

Modul 20: 90 Min. (2x 20 Min. Input + 2x 25 Min. Gruppenarbeit)

Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben

Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen



Dr. Ralf Nacke, Dipl.-Volkswirt und Jurist (LMU München)
Dozent, zertif. Gemeinwohl-Berater und Berater/Coach

CMP Competent Management Partners AG
Unternehmensberatung für Nachhaltigkeit,
Zukunftsfähigkeit/Strategie, Veränderungs-
prozesse, Organisations-Entwicklung und Coaching
Huobstrasse 25, CH-6333 Hünenberg See
Tel. +41 41 78302 75
r.nacke@cmpartners.ch / www.cmpartners.ch



Zielkompetenzen Modul 19: Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben.

Nachhaltigkeitsstrategien und -Konzepte sind wichtig! Wie aber kommen wir als Menschen in der Praxis zu den notwendigen Erkenntnissen und ins konkrete Handeln?

Wir stecken so fest in den Glaubenssätzen, die uns in der Erziehung und im täglichen Leben prägen. Neben der Auseinandersetzung mit diesen Prägungen und Beeinflussungen brauchen wir geeignete Lern- und Spielformate, um uns positiv auf ein umweltverträgliches, faires und soziales Verhalten auszurichten. Erprobte gruppendynamische Formate wie enkel:innentauglich und klimafreundlich leben, unterstützen uns dabei.

Zielkompetenzen:

- (1) In die Lage versetzt werden, die uns leitenden Glaubenssätze der „roten“ Wirtschaft zu hinterfragen und neue Leitsätze für uns aufbauen, die umfassende Nachhaltigkeit, ein gutes Leben für alle und ein klimaschützendes Leben ermöglichen.
- (2) Das Format/Spiel Enkel:innentauglich leben kennenlernen und verstehen, wie es im Privatbereich und in Gruppen bzw. Organisationen sinnvoll eingesetzt werden kann.
- (3) Das Format/Spiel Klimafreundlich leben kennenlernen und verstehen, wie es im Privatbereich und in Gruppen bzw. Organisationen sinnvoll eingesetzt werden kann.

AGENDA: Lektion mit 2 Std. (90 Min.)

20 Min.	Input zu zwei Themen (s. Agenda)
25 Min.	Gruppenaufgabe
15 Min.	Input zu den drei weiteren Themen
25 Min.	Gruppenaufgabe

- (4) Konkrete Tipps zur praktischen Anwendung bekommen für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht.
- (5) Die klassischen Widerstände verstehen, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen.

Diese Lerneinheit kann gut mit anderen vorbereitenden Lerneinheiten wie z.B. Nr. 2 «Nachhaltigkeit in Unternehmen ist wichtig und lohnt sich auch wirtschaftlich», Nr. 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien» und Nr. 5 «Wirtschaft neu denken und notwendiges re:connect» kombiniert werden (ebenfalls jeweils 90 Min./Lerneinheit).

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (5)



Den meisten von uns sind die Kernannahmen der roten Wirtschaft - Glaube an unbeschränkte Ressourcen und weiteres Wachstum – nicht bewusst.

Die rote Wirtschaft (Old Economy)

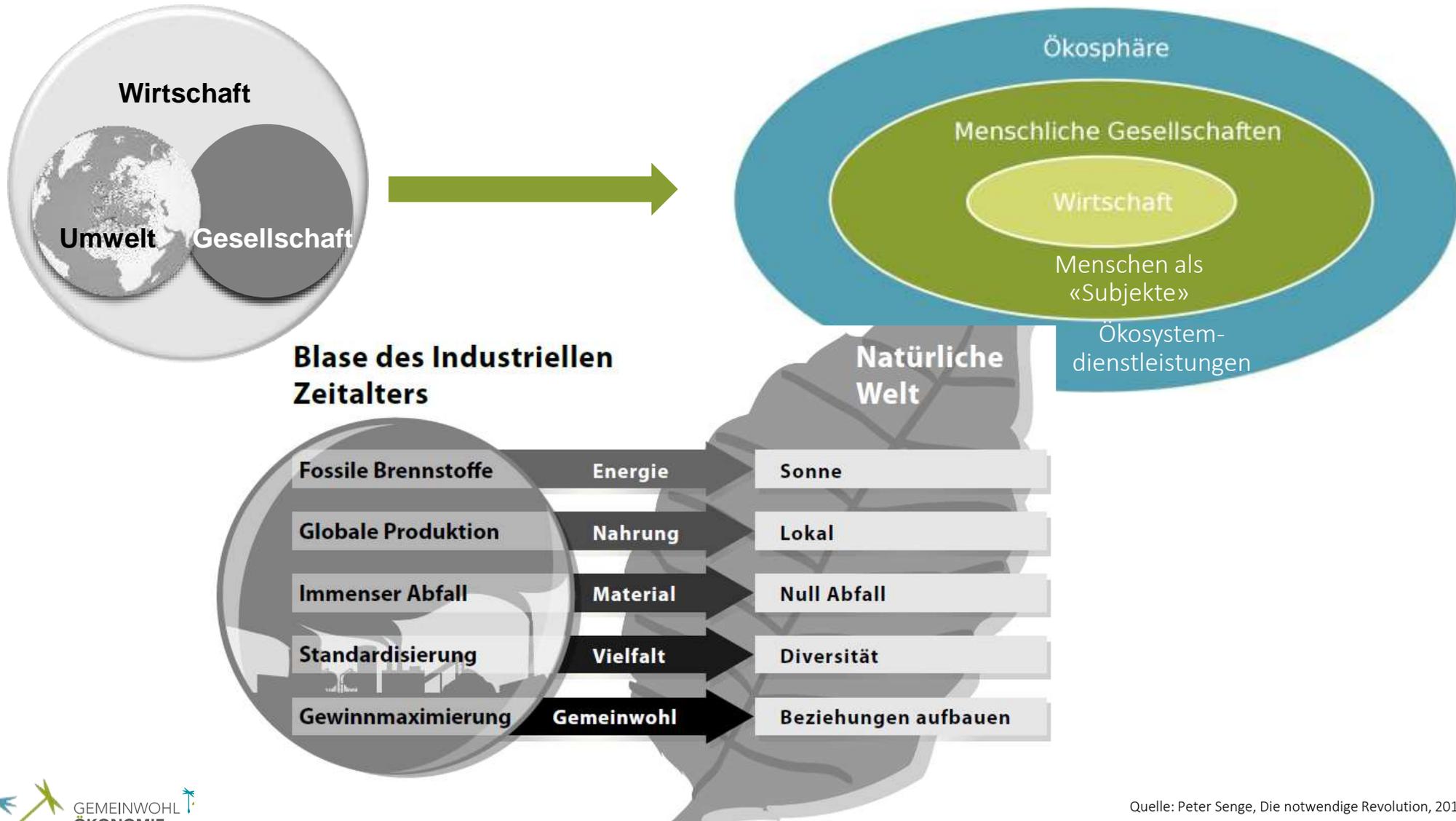


Rot steht hier für Geschwindigkeit, Leidenschaft, Intensität, Aggressivität und den Kampf ums Überleben. «Fressen» oder «Gefressen werden». ...

