

Nachhaltiges und ethisches Handeln sind möglich!  
Über Wissen, Wollen und Können zum Tun.  
BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung.



Modul 3: 90 Min. (2x 20 Min. Input + 2x 25 Min. Gruppenarbeit)

## Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien

für Unternehmen und im Privatbereich

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](mailto:r.nacke@cmpartners.ch) / [www.cmpartners.ch](http://www.cmpartners.ch)



# Kursinhalte Modul 3: Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.

- (1) Die Teilnehmer:innen können erklären, was die Begriffe «Effizienz», «Konsistenz» und «Suffizienz» bedeuten und in der praktischen Umsetzung erfordern – privat als Bürger/Konsument sowie im Kontext von Unternehmen/Wirtschaft.
- (2) Lernen Effizienz-, Konsistenz- u. Suffizienz-Strategien von Unternehmen kennen und können eigene Beispiele entwickeln.
- (3) Im Rahmen der Konsistenz-Ansätze setzen sie sich mit Kreislaufwirtschaft, re-use, re-pair und re-cycling auseinander und können Praxisbeispiele benennen.
- (4) Sie können die Begriffe „weniger“, „langsamer“ und „regionaler“ im Kontext von unternehmerischen Suffizienz-Strategien erläutern.
- (5) Sie können zwischen den 4 E bei Suffizienz-Ansätzen «Entschleunigung», «Entflechtung», «Entrümpelung» und «Entkommerzialisierung» unterscheiden
- (6) Sie verstehen die Problematik von «Rebound-Effekten».
- (7) Sie lernen einfache Tipps für einen nachhaltigeren Lebensstil – inkl. Suffizienz für mehr Lebensqualität.

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

20 Min.	Input zu den ersten vier Themen
25 Min.	Gruppenaufgabe
20 Min..	Input zu den vier weiteren Themen
25 Min.	Gruppenaufgabe

# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz – Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



2x Gruppenaufgaben zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (3) und
- b) nach Nr. (5)



# Ausgangslage: die ausgeuferte Lebensweise in der Schweiz (und anderen industrialisierten Ländern) ist eine ernsthafte «Bedrohung» für zukünftige Generationen.



## Global:

- Der globale Ressourcenverbrauch (1,75 Welten) und die Geschwindigkeit von Umweltveränderungen nehmen seit Jahrzehnten zu.
- [...] Die Schweiz beansprucht mit ihrem Ressourcenverbrauch mehr als das Vierfache (inkl. Importe) von dem, was die Erde nachhaltig zur Verfügung stellen kann.

## Pro Kopf:

- 730 Kilogramm Siedlungsabfall pro Jahr
- 110 kg pro Jahr Foodwaste (vergammelte Lebensmittel)
- 50 Kilogramm Fleisch pro Jahr
- 24'850 km zurückgelegte Wege pro Jahr
- 14 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr

Quelle: Annette Jenny, Was bewegt uns zu umweltfreundlichem Handeln? Handle für den Wandel! CIPRA-Jahresfachtagung 2015; [wwf.ch/suffizienz](http://wwf.ch/suffizienz)

Unsere massiven Konsumsteigerungen in den letzten Jahrzehnten sind nicht die Folge eines «masslosen Menschen», sondern die Folge einer Konsumgesellschaft, welche vielfältige Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung erlaubt, materialistische Werte verstärkt, auf Wachstum setzt, uns mental prägt und psychologische Aufwärtsspiralen begünstigt.

# Warum SUFFIZIENZ (das richtige Mass - ein genügend an)?



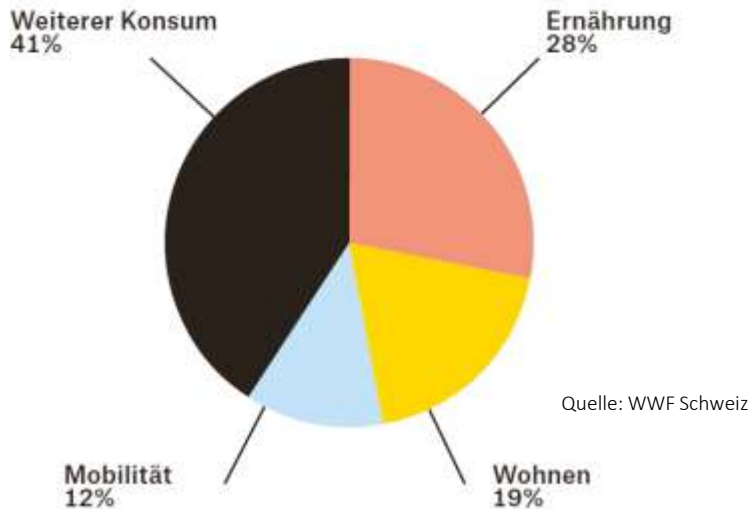
Unser «**ausgeferte**» Konsum in den etablierten Industrieländern bedroht die Erde/Umwelt bzw. unsere Lebensvoraussetzungen und beschleunigt die **Klimaerwärmung**. Der Handlungsdruck ist gross - die Veränderungsbereitschaft hingegen gering!

