

Innsbruck, 04.02.2026

„I woß eh, dass i Energie sparen sollt, aber ...“

Warum's oft nicht klappt – und wie wir's trotzdem schaffen

Wir Tiroler\*innen lieben unsere Berge, unsere klare Luft und unsere Wälder – und viele möchten aktiv dazu beitragen, dass unsere Natur erhalten bleibt. Ein wichtiger Hebel dafür liegt in der eigenen Energienutzung. Obwohl viele das wissen, kann es im Alltag schwierig sein, konsequent dranzubleiben. Denn unser Verhalten folgt nur zum Teil rationalen Überlegungen. Viel häufiger bestimmen Gewohnheiten und psychologische „Stolpersteine“, ob wir etwas tun oder bleiben lassen.

Psychologische Stolpersteine beim Energiesparen

Zwischen dem Vorsatz, beim nächsten Mal kürzer zu duschen, und der tatsächlichen Umsetzung liegt oft eine kleine, aber entscheidende Lücke. Das hat nicht unbedingt mit mangelnder Motivation zu tun, sondern mit völlig natürlichen Denk- und Verhaltensmustern. Die gute Nachricht: wer diese Stolpersteine kennt, kann sie leichter umgehen und erlebt, wie gut es sich anfühlt, mit einfachen Schritten wirklich etwas zu bewirken.

„Des homma immer scho so g'macht“ – Was wir jahrelang gleich gemacht haben, läuft fast automatisch ab. Neue Gewohnheiten erfordern anfangs mehr Aufwand. Deshalb bleiben wir oft beim Altbewährten.

„Die andern tuan a net mehr“ – Wir orientieren uns stark daran, was wir glauben, dass andere tun. Dabei unterschätzen wir meist, wie energie- und umweltbewusst unser Umfeld tatsächlich ist.

„A weng kürzer duschen macht des Kraut a nit fett“ – Wir unterschätzen, wie sehr sich viele kleine Entscheidungen über Wochen und Monate summieren und wie stark sie auch unser Umfeld positiv beeinflussen.

6 Tipps, wie Energieoptimierung gelingt

Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken – für die Umwelt und fürs Haushaltsbudget. Folgende Tipps helfen dabei, gut gemeinte Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

1. Sichtbare Erinnerung, damit's im Alltag nicht untergeht

Eine Handlung muss etwa 20- bis 30-mal wiederholt werden, bis sie zur Gewohnheit wird. Kleine sichtbare Hinweise im Alltag, wie ein Sticker mit der Erinnerung kürzer zu duschen, helfen dabei, Gewohnheiten dauerhaft zum Positiven zu verändern.

Gratis Energiespar-Sticker bestellen unter <https://www.tirol2050.at/sticker/>

2. Den eigenen Bedarf kennen



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

Wer regelmäßig den Zähler abliest, kennt den eigenen Energiebedarf. Dieses Wissen führt ganz automatisch zu effizienteren Entscheidungen. Kleine Erfolge werden außerdem sofort erkennbar. Das motiviert zusätzlich und stärkt das Gefühl, etwas bewirken zu können. So können ohne zusätzlichen Aufwand und ohne Komfortverlust bis zu 5 Prozent Energie gespart werden.

Einmal pro Woche notieren oder eine Energiespar-App nutzen.

### 3. Gemeinsam macht's mehr Spaß

„Unsere Familie hat diesen Winter 10 Prozent an Energie gespart“ – Teamarbeit motiviert mehr als Einzelsätze.

Nachbarschaftsaktionen oder Familien-Challenges („Wer ist am schnellsten im Bad?“) machen das Thema greifbar und unterhaltsam.

### 4. Einmal machen und dauerhaft profitieren

Einige größere Maßnahmen – wie der Umstieg auf LED-Lampen – bringen langfristige Vorteile, ohne dass man sich regelmäßig erinnern oder Gewohnheiten ändern muss. Beim Gerätekauf gilt eine alte Binsenweisheit: „Wer billig kauft, kauft zweimal.“ Bernhard Bruckner, Energieberater der Energieagentur Tirol unterstreicht diese Weisheit:

„Viele kaufen Waschmaschinen für 250 Euro, die nach vier bis fünf Jahren verrostet, nicht mehr richtig waschen oder Wasser verlieren. Sie kaufen dann das nächste Gerät, auch wieder für 250 Euro (eine Reparatur ist wirtschaftlich nicht rentabel oder es fehlen Ersatzteile) und immer so weiter. Am Ende haben sie gleichhohe bis höhere Kosten, aber sicher keine Ersparnis. Mit einem qualitativ hochwertigen Gerät profitiert man dagegen langfristig: weniger Ärger, weniger Kosten, weniger Energiebedarf.“

Also: Thermostat auf 21 °C und Boiler auf 60 °C voreinstellen, Sparduschköpfe, schaltbare Mehrfachstecker und effiziente Geräte anschaffen.

### 5. Voneinander lernen

Soziale Vorbilder wirken stärker als Appelle: Nachbar\*innen oder Freund\*innen, die Energie sparen, motivieren zum Mitmachen. Gemeindeinitiativen und lokale Vorbilder sind daher wirksamer als belehrende Unterhaltungen.

Online-Angebote wie der Smart-Meter-Check von klimaaktiv, stromspiegel.de oder heizspiegel.de zeigen, wie viel Energie andere Haushalte benötigen. Das motiviert und zeigt, wo noch Potenzial gehoben werden kann.

### 6. Sich selbst erinnern, warum es sich lohnt

Energiesparen klingt nach Verzicht, ist aber in Wahrheit ein Gewinn: für die Umwelt, für die Geldbörse, für die zukünftigen Generationen und für das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Energie optimieren bedeutet, die



Co-funded by  
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

Effizienz zu steigern, ohne auf Lebensqualität verzichten zu müssen. Ziel ist es, Ressourcen besser zu nutzen und dadurch nicht nur Kosten zu senken, sondern auch den Alltag komfortabler und nachhaltiger zu gestalten. Wer sich immer wieder in Erinnerung ruft, wofür gespart wird, bleibt eher dran und kann am Ende stolz auf sich sein.

Ein Foto vom Lieblingsort in der Natur oder von den Enkelkindern am Kühlschrank erinnert daran, dass es um etwas wirklich Gutes geht.

Dieser Artikel ist Teil des EU-Projektes [SaveEnergyTogether](#) und wird durch das LIFE-Programm der Europäischen Union unter der Fördernummer 101120878 kofinanziert.



Rückfragen bei:

Energieagentur Tirol

+43 512 5899 13

[office@energieagentur.tirol](mailto:office@energieagentur.tirol)