Kernannahmen:

- (1) Mehr ist besser
- (2) Geld = Erfolg
- (3) Sich um das Gemeinwesen/-wohl zu kümmern ist Aufgabe der Politik, nicht der Wirtschaft
- (4) «Geiz ist geil»
- (5) Der Markt regelt sich von selbst
- (6) Konsum macht glücklich
- (7) Mein Wert bemisst sich nach meinem Erfolg
- (8) Konkurrenz ist ein Naturgesetz
- (9) Menschen brauchen Konkurrenz als Motivator
- (10) Mit sozialen Projekten kann/darf man kein Geld verdienen
- (11) Alles und jeder ist käuflich
- (12) Umweltbelastungen haben (fast) keinen Preis

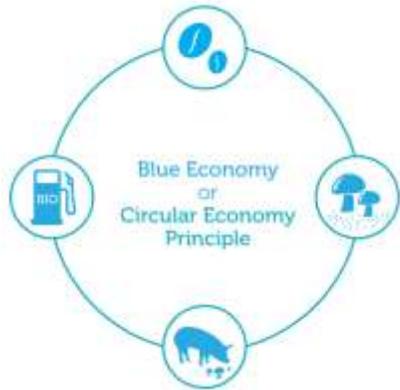
Notwendiger Denk- und Handlungsansatz für ökonomische, ökologische und soziale Nachhaltigkeit.



Quelle: Peter Senge, Die notwendige Revolution, 2011

Die Kernannahmen der „blauen“ Wirtschaft gehen zwar in die richtige Richtung und bauen auf Naturgesetzen auf - lösen die Blase aber noch nicht auf.

Die Blue-Economy



Blau steht neue ganzheitliche Zielvorgaben, positiver Impact auf Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft, Leuchtturm-Unternehmen und Selbsttranszendenz ...

Kernannahmen:

- (1) Kreislaufwirtschaft: der Müll des einen ist der Rohstoff des anderen
- (2) Kooperation als Schlüssel zum Erfolg
- (3) Übertragbarkeit der Arbeitsweise und Grundsätze der Natur auf die Wirtschaft
- (4) Alles verändert sich ständig (*im Fluss*)
- (5) Diversifikation erhöht die Stabilität
- (6) Die Kräfte der Natur sind günstiger und effizienter

Grundprinzipien:

- (1) Kreisläufe
- (2) Unternehmerische Verantwortung (Internalisierung von Kosten)
- (3) Achtsamkeit, Sinn, Werte und Nachhaltigkeit in allen Bereichen – ganzheitlich
- (4) Kooperation und Vernetzung
- (5) Transparenz und Diversität
- (6) Menschliche Beziehungen gelingen lassen



Positive Leitsätze für eine enkeltaugliche Lebensweise und verantwortungsbewusstes Wirtschaften.

Teil 1: 1-6 von 13

(1) **«Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest»** - tun, d.h. Handeln ist wirksamer als nur zu reden.

(2) **«Die Lebensgrundlage künftiger Generationen ist zu sichern»** - ohne die Sicherung der Lebensgrundlage wirkt Wirtschaften zerstörerisch. Deshalb sind mir Klimaschutz, CO₂-Reduktion und Nachhaltigkeit wichtig. Ich leiste meinen eigenen Beitrag und überzeuge meine Mitmenschen.

(3) **«Genug ist besser als zu viel»** - Besser statt mehr: Nicht mehr, sondern weniger ist mein Credo, was zu einem «besser», zu einer höheren Lebensqualität führt. Genügsamkeit ist meine neue Lebenseinstellung. Weniger kann mehr sein.

(4) **«Sharing is caring»** - beim Einkauf/Konsum und Verkauf achte ich auf Ressourcenschonung, Qualität, CO₂-Belastung und mögliche Abfallbelastungen. Gebrauchte und reparierte Produkte sowie Miete und Sharing finde ich gut und biete meine Güter der Sharing-Community an.

(5) **«Was nicht scheint, weht oder fliesst, kommt nicht in meine Steckdose»** - Erneuerbare Energien - Sonne, Wind, Wasser, ... - unterstütze ich und bin ein Vorbild. Ich stelle persönlich um und fordere den Ausstieg aus den fossilen Brennstoffen (Kohle, Benzin, Diesel und Erdgas) bis 2030.

(6) **«Zeit haben für mich und andere»** - Ich möchte ein glückliches und zufriedenes Leben führen. Dafür orientiere ich mich an positiven Werten. Als Mensch brauche ich die Anbindung an andere Menschen und ich leiste gern meinen Beitrag für das Gemeinwesen. Zeit- und Beziehungs-Reichtum sind mir wichtig!

Positive Leitsätze für eine enkeltaugliche Lebensweise und verantwortungsbewusstes Wirtschaften.



Teil 2: 7-13 von 13

(7) «Das beste Fleisch ist Fruchtfleisch», «Tiere mögen und Besseres essen» und «Weltfrieden beginnt in der Küche» - Tierwohl und ethische Tierhaltung sind mir sehr wichtig. Weniger Tierprodukte essen ist gesund. Ich bin bereit, faire Preise für gute Qualität zu zahlen.

(8) «Mit Bio-Standards zu mehr Lebenskraft» - wir brauchen eine Landwirtschaft, die sich stärker an den Gesetzen und Kreisläufen der Natur orientiert und die Biodiversität fördert.

9) «Life is fair if you are» - Fairness und Transparenz praktiziere ich & erwarte es von anderen.

Quelle: Positionspapier „Verantwortungsbewusstes Wirtschaften im 21. Jahrhundert“ – 2. Teil S. 8

(10) «Enjoy don't destroy» - immer höher, schneller und besser erzeugt unnötigen Stress! Ich lebe achtsam und genieße das Leben.