Einige Fragen zum Einstieg

- Werden wir durch Effizienzsteigerungen und den technischen Fortschritt die **Klimaziele** von Paris wirklich erreichen?
- Was brauchen wir für ein gutes Leben? Brauchen wir immer mehr **Konsum-Wachstum** oder nimmt der Grenznutzen beim Konsum nicht schon lange ab?
- Warum überhaupt konsumieren wir so viel? **Was treibt uns?**
- Was bedeutet es für den weltweiten Konsum und unseren ökologischen Fussabdruck, wenn **weitere 3 Mrd. Menschen** zu Wohlstand kommen?
- Bedeutet «Suffizienz» wirklich **Verzicht** oder kann es nicht sogar **ein glücklicheres und erfüllteres Leben** für jeden ermöglichen?

Quelle Grafiken: [www.bund.net](http://www.bund.net)

# Wir brauchen eine Wohlstands- und Konsum-Wende (Transformation) zur CO<sub>2</sub>-Reduktion und zum Schutz des Planeten



## UMWELTBELASTUNGEN DURCH KONSUM

- **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/ Back-öfen, Waschmaschinen und Trockner sind die grössten Stromfresser.
- **Mobilität** (12%) bewirkt hohe CO<sub>2</sub>-Belastung, verunreinigt die Luft mit Schadstoffen und braucht viel Boden für Strassen. Der Weg zum Arbeitsplatz verursacht die grössten Emissionen – noch vor Reisen.
- **Weiterer Konsum** (41%): Anschaffungen Kleidung, Auto, Möbel, Elektronikgeräte, ... + Abfall

# Nachhaltiges Wirtschaften erfordert Verhaltensänderungen: Effizienz + Konsistenz + Suffizienz – alle drei!

## effizienz

**Besser produzieren:**  
Also das Gleiche, aber mit weniger Ressourcen und weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß



Energiesparlampen sind ein Beispiel für Effizienz. Genau wie Passivhäuser, A+++Kühlschränke und 3-Liter-Autos.

**Problem: „Rebound-Effekt“**  
Ressourceneinsparungen werden kompensiert, da mehr konsumiert wird (z.B. der alte Kühlschrank läuft im Keller weiter)

## konsistenz

**Anders produzieren:**  
Einen Kreislauf von Produktion und Konsum herstellen. Nichts ist Müll, alles wird wiederverwertet. Wie in der Natur.



Erneuerbare Energien sind ein Beispiel für Konsistenz. Genau wie kompostierbare T-Shirts, Maisstärketüten und essbare Verpackung.

**Problem: Geschlossene Stoffkreisläufe**  
(z.B. „cradle to cradle“) sind erst zu einem sehr geringen Teil verwirklicht

## suffizienz

**Weniger produzieren und konsumieren:** Mehr nutzen statt besitzen, Genügsamkeit üben und sich von Wohlstandsmüll befreien.



Bibliotheken, Werkzeugverleih und carsharing sind Suffizienzbeispiele. Vor allem geht es jedoch um die Frage nach dem „genug“, eingeschränkten Konsum und Rahmenbedingungen, die dies erleichtern.

# Effizienzanstrengungen allein reichen in der Praxis für CO<sub>2</sub>-Reduktionen um 75% nicht aus.

## CO<sub>2</sub>-Effizienz

Auf der Grundlage der gemessenen CO<sub>2</sub>-Emissionen unter Berücksichtigung der Masse des Fahrzeugs ermittelt.



