



Ragnhild Nilsen

Klimapsykologi

Bærekraft i vekst

Forord

Mye av dagens offentlige klimakommunikasjon formidles på en måte som får folk til å lukke øynene og stenge ørene. Vi orker ikke enda en katastrofe inn i hverdagen vår. God klimakommunikasjon er derfor en kunst – og dreier seg om positive budskap som inspirerer og engasjerer folk. Ragnhild Nilsen er en sjelden kunstner og historieforteller som gir leseren gode råd om hvordan bruke historier og fortellinger til å skape forståelse, medvirkning og samskaping. Gjennom hele boken bruker hun selv den gode fortellingen eller det spennende eventyret til å illustrere og eksemplifisere hva hun vil at leseren skal forstå.

God klimakommunikasjon må treffe begge kanalene inn til menneskets bevissthet. Både den logiske venstre hjernehalvdel og den emosjonelle intuitive høyre hjernehalvdel må få høre det som trengs for å forandre oppfatninger, valg og handlinger. Ingen av oss kan løse klimakrisen alene, og vi trenger å stå sammen for å mestre forandringene som ligger foran oss.

Her kommer boken med praktiske løsninger basert på forfatterens ekspertise innen samskapende innovasjon. En viktig del av klimarelatert fornyelse og omstilling for firmaer, virksomheter og næringsliv er at fremtidens produkter og løsninger må bli mer bærekraftige. Den eneste måten å få til det på, er gjennom nyskaping og innovasjon. Boken bidrar med flere ulike praktiske og inspirerende metoder for å forvandle virkeligheten vi lever i nå til virkeligheten vi kan drømme om og ønske oss.

Klimapsykolog Ragnhild Nilsen vil kunne inspirere mange lesere på veien til en økosofisk virkelighetsoppfatning med fokus på hvordan vi kan leve mer i naturen og i pakt med naturen mens vi utvikler det grønne skiftet. Alt starter med oss selv og vår egen bevissthet.

Knut Ivar Karevold
Per Espen Stoknes
Gry Stålsett

Innhold

Forord.....	5
Innledning	11
Bukkene Beite (fritt etter Asbjørnsen og Moe)	11
Psykologi og økologi.....	12
Vekst	13
Grønt paradigmeskifte	15
5 nøkler til bærekraft i vekst	16
1. V for valg	19
Jeg er natur	21
Mitt landskap	21
Din holdning.....	22
Jeg lyver for meg selv	25
Tenk før du tuller	25
Gjør det enkelt.....	26
Kognitiv bias	26
Dulting.....	27
Fra handling til holdning.....	28
Å leve frivillig enkelt.....	29
Dine valg.....	30
Det rødmende mennesket.....	33
Ti følelser knyttet til klima og hva de kan ivareta	34
2. E for etikk	39
Etikk i hverdagen.....	40
Hva mener vi med bærekraft?	41
Fra ego til øko.....	42
Jordbruk.....	44
Skogbruk.....	45
Fiskeoppdrett.....	47
Være bevisst	48
Dialog.....	49
En flokk av drømmere	53
Klimastreik	54
Emosjonell bevissthet	57
Lykkeliten.....	59
Oppbrudd	59

3.	K for kommunikasjon	63
	Klimapsykologiske huskeknagger.....	66
	Bumerangeffekten.....	68
	Fra brøl til fortellinger.....	69
	Klimakommunikasjon sti 1.....	70
	Klimakommunikasjon sti 2.....	71
	Klimakommunikasjon sti 3.....	72
	Eventyrenes emosjonelle intelligens.....	74
	Ulike posisjoner.....	74
	Forhandlingens kunst.....	75
	Fire gode forhandlingsteknikker (handlinger) for å komme til enighet.....	76
	Forhandlingsteknikk 1: Vit hva du vil ha.....	76
	Forhandlingsteknikk 2: Lag enighetsrammer.....	77
	Forhandlingsteknikk 3: Kom med mange alternative løsninger....	78
	Forhandlingsteknikk 4: Be om «time-out» før du gjenopptar dialogen.....	78
	Kjenn din forhandlingsstil.....	79
	Forskjell på forhandling og debatt.....	80
	Bruk av latterliggjøring.....	80
	Nedenifra og opp.....	81
4.	S for samskaping	83
	Skapende mangfold.....	83
	Dialog.....	84
	Samskaping.....	85
	Den sjettede innovasjonsbølgen.....	86
	Bærekraftig samskaping.....	88
	Bærekraftig vekst.....	89
	Innovasjonsdesign.....	93
	Mor kommune og far stat.....	96
	Kommunikasjon i team.....	98
5.	T for transformasjon	105
	Kreativ visualisering.....	106
	Fra sår til verdi.....	114
	Alt det som skinner.....	115
	Ritualer.....	116
	Fra bærekraft til værekraft.....	119
	Lys i mørket.....	120
	Modningens høytid.....	122
	Epilog: Kongen og fyrvokteren.....	125
	Referanser.....	129
	Stikkordregister.....	133