(11) «Nicht alles was möglich ist, ist sinnvoll». Es muss nicht immer neu und das Neueste sein.

(12) «Ein sinn-voller Job ist wichtig» - ich möchte weniger und selbstbestimmter schaffen. Mit einem Grundeinkommen und der richtigen Work-Life-Balance wird das gelingen.

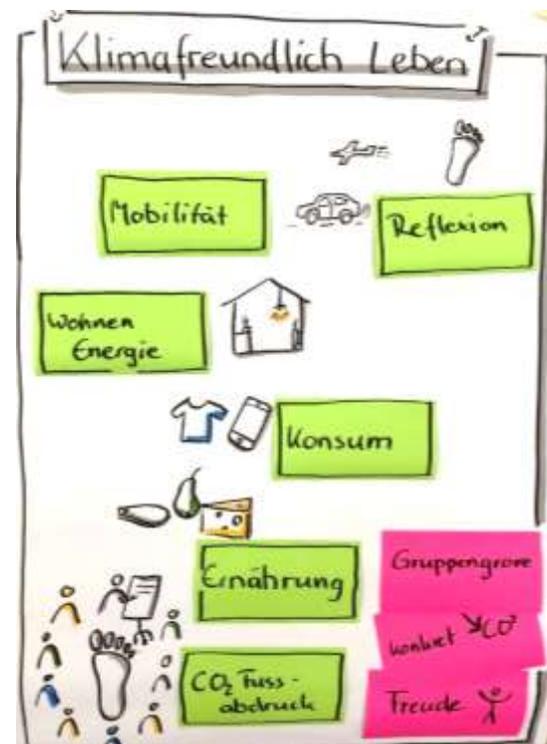
(13) «Machen ist krasser als Wollen» bis «Nicht Wollen - und das mit ganzem Herzen» - wir handeln bereits und bewirken Transformation – u.a. unter den Prämissen «Weniger ist mehr» und gute Lebensqualität für alle.

Es braucht einfache und überzeugende Lern- und Spielformate für Menschen, um wirkliche Nachhaltigkeit kennenlernen und praktizieren.

Quelle: Daniel Christian Wahl, Und jetzt? Was braucht es für eine regenerative Wirtschaft, forum ö, 28. Okt. 2020



Zwei erprobte Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeits-herausforderungen mit Enkel:innentauglich leben und Klimafreundlich leben.



Jeweils 6 Workshops mit konkreten Anleitungen durch die Moderator:innen, Best Practise Beispielen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer:innen.

Pro Thema nimmt sich jede/r bis zum nächsten Workshop konkrete Ziele und Massnahmen vor, die es auszuprobieren bzw. umzusetzen gilt. Über die gemachten Erfahrungen wird im nächsten Workshop gesprochen.

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen

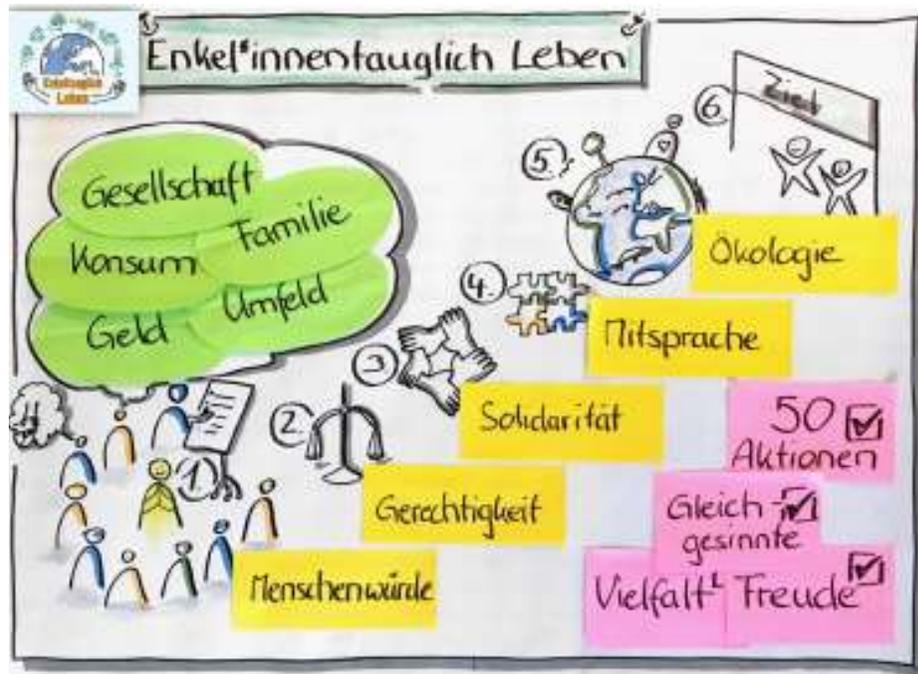


2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (5)



Format/Spiel «Enkel:innentauglich leben» - verstehen und so selbst leben, dass zukünftige Generationen ein gutes Leben haben können.



Gelebte Nachhaltigkeit erfordert von uns allen eine Lebensweise, die zukünftigen Generationen auch noch ein gutes Leben ermöglicht. Dafür gilt es die ökologische Decke zu schützen und das gesellschaftliche Fundament zu sichern. Wollen sie erfahren, wie dieses möglich ist und wie sie ihr Leben konkret darauf ausrichten können?

Wollen Sie in einer Gruppe mit Gleichgesinnten angeleitet lernen und erleben, wie sie die dafür notwendigen «Werte» leben und sich in den Themenfeldern «Konsum», «Familie», «Geld», «Gesellschaft» und «Umfeld» besser verhalten können?

Das Format/Spiel basiert auf 6 Workshops über ein halbes Jahr (ein Workshop pro Monat) mit konkreten Anleitungen, Best Practise Beispielen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer:innen.

Pro Thema nimmt sich jede/r bis zum nächsten Workshop konkrete Ziele und Massnahmen vor, die es auszuprobieren bzw. umzusetzen gilt. Über die gemachten Erfahrungen wird im nächsten Workshop gesprochen.

Der Kurs, der deine Welt verändert. Möchtest du wissen, wie das konkret geht?