Ziel CO<sub>2</sub>-Reduktion und evtl. Kosteneinsparungen

**Effizienz** (Optimierungen der bestehenden Prozesse)

- Ressourcen-Reduktion (Materialien in der Produktion, im Produkt, im allgemeinen Verbrauch, ...)
- Re-cycling im Unternehmen: Rohstoff- und sonstige Material-Abfälle
- Energieeinsparungen (Strom, Heizen, Beleuchtung, Stand-by, ...)
- Transport-Einsparungen
- Retouren: Wiedereinbindung ins Lager für den erneuten Verkauf
- Abfall-Reduktion

## EFFEKTIVITÄT VS. EFFIZIENZ

Die Formeln 



$$\frac{\text{Ergebnis}}{\text{Ziel}} = \text{Effektivität}$$

$$\frac{\text{Ergebnis}}{\text{Aufwand}} = \text{Effizienz}$$

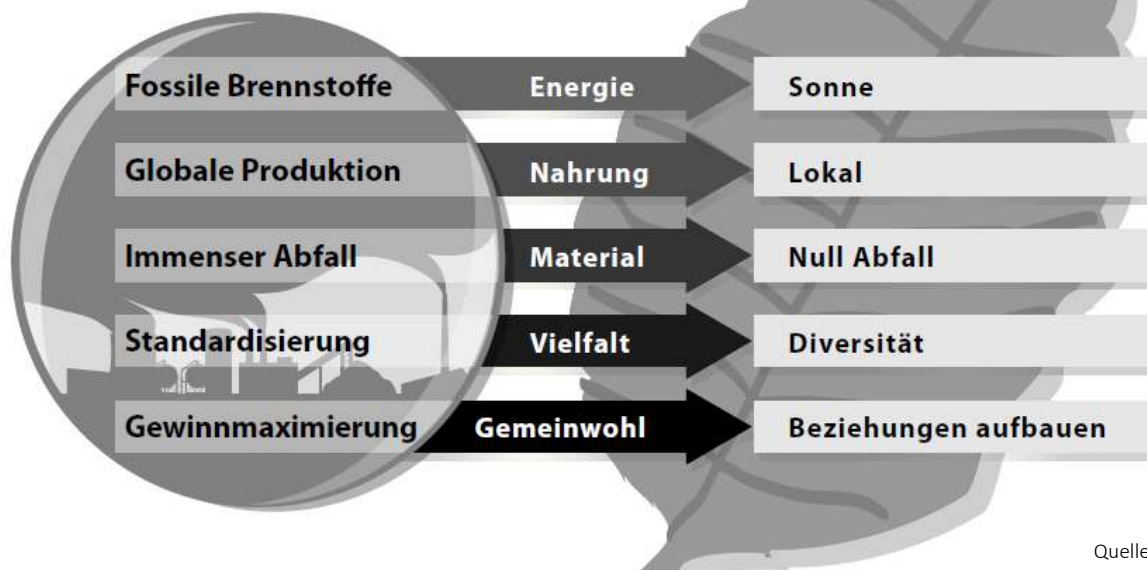


Natur tut uns gut, wir haben von ihr zu lernen und sie kann unser «Getrenntsein» aufheben.



### Blase des Industriellen Zeitalters

### Natürliche Welt



Quelle Bilder:  
[www.beobachter.ch/gesundheit/wohlfohlen-praevention/umweltpsychologie-von-der-natur-verfuert](http://www.beobachter.ch/gesundheit/wohlfohlen-praevention/umweltpsychologie-von-der-natur-verfuert)

# Effizienz, Konsistenz und Suffizienz + die 4 E-Herausforderungen: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung.

YouTube <sup>CH</sup>

suffizienz effizienz konsistenz



Sie sollten miteinander kombiniert werden,  
damit eine nachhaltige Wirtschaftsweise möglich wird.

