppen beeinflusst werden. Nicht zuletzt gibt Dr. Jenny Roth noch einen Einblick in Ihren beruflichen Werdegang im In- und Ausland und zeigt Möglichkeiten auf, um an der University of Limerick im Rahmen von Studienaufenthalten und Forschungspraktika mitzuwirken.

Prof. Dr. Ulrike Basten

Entwicklung der Intelligenz im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien

Vortrag

Donnerstag 14 – 16 Uhr ct.

Raum: Konferenzraum CI 1 (Erdgeschoss blauer Aufgang)

Beschreibung:

Laura Sophie Brinkselle & Luisa Horsten (Psychologists for Future)

Wie setzen wir uns für eine gesündere Erde ein, ohne dabei selbst unterzugehen?

Workshop

Donnerstag 16 – 18 Uhr ct.

Raum: Wird nach Anmeldung per Mail bekannt gegeben

Beschreibung:

Climate crisis is a psychological crisis, whatever else it is." (Poulsen, B., 2018)

Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen verfügen über vielfältige Kompetenzen im Umgang mit Krisen. Auch im Umgang mit der Klimakrise tragen wir deshalb Verantwortung, unsere Fachkompetenz einzubringen. Ein Hauptziel der Psychologists/Psychotherapists for Future ist dabei die Förderung der Klimaresilienz. In diesem Workshop möchten wir euch die Möglichkeit geben, interaktiv verschiedene hilfreiche Strategien im Umgang mit der Klimakrise kennenzulernen und auszuprobieren. Wir müssen nicht an der Klimakrise verzweifeln, sondern können auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene daran wachsen.