Der Kurs, der deine Welt verändert

- An sechs Treffen spornt Ihr euch gegenseitig zu Veränderungen an, an die Du vorher noch gar nicht denkst. Ausgebildete Spieleleiter:innen begleiten den Kurs und von Treffen zu Treffen wettest du, was du bis zum nächsten Mal in deinem Leben veränderst. Dabei lernst du von deinen Mitstreitern:innen jede Menge!
- In den bestehenden Gruppen sind schon viele grosse und kleine Veränderungen passiert, von Knuts Selbstversuch einer veganen Lebensweise über Antons Bürgerinitiative für einen Radweg bis hin zu Sophias Kontowechsel zu einer ökologischen Bank.
- Jeder Teilnehmende entscheidet selbst von Monat zu Monat wie gross oder klein die eigene Wette ist. Wichtig dabei ist der Spass an der Sache, daher verzichtet Enkel:innentauglichleben auf den erhobenen Zeigefinger und geht die Veränderungen spielerisch an.

Wir möchten nichts weniger als die Welt verändern.

- Wir glauben, dass der Schlüssel hierzu im Verhalten von Dir, mir und jeder:m Anderen liegt. Mit Enkel:innentauglich leben bieten wir die Plattform um Mitstreiter:innen zu finden, mit denen du dein Leben nachhaltig veränderst. Gemeinsam macht das Spass.
- Wir nennen den Kurs auch Spiel, da wir den erhobenen Zeigefinger daraus verbannt haben und so spielerischer an die Erreichung der Ziele herangehen. Auch das Einbringen von Zielen bzw. Wetten ist ein Spielelement.

6 Treffen + je einmal monatlich + je 2,5 Stunden
+ 5 bis 10 Mitstreiter*innen = Enkeltauglich Leben



Quelle: <https://enkeltauglich-leben.org>

Das Format/Spiel Enkel:innentauglich leben eignet sich für Privatpersonen und kann auch erfolgreich in Organisationen eingesetzt werden.

ZIELE

- Teilnehmende lernen das Format Enkel:innentauglich leben (ETL) durch beispielhaftes Erleben und gegenseitigen Erfahrungsaustausch kennen.
- Sie setzen ihre beispielhaften Aktionen im Alltag um und sammeln damit Erfahrungen – haben Erfolgserlebnisse und stossen auch auf Hindernisse.
- Sie legen konkrete Massnahmen für jetzt und die Zukunft fest, wie sie ihr Leben im Alltag nunmehr gestalten wollen – privat und beruflich.

ETL in Organisationen und Unternehmen

- «Top-down» z.B. durch die Gemeinwohl-Bilanz und «Bottom-up» durch das Spiel ETL.
- Nachhaltigkeit gilt es in der Unternehmenskultur zu verankern und zu leben. Kultur ist, was getan wird – von jedem Einzelnen.
- ETL bringt Mitarbeitende ins Reflektieren, sie nehmen eine suchende Haltung ein, sind emotional betroffen und kommen ins Handeln für Nachhaltigkeit.
- ETL kann zunächst durch externe Moderator:innen in die Unternehmen gebracht und durch interne Spieleleiter:innen fortgeführt werden.



Bild von Markus Sömnick Wikimedia CC BY 3.0

“

Das Projekt "Enkeltauglich Leben" greift den wichtigsten Aspekt einer nachhaltigen Entwicklung auf, nämlich die Herausbildung einer Lebensführung, deren Nebenfolgen mit 7,3 Mrd. multipliziert werden können, ohne dass die Lebensgrundlagen zerstört werden. Die entscheidende Frage lautet: Was steht einem einzelnen Individuum an materiellen Freiheiten zu, so dass es nicht über seine Verhältnisse lebt? Genau darin spiegelt sich der Gerechtigkeitsimperativ des 21. Jahrhunderts wieder. Einen solchen Lebensstil spielerisch zu erarbeiten, ist ein guter Ansatz, weil er die Menschen motiviert.

Niko Paech

Über gezielte Fragen zu den fünf Themenbereichen und die fünf Werte der GWÖ werden die Teilnehmer:innen spielerisch zu AKTIONEN motiviert (I).

Dein Umfeld (Beispiele für Fragen)

- Wenn du in einem Haus wohnst: Gibt es in eurer Nachbarschaft einen regelmässigen Austausch zu aktuellen Themen, die die Nachbarschaft betreffen?
- Welche Mitsprachemöglichkeiten hast du in deiner Firma / Schule? Haben Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, sich finanziell an der Firma zu beteiligen? Sind damit auch Mitspracherechte verbunden?
- Ist das Lohnschema in deiner Firma für alle Mitarbeitenden transparent und nachvollziehbar?
- Kann offen über Themen wie Gehalt, Beförderung, Krankenstand, Kündigungsgründe gesprochen werden?



Natürlich weiß man, dass der eigene westliche Lebensstil meist nicht als sehr nachhaltig bezeichnet werden kann, doch ist die Umsetzung von Alternativen noch einmal etwas Anderes. Im Kurs habe ich den Selbstversuch gewagt und einen Monat lang nur Produkte gekauft, die biologisch zertifiziert und vegan sind. Dieser Selbstversuch hat mein Einkaufsverhalten auch darüber hinaus verändert.

Knut aus Bad Reichenhall

Über gezielte Fragen zu den fünf Themenbereichen und die fünf Werte der GWÖ werden die Teilnehmer:innen spielerisch zu AKTIONEN motiviert (II).

Wert: Demokratie, Mitentscheidung und Transparenz / Dein Zuhause (Beispiele für Fragen)

- Kennst Du die Methode «systemisches Konsensieren» zur Konsensbildung? Wie trifft ihr z.B. Entscheidungen beim Autokauf, Restaurantauswahl, Anschaffung Haustier?
- Sind die Gründe für anstehende Entscheidungen für alle Personen transparent?
- Tauscht ihr eure Gedanken vor der Entscheidung untereinander aus?
- Sind alle Personen im Haushalt / in der Familie / in der Gruppe zufrieden, wie aktuell Entscheidungen getroffen werden? Wenn nicht, welche Probleme und Unzufriedenheiten seht ihr?

Diskussion im Plenum oder Breakout

- Welche Wirkung habe ich an mir selbst beobachtet?
- Wie stelle ich mir die Wirkung dieses Formats in (m)einer Organisation vor?
- Welchen Nutzen sehe ich?
 - ✓ Gemeinwohl-Bilanz und die Idee der Werte der GWÖ wird tiefer verstanden und integriert
 - ✓ Bewusstseins- und Kulturwandel in Richtung gelebte Nachhaltigkeit
 - ✓ Veränderungen passieren auf allen Ebenen oder werden vorgeschlagen

In meinem Ort wird ein Radweg gebaut. Bei der bisherigen Planung sollte der Geh- und Radweg so angelegt werden, dass er die Bundesstraße auf kurzer Strecke zwei Mal quert. Dies finde ich unsinning. Ich habe mir im Kurs unter anderem die Aufgabe gestellt, eine Bürger-Diskussionsrunde zu dem Thema zu gestalten. Über den Abend in der Dorfwirtschaft ist ein Presseartikel in der Regionalen Zeitung erschienen. Derzeit hat es den Anschein, dass die Planung überdacht wird.