S C02

5:47 / 6:45

Nachhaltige Wirtschaftsweise

Youtube 6 ¾ Min. Video

<https://www.youtube.com/watch?v=tPscyLwxmEg>

# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz – Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



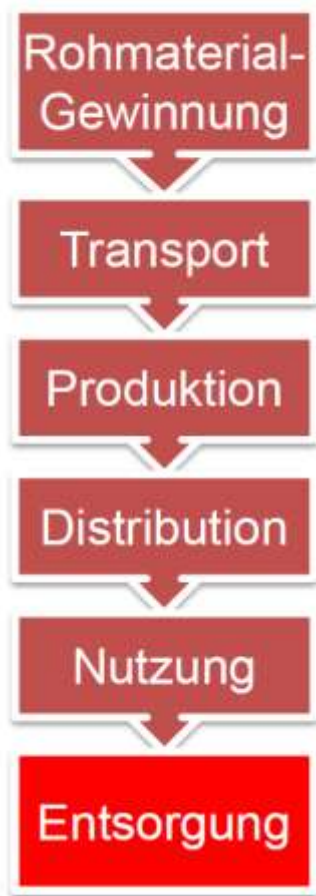
2x Gruppenaufgaben zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (3) und
- b) nach Nr. (5)



Konsistenz: das Konzept der linearen Wirtschaftsweise gilt es aufzubrechen – z.B. durch Kreislaufwirtschaft.

### Cradle to Grave



### Linear Economy



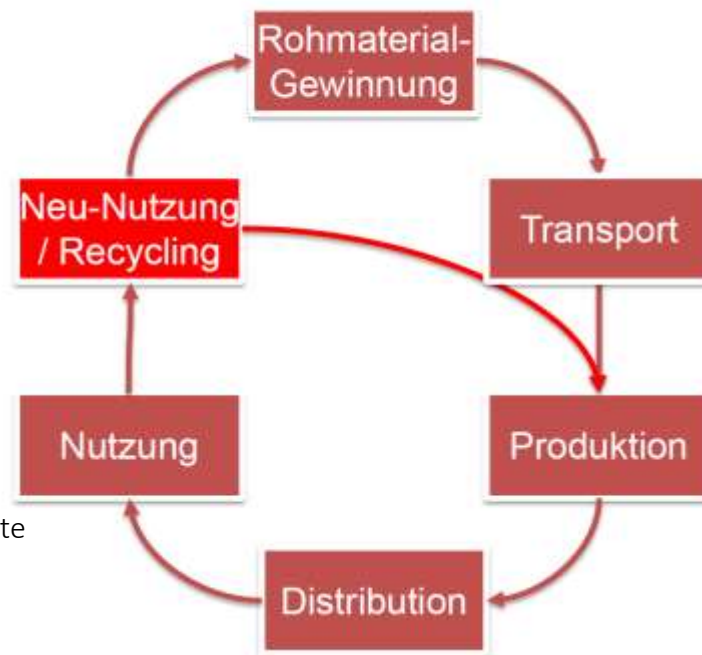
### Recycling Economy



### Circular Economy



### Cradle to Cradle\*



\* Cradle-to-Cradle ist als «Zertifizierung» eine registrierte Marke (Cradle-to-Cradle® Certification)

# Konsistenz: mögliche Ansätze. I.d.R. gilt es Prozesse insgesamt zu überdenken und neu zu gestalten – allein und mit Partnern

---

## Konsistenz (Prozesse anders gestalten)

- (1) Ausstieg fossile Brennstoffe (Öl, Gas, Kohle, ...) und dafür Bezug und evtl. Eigenerzeugung erneuerbarer Energien (mit geringem CO<sub>2</sub>-Fussabdruck)
- (2) Umsteigen auf E-Mobilität und ÖV
- (3) Re-use: gebrauchte Produkte vermarkten (Herausforderungen: Kundenakzeptanz und Anreize bieten)
- (4) Re-pair: bei Defekten und nach der normalen Nutzung (Herausforderungen: Kosten, Qualität, Kundenakzeptanz, ...)
- (5) Re-cycling: nicht reparierbare und ausgemusterte Produkte (Herausforderung: sortenreine Rücknahme, Anreize geben, Pfandsysteme)
- (6) Abfälle wiederverwerten oder der Wiederverwertung zuführen
- (7) Vermietung anstatt Verkauf (Rücknahme der Produkte ist gesichert für Re-use, Re-pair und Re-cycling)
- (8) Kreislaufsysteme mit Partnern aufbauen (PET, Autoverwerter, Elektronik-Schrott, Glas, Altpapier, Metalle, Wertstoffhöfe, ...)
- (9) Stärkere Regionalität in der Lieferkette (weniger Transporte)
- (10) Mehr Home-Office und weniger Geschäftsreisen (dafür virtuelles Co-Working)

Die gesamte Wertschöpfungskette betrachten und Ansätze für Kreislaufwirtschaft überprüfen. Ziele: Ressourcenschonung und CO<sub>2</sub>-Reduktion.

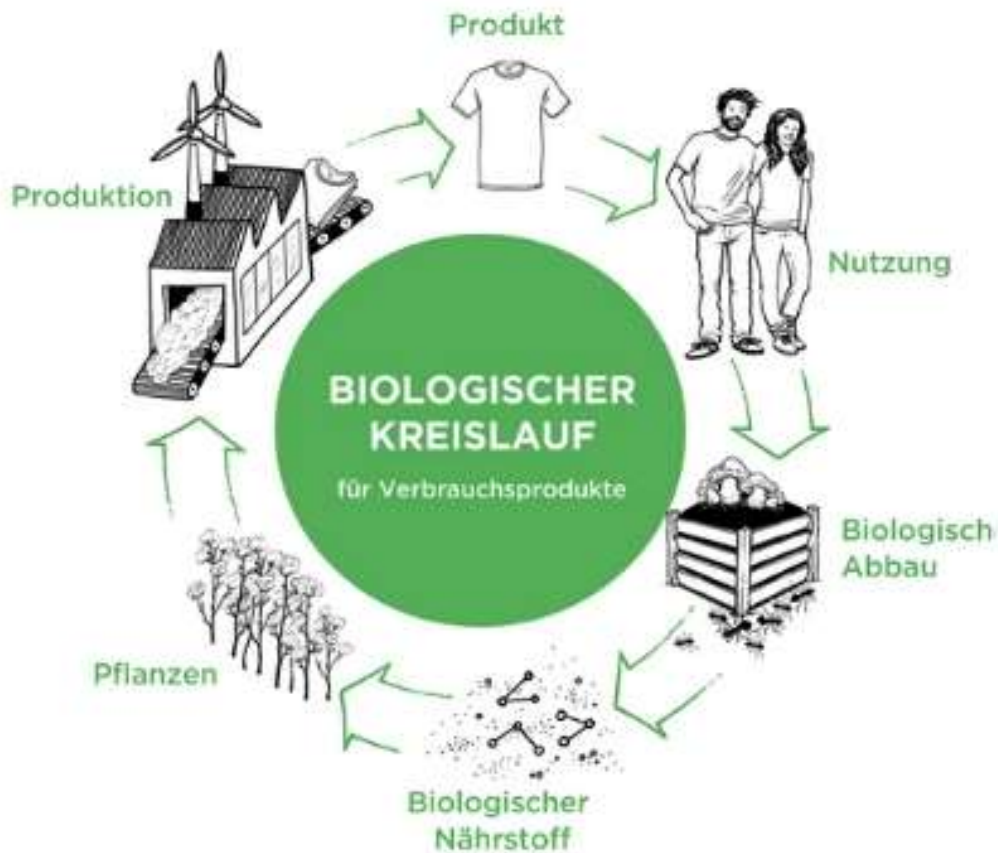


Industrien, in denen Kreislaufwirtschaft bereits ausgebildet ist: Papier/Karton, Stahl/Metalle, Glas, PET, Elektronik-Geräte/Schrott, Altfahrzeuge, ...

Gründe: Wert der Rohstoffe, Rücknahmegebühren, ...

Problembereiche: Textilien, Food-Waste, Plastik, Bauabfälle, ...

Kreislaufwirtschaft – wir stehen noch am Anfang in den Bereichen, wo Neuproduktion günstiger ist und keine Anreize gegeben werden.



Urheber: Cradle to Cradle e.V.

# Voraussetzungen für biologische und technische Kreisläufe.

---

## Kreislaufwirtschaft

eine Wirtschaftsweise, welche Ressourcen so effizient wie möglich in so geschlossenen Kreisläufen wie möglich führt.

## Kreislauffähige Materialien

In der Kreislaufwirtschaft werden Ressourcen wiederverwendet und im Kreislauf von einer Produktgeneration zur nächsten geführt.

## Nutzungsverlängerung

In der Kreislaufwirtschaft werden Ressourcen in ihrer verbauten oder halbverbauten Form so lange wie möglich in Nutzungskreisläufen geführt.

## Erneuerbare Energie & Energieeffizienz

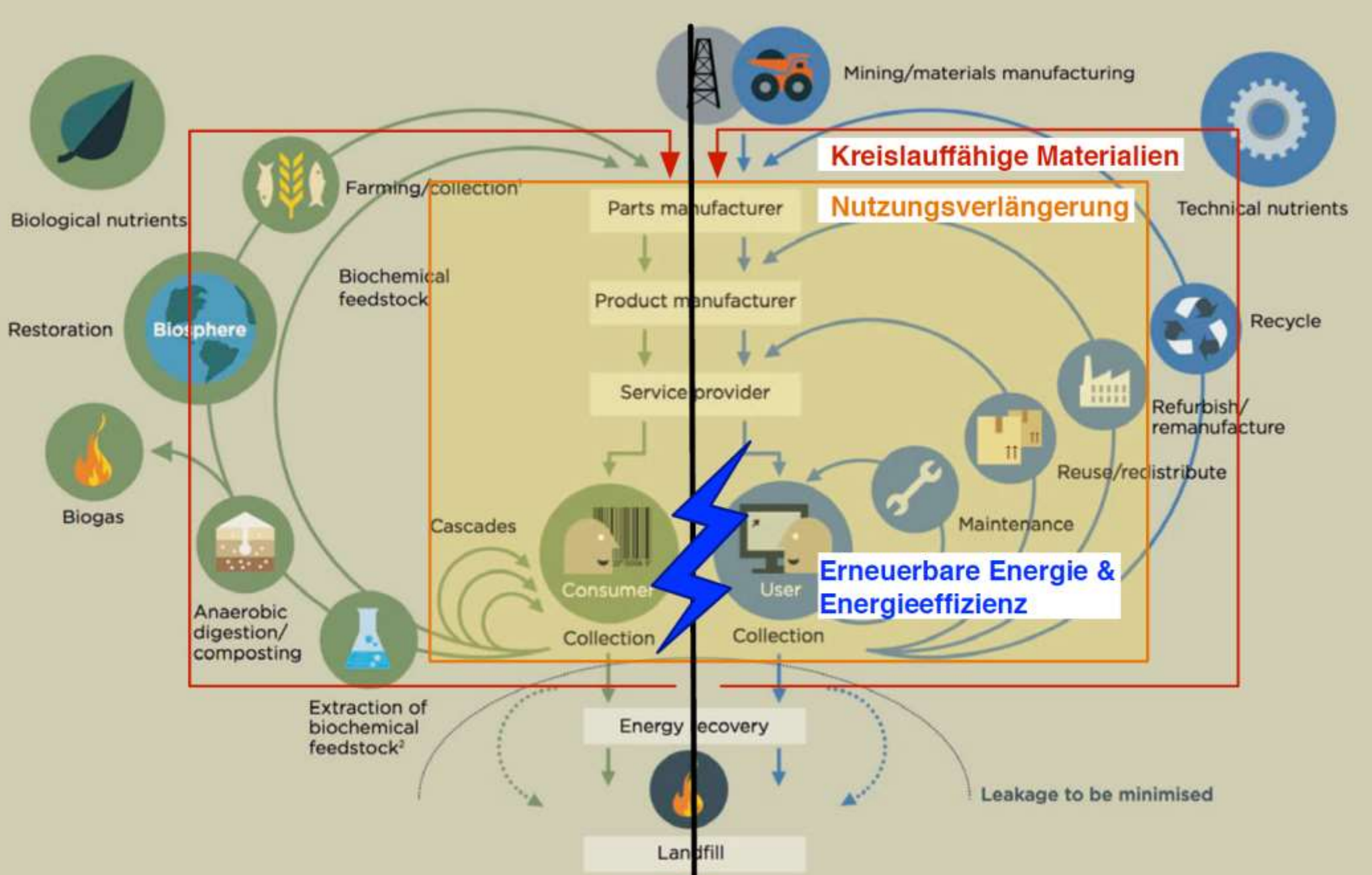
In einer Kreislaufwirtschaft wird Energie soweit als möglich aus erneuerbaren Ressourcen gewonnen und so effizient wie möglich eingesetzt.



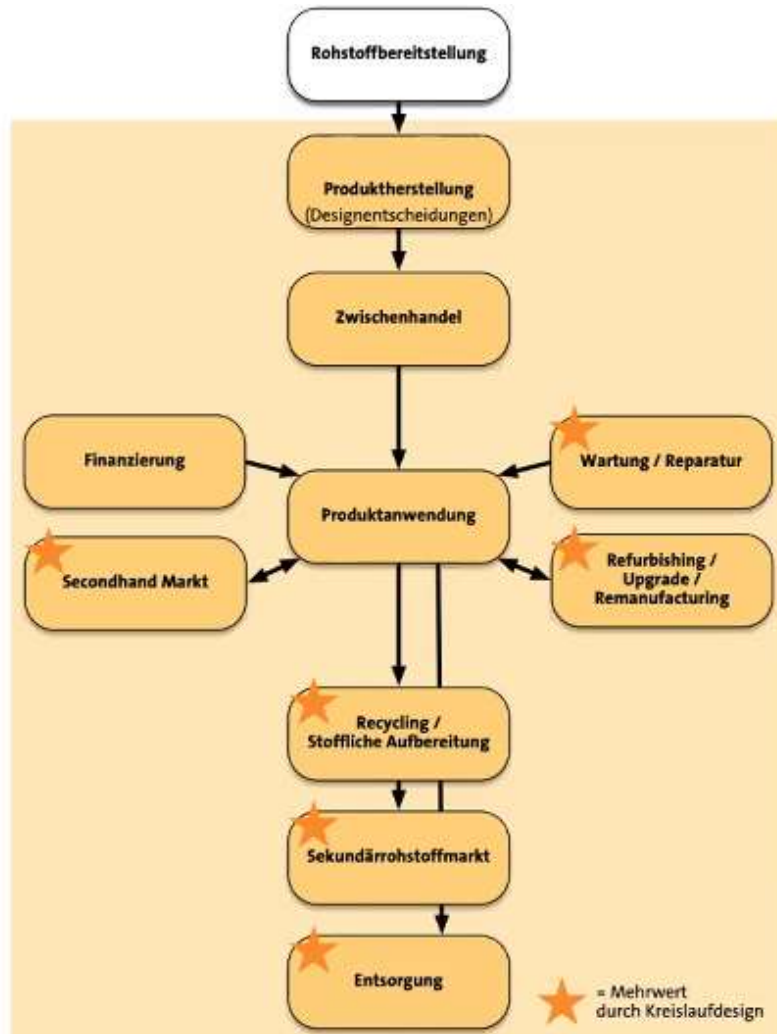
Geschäftsmodelle zur Förderung einer Kreislaufwirtschaft, Grundlagenbericht und Workshopergebnisse (2015)

Grafikbezug (nächstes Chart):  
Kreislaufwirtschaft durch Einsatz kreislauffähiger Materialien, Nutzungsverlängerung und effizienten Energieeinsatz (Grafik auf Basis Ellen McArthur Foundation, EMcA 2013)





# Dienstleistung «Miete Wäschereinigung» anstatt Verkauf – Bsp. V-Zug



Quelle: V-ZUG

Der Clean & Simple  
Ausstattungsvertrag von V-ZUG

**Pytec**  
Circular

24.06.20

fokusKreislaufwirtschaft - Lieferkettenresilienz

6

## Transforming into a circular business

### Our strategic goals for 2030

Jedes Produkt von Anfang an so zu

- konzipieren, dass es wiederverwendet, aufgearbeitet, wiederaufbereitet oder schliesslich recycelt werden kann, indem wir während des Produktentwicklungsprozesses unsere Grundsätze des Kreislaufproduktdesigns anwenden
- Das Ziel, nur erneuerbare oder recycelte Materialien zu verwenden, indem neue Quellen erschlossen und neue Materialien entwickelt werden.
- Erarbeitung von Kreislaufösungen für bestehende und neue Kunden, um Produkte einzukaufen, zu pflegen und weiterzugeben.
- Übernahme von Führungsaufgaben und Bündelung der Kräfte mit anderen durch Interessenvertretung, Zusammenarbeit und Geschäftspartnerschaften.

**Wiederverwendung** bezieht sich auf die Art und Weise, wie wir die Verwendung des Produkts durch den Kunden beschreiben und umfasst alle Aspekte der normalen Produktnutzung und -pflege.

Die **Wiederaufbereitung** von Produkten ist ein Prozess, bei dem brauchbare Teile von demontierten Produkten in der Produktion neuer Produkte verwendet werden, wodurch die Ressourcen-Rückgewinnung erhöht und die Kosten für das IKEA Geschäft potenziell gesenkt werden können.



**Aufarbeitung** ist der Prozess, bei dem gebrauchte, beschädigte oder nicht konforme IKEA Produkte in einen "neuwertigen" Zustand mit begrenzten Verbesserungen versetzt werden.

**Recycling** ist der Prozess, durch den Teile von Produkten in neue Rohmaterialien umgewandelt werden, die dann innerhalb des IKEA Unternehmens oder in externen Lieferketten verwendet werden können. Dies ist der letzte Schritt für jedes Produktteil.

**Herausforderung: Wie bekommt IKEA die eigenen Produkte zurück und welche Systeme und Anreize gilt es dafür aufzubauen?**

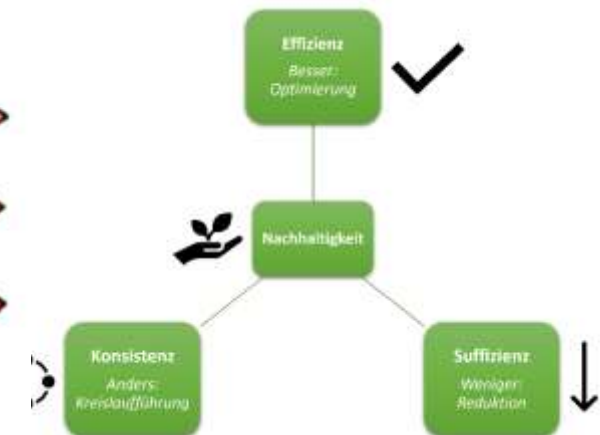
# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz – Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



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



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

## Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Check-in: Bitte stellen Sie sich zunächst kurz vor (1/2 Min./TN, Vor- und Nachname, Firma, Funktion, Euer Befinden?)
- 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) Was ist unter Effizienz-Massnahmen zu verstehen in Abgrenzung zu Konsistenz-Massnahmen?
- (2) Geben Sie Beispiele für Effizienz-Massnahmen in Unternehmen, um den CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu senken?
- (3) Geben Sie Beispiele für Konsistenz-Massnahmen in Unternehmen, um den CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu senken?
- (4) Warum hat Re-use und Re-pair aktuell bei Elektronik-Produkten eine so geringe Bedeutung? Was hindert die Menschen, sich dafür zu entscheiden?
- (5) Was müsste passieren, dass Re-use und Re-pair bei Elektronik-Produkten eine grössere Bedeutung bekommt?

# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz – Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



2x Gruppenaufgaben zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (3) und
- b) nach Nr. (5)



# Gedanken zum Einstieg: «Einfach leben» - Was heisst das?



**Suffizienz** = Genügsamkeit, reduktiver Lebensstil, einfacher Lebensstil, Suche nach dem «genügenden Mass»,  
*denn viele von uns konsumieren heute deutlich mehr, als das, was sie für ein gutes und erfülltes Leben brauchen.*

*Ziel: Entschleunigen und mehr Zeit für sich selbst und andere haben.*

## «Materiell vereinfachter, aber sinnstiftender Lebensstil»

- Freiwilliger Einkommensverzicht / Limitierung der Erwerbstätigkeit (Startpunkt!)
- Limitierter Güterkonsum, sparsame Nutzung von Ressourcen und Gütern und drastische Reduktion des Abfalls
- Vermehrtes Teilen (Sharing) und Leihen
- Nutzung Second-Hand und Reparieren
- Bevorzugung langlebiger Produkte
- Vermehrtes selber machen
- Aktiv in Gemeinschaften / Nachbarschaften

# Suffizienz-Ansätze im Unternehmens-Kontext: bislang kaum entwickelt. Sie setzen neue Glaubenssätze bei den Konsument:innen voraus.

**Suffizienz: weniger ist mehr – hohe Qualität – weniger  
Quantität – mehr Lebensqualität (geniessen)**

- (1) Langlebigkeit von Produkten (Herausforderung Modetrends, technische Weiterentwicklungen, ...)
- (2) Hohe Qualität (auch bei Lebensmitteln – dafür weniger Fleisch)
- (3) Sharing von Produkten (Car-Sharing, Werkzeuge, ... - Plattformen dafür gibt es inzwischen)
- (4) Die 4 E-Herausforderungen: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung und Entflechtung
- (5) Nutzen von Suffizienz-Konzepten aufzeigen: was es dem Konsumenten bringt – inkl. höherer Zufriedenheit