Anton aus Anger

Enkel:innentauglich Leben

Interessierten Menschen wird auf freudvolle Weise die Themen Nachhaltigkeit und Gemeinwohl näher gebracht. In kleinen Gruppen lernen die Teilnehmenden die Werte **Menschenwürde, Demokratie & Mitsprache, soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Solidarität** besser kennen. Und am allerwichtigsten: Sie finden für sich den nächsten guten Schritt. Teilnehmende realisieren mindestens fünf selbstdefinierte kleine oder grössere Aktionen/Veränderungen in ihrem Alltag im Laufe eines halben Jahres.



Termine

Mi, 18.10. bis 13.03.

**Enkel:innentauglich Leben |
Jegenstorf**

Ort: Jegenstorf, Franziskushaus
[Mehr lesen](#)

Falls gerade kein Termin passt:

Melde dein Interesse und wir halten dich auf dem Laufenden oder finden bei genügend Interessierten spezifische Termine.

info@gemeinwohl-leben.ch

Adrian

aus Ettingen

„Das war eine Herausforderung, ich habe meine Komfortzone verlassen. Ich half einen Tag bei der Schweizer-Tafel mit. Das war eine wertvolle Erfahrung und ein Augenöffner in Bezug auf Foodwaste resp. Lösungen dazu.“

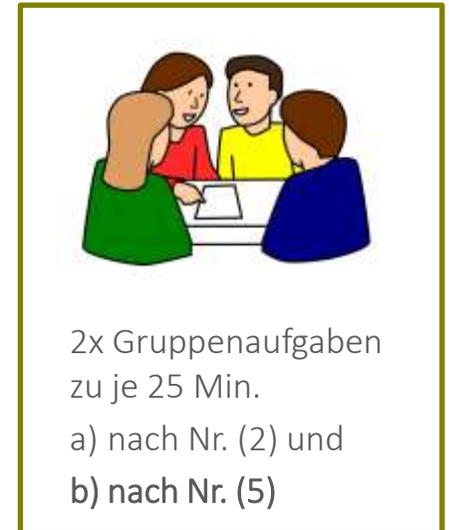
Die Kurse werden inzwischen nicht nur im Präsenzformat, sondern auch online angeboten.

Weitere Infos unter <https://gemeinwohl-leben.ch/enkelinnentauglich-leben>

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Welche der Glaubens-/Leitsätze der «roten» Wirtschaft sind bei ihnen besonders stark verankert und was wäre für sie notwendig, um die Grundprinzipien der «blauen» Wirtschaft bei ihnen zur Anwendung kommen zu lassen?
- (2) Können sie sich mit den gezeigten 13 positiven Leitsätzen für eine enkeltaugliche Lebensweise und verantwortungsbewusstes Wirtschaften identifizieren? Wo tun sie sich besonders schwer?
- (3) Wie wirkt das Format/Spiel «Enkel:innen-tauglich leben» auf sie? Hätten sie Lust, es mal auszuprobieren? Welche Fragen haben sie noch dazu?
- (4) Könnte das Format/Spiel «Enkel:innen-tauglich leben» z.B. auch in dem Unternehmen, bei dem sie beschäftigt sind, oder in ihrer Familie bzw. Bekanntenkreis zum Einsatz kommen? Was wäre dazu erforderlich?

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen

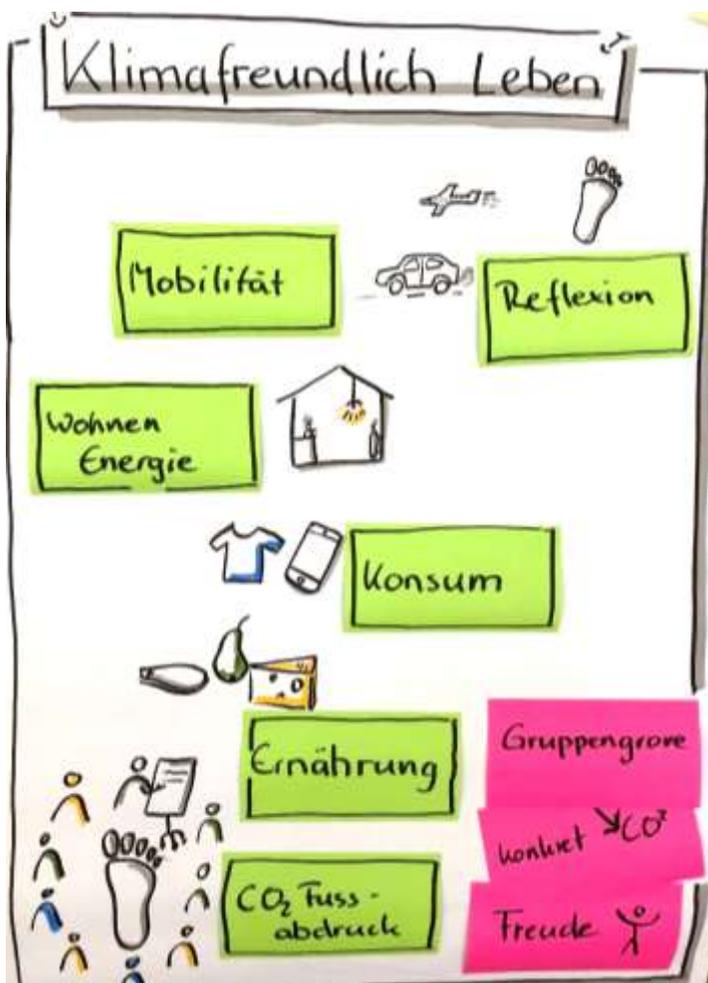


2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (5)



Format/Spiel «Klimafreundlich leben» - damit kann jeder seinen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten.



Wollen Sie einen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten und erfahren, was sie dafür konkret tun können?

Wollen Sie in einer Gruppe mit Gleichgesinnten angeleitet lernen und erleben, wie sie klimafreundlich leben und ihren CO₂-Fussabdruck dazu gravierend reduzieren können?

Das Format/Spiel basiert auf 6 Workshops über ein halbes Jahr (ein Workshop pro Monat) mit konkreten Anleitungen, Best Practise Beispielen und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer:innen.

Pro Thema nimmt sich jede/r bis zum nächsten Workshop konkrete Ziele und Massnahmen vor, die es auszuprobieren bzw. umzusetzen gilt. Über die gemachten Erfahrungen wird im nächsten Workshop gesprochen.

Format/Spiel «Klimafreundlich leben» - der Kurs fürs KLIMA und deinen persönlichen Beitrag.

Teilnehmen

Spielleiter*in werden

Gastgeber*in werden



Klimafreundlich Leben

Quelle: <https://klimafreundlich-leben.org>

CO2 bisher eingespart:

303t von 500t

*Das Volumen des bisher eingespartem CO2 bei Raumtemperatur entspricht dem Ladevolumen der größten Flüssiggastanker - 154 Tsd. M³

Der Kurs im Überblick:

6 Treffen + je einmal monatlich + je 3 Stunden

+ 5 bis 10 Mitstreiter*innen = Klimafreundlich Leben

Der Kurs fürs KLIMA

- Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?
- Der Kurs Klimafreundlich leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt dauerhaft deinen CO₂-Fussabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest du in einer Kleingruppe jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ die besten Möglichkeiten aus, um deinen CO₂-Ausstoss zu reduzieren.
- Du setzt dir konkrete Ziele, welche Veränderungen du bis zum nächsten Treffen verwirklichen willst. Den Grad der Herausforderung bestimmst du selbst. Ob du dir kleine Ziele vornimmst – wie das Vermeiden von Werbeprospekten im Briefkasten – oder grosse – wie der Umbau deiner alten Ölheizung – liegt bei dir. Jede Veränderung ist willkommen.

Bei Klimafreundlich Leben profitiert das Klima gleich

Einige grundlegenden Informationen zum Format/Spiel «Klimafreundlich leben».

Dein BEITRAG

- (1) Du misst deinen CO₂-Fussabdruck
- (2) Du vertiefst Dich bei jedem Treffen in einem der vier Bereiche mit dem grössten Einsparpotentiale und setzt deine Ziele um

Die vier Bereiche sind

- a) Mobilität
- b) Ernährung
- c) Wohnen
- d) Konsum

- (3) Nach dem Kurs misst du erneut deinen CO₂-Fussabdruck und erhältst damit deine realisierte zukünftige Einsparung – dein persönlicher Beitrag zur Abminderung des Klimawandels.

Das Besondere

▪ SPIEL

Wir nennen den Kurs auch Spiel, denn der erhobene Zeigefinger ist verbannt und wir setzen darauf, dass die Teilnehmer:innen spielerisch an die Zielerreichung herangehen.

▪ 90%

Die Gruppe unterstützt jede/n Teilnehmer:in, ihre/seine eigenen Ziele auch wirklich zu erreichen. Die Ziele setzt sich jeder selbst – so wie sie/er es sich konkret zutraut – i.d.R. bis zum nächsten Workshop (Reflexion der Situation) und darüber hinaus. Im Schnitt sind so 90% der Vorhaben Realität geworden.

▪ Spieleleiter:in

Eine wichtige Stütze für eine erfolgreiche Umsetzung ist ein/e ausgebildete/r Spieleleiter:in, die/der gezielt fachliche Inputs zu den Themen gibt, moderierend und empathisch den Dialog lenkt und bei der Zielfindung und effektiven Zielerreichung hilft.

Klimafreundlich Leben

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Der Kurs Klimafreundlich Leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun und senkt damit dauerhaft deinen CO₂-Fussabdruck. Ein halbes Jahr lang lotest du in einer Kleingruppe jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ die besten Möglichkeiten aus, um deinen CO₂ Ausstoss zu reduzieren. Du findest die für dich passenden und motivierenden Massnahme oder Veränderung, die du bis zum nächsten Treffen verwirklichtest. Den Grad der Herausforderung bestimmst du selbst. Ob du dir kleine Ziele vornimmst wie das Vermeiden von Werbesprosperkten in deinem Briefkasten oder grosse wie der Umbau deiner alten Ölheizung, liegt bei dir. Jede Veränderung ist willkommen.

**Mit CO₂ ist im Text immer CO₂e also CO₂-Äquivalent gemeint.*



Termine

Mi, 15.11. 18:30 Uhr bis 27.03...

Klimafreundlich Leben

Ort: Online

Mehr lesen

Falls gerade kein Termin passt:

Melde dein Interesse und wir halten dich auf dem Laufenden oder finden bei genügend Interessierten spezifische Termine.

info@gemeinwohl-leben.ch

Die Kurse werden inzwischen nicht nur im Präsenzformat, sondern auch online angeboten.

Weitere Infos unter <https://gemeinwohl-leben.ch/klimafreundlich-leben>

Rosa

aus Fraubrunnen

„Ich konnte beim online-Kurs «Klimafreundlich Leben» inhaltlich viel dazulernen, auch von den anderen Teilnehmer:innen. Der Kurs und auch die Gruppe haben mich ermutigt, genauer hinzuschauen: wo sind bei mir Veränderungen nötig und auch möglich? Dies alles führte zu erstaunlichen CO₂e-Einsparungen bei mir sowie anderen - und zugleich zu mehr Lust auf ein noch einfacheres und zugleich besseres Leben.“ (Durchführung von Moderator:in in Deutschland)“

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen

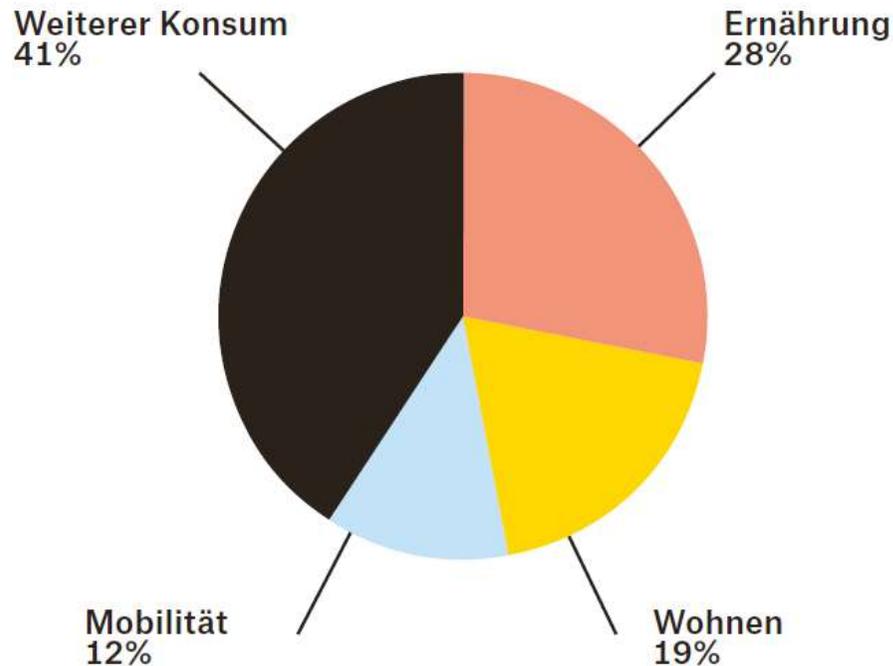


2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (5)



Wir brauchen eine Wohlstands- und Konsum-Wende (Transformation) zur CO₂-Reduktion und zum Schutz des Planeten



Quelle: WWF Schweiz
Daten Schweiz

UMWELTBELASTUNGEN DURCH KONSUM

- Unsere Mobilität, unsere Art zu wohnen und unsere Ernährung sind zusammen für 60% der persönlichen Umweltbelastungen in der Schweiz verantwortlich
- **Ernährung** (28%) erfordert im In-/Ausland enorme Mengen Land und Wasser: 40% der globalen Landoberfläche werden landwirtschaftlich genutzt. 90% des weltweit verbrauchten Wassers gehen auf das Konto der Landwirtschaft
- Umweltbelastungen durchs **Wohnen** (19%): Energieverbrauch für die Heizung und elektronische Haushaltsgeräte. Kühlgeräte, Herd/ Backöfen, Waschmaschinen und Trockner sind die grössten Stromfresser
- **Mobilität** (12%) bewirkt hohe CO₂-Belastung, verunreinigt die Luft mit Schadstoffen und braucht viel Boden für Strassen
- **Weiterer Konsum** (41%): Anschaffungen Kleidung, Auto, Möbel, Elektronikgeräte, ... + Abfall

Wie wir LEBEN (Verhaltensweisen) entscheidet, ob wir die begrenzten Ressourcen der Erde verschwenden – oder nicht.

Ein bewusster und massvoller Konsum kann zusammen mit umweltfreundlichen Technologien eine nachhaltigere Zukunft schaffen.

Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht

A. Mobilität

- (1) Verzicht auf Flugreisen (Urlaub und Beruf)
- (2) Öffentliche Verkehrsmittel priorisieren
- (3) Fahrrad und E-Bike für Kurzstrecken
- (4) Car-Sharing
- (5) E-Mobilität
- (6) Ressourcenschonendes Fahren (Fahrzeugtyp und Fahrverhalten)
- (7) Arbeitsplatz in der Nähe und Home-Office-Möglichkeiten



NACHHALTIGE ERNÄHRUNG Nährhaft und lecker



B. Ernährung

- (1) Gesunde Ernährung (kein fast food, frisch kochen, ...)
- (2) Halbierung Fleischkonsum
- (3) Regionale und saisonale Produkte (keine Luftfracht)
- (4) Viel Gemüse und Obst (frisch oder tiefgefroren)
- (5) Bio- und ökologisch nachhaltige Produkte
- (6) Bewusster Konsum von Kaffee und alkoholischen Getränken
- (7) Verwertung von Essensresten und Reduktion Ernährungsabfälle
- (8) Einkauf: Adieu Plastiktüte und Verzicht auf Verpackungen

Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht

C. Konsum

- (1) Regional einkaufen und KMUs bevorzugen
- (2) «Weniger ist mehr», gute Qualität und den Grenznutzen betrachten
- (3) «Sucht» -Verhalten überprüfen (Rauchen, Alkohol, Erwartungen von aussen, der nächste «Kick», ...)
- (4) Langlebigkeit von Produkten und Recyclbarkeit
- (5) Gebrauchte Güter und Sharing: Kleidung, Möbel, Elektronik, Pkw, ...
- (6) Urlaub zu Hause oder in der Region
- (7) Priorisierung nachhaltiger Tourismusangebote



D. Wohnen

- (1) Ökologische und CO₂-sparende Bauweise und Wohnen + Begrünung / Urban Gardening
- (2) Verdichtetes Wohnen/Bauen und Begrenzung des m²-Raums pro Bewohner (45 m² Ø/Einw.)
- (3) Verzicht auf fossile Brennstoffe
- (4) Eigenerzeugung erneuerbare Energien (Sonne, Wind, Geothermie, ...)
- (5) Energieeffizienz (Kühlaggregate, Waschmaschinen & Trockner, Spülmaschine, Licht sparen, LED, ...)
- (6) Wäsche auf der Leine trocknen
- (7) Heizen bis max. 20 °C im Winter

Einfach leben: Beweggründe und Auswirkungen?



Unterschiedliche Beweggründe:

- Ökologische Gründe
- Ethische Gründe
- Spirituelle Gründe
- Selbstbezogene Gründe



Positive Auswirkungen: Stolz, Autonomie, Kompetenz, mehr Zeit, weniger Stress, verbesserte soziale Beziehungen,

Negative Auswirkungen: Kritische Rückmeldungen von Bekannten, Schuldgefühle gegenüber Kinder, Gefühle der Isolation,

Suffizienz und **Lebenszufriedenheit** sind kompatibel, wenn:

- ✓ grundlegende Bedürfnisse wie soziale Eingebundenheit, Autonomie oder Kompetenzerwerb befriedigt werden
- ✓ Resilienz gegen materialistische Werte und soziale Vergleichsprozesse aufgebaut wird
- ✓ Psychische Ressourcen gestärkt werden, wie die Genussfähigkeit
- ✓ in Gemeinschaften praktiziert
- ✓ freiwillig praktiziert

→ Ein einfacher Lebensstil passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Prozess.

Quelle: Annette Jenny, Was bewegt uns zu umweltfreundlichem Handeln? Handle für den Wandel! CIPRA-Jahresfachtagung 2015

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (5)



Widerstände und Verhinderer bei grundlegenden Veränderungen. Von den Klimaleugnern wollen wir gar nicht sprechen (7%).

1. Resignation: „Bringt doch nichts!“

Verbraucher als Einzelner sieht in seiner Kaufentscheidung und deren Auswirkungen, insbesondere in Bezug auf soziale und ökologische Aspekte, eine zu geringe Effektivität.



4. Kognitive Dissonanz

Scheitern an den eigenen Ansprüchen
– trotz guter Vorsätze

What is Opportunism?

Behavior that is
Exploitative - Selfish - Unprincipled - Inconsiderate



Taking advantage of circumstances with little regard for principles or concern for others

2. Opportunismus: „Ich bin doch nicht der Dumme!“

Komplexität: Auseinandersetzung mit sozialen und ökologischen Aspekten von Produkten, Inhalten von Labeln, über die gekaufte Menge nachdenken...

3. Eigennutzen: „Was habe ich davon?“

Dilemma-Situation: Verbraucher, die nicht nachhaltig konsumieren, können die Umwelt im selben Masse nutzen wie Verbraucher, die sich nachhaltig verhalten.

HABE HEUTE NACHT
VON DER ARBEIT
GETRÄUMT... GLEICH
MAL 6 ÜBERSTUNDEN
NOTIERT!



FACEBOOK.COM/MINIONSWITZE

Weniger Fleisch, weniger Schokolade, Alkohol reduzieren, 3x die Woche joggen, nicht mehr fliegen, ... - verachtenswert fühlen wir uns – der innere Richter ist sowieso der strengste, also fangen wir an, uns für unsere Selbstachtung die Dinge schön zu reden: es wird schon nicht so schlimm kommen, die anderen machen ja auch noch nichts, ist das wirklich erwiesen mit dem menschengemachten Klimawandel, ...

Der Mensch als «Subjekt» und soziale Interaktion über Wertebewusstsein: menschliche Beziehungen gelingen lassen.

Ansatz für soziale Interaktion



- ▶ Was macht Menschen glücklich und motiviert sie am meisten? **Gelungene Beziehungen!**
- ▶ Idee *: **Werte**, die Beziehungen gelingen lassen, in den Mittelpunkt stellen - im Alltag und in der Wirtschaft

Werte für das Gelingen von menschlichen Beziehungen: (1) Vertrauen (2) Toleranz (3) Freundlichkeit (4) Verlässlichkeit (5) Ehrlichkeit (6) Rücksichtnahme (7) Teilen (8) Respekt (9) Wertschätzung (10) Empathie (11) Kooperation (12) Erfolg und Belohnung (13) Informationen weiter geben (teilen) (14) Eigenverantwortung (15) Übernahme von Verantwortung (16) Ermächtigung anderer (sie ermutigen), ...

Werte, die wir in der **Wirtschaft konkret leben** (Spannungsverhältnis zwischen negativ und positiv)

I. Negative: (1) Egoismus (2) Druck und Angst machen (3) Konkurrenz (4) Manipulation (5) Macht (6) Schuldzuweisungen (7) Befehl und Gehorsam (8) Bevormundung (9) Sucht (Profilierung, Konsumrausch, wichtig und bedeutend sein, ...) (10) Gier (11) Abhängigkeit (erreichen und ausnutzen) (12) Korruption (13) Betrug (14) Informationen vorenthalten (15) Neid (16) Unverhältnismässigkeit: Der Zweck rechtfertigt das Mittel (17) Externalisierung von Kosten, ...

II. Positive: (1) Leidenschaft / Berufung für die Aufgabe (2) Arbeiten im Team und Kollegialität (3) Werte, die positive Beziehungen gelingen lassen (im Spannungsverhältnis zu den gelebten negativen Werten)

Begünstigende Voraussetzungen für Veränderungen.



Emotionale Betroffenheit



und forciierende Bewegungen



Integrales Denken und Handeln mit überzeugenden Konzepten



Chaos und Überforderung



Überzeugende Vorbilder und «Leuchttürme»



+ ausreichend «Veränderungs-Willige»

Von der Krise verschont

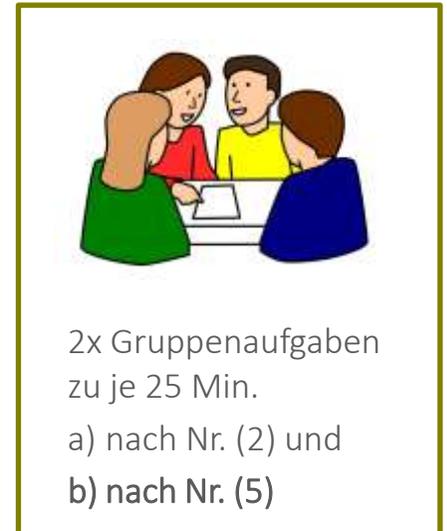


Sonderweg Schweiz?

Modul 19 Enkel:innentauglich und Klimafreundlich leben - Gruppen- und Lernformate für die relevanten Nachhaltigkeitsthemen unserer Zeit.

AGENDA

- (1) Die Glaubenssätze vom rücksichtslosen Wachstum prägen uns viel stärker als wir meinen. Deshalb braucht es attraktive Erlebnisformate für die Nachhaltigkeits-Herausforderungen
- (2) Erlebnisformat «Enkel:innentauglich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (3) Erlebnisformat «Klimafreundlich leben» - Konzept, Ablauf, Inhalte und Angebote
- (4) Einige Tipps für ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben – ohne wirklichen Verzicht
- (5) Die klassischen Widerstände, die viele von uns hindern, mit gutem Beispiel voranzugehen



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Wie wirkt das Format/Spiel «Klimafreundlich leben» auf sie? Hätten sie Lust, es mal auszuprobieren? Welche Fragen haben sie noch dazu?
- (2) Könnte das Format/Spiel «Klimafreundlich leben» z.B. auch in dem Unternehmen, bei dem sie beschäftigt sind, oder in ihrer Familie bzw. Bekanntenkreis zum Einsatz kommen? Was wäre dazu erforderlich?
- (3) Bei welchen der Tipps zu Mobilität, Ernährung, Konsum, Wohnen und allgemeiner Lebensführung haben sie grosse Vorbehalte in der persönlichen Umsetzung?
- (4) Was könnte erfolgreich sein, um mögliche Widerstände und Hindernisse zu überwinden? Wie stark ist „kognitive Dissonanz“ bei ihnen ausgeprägt, um ins konkrete Handeln für enkel:innentaugliches und klimafreundliches leben zu kommen? Wie können sie konsequenter werden?

DANK E!

**Bildung für
morgen** .ch

eine nachhaltige, ethische
Wirtschaft ist möglich!

für Ihre Aufmerksamkeit

ECONOMY
FOR THE COMMON GOOD

TRANSFORMING ECONOMY
for people and planet

Wir unternehmen eine bessere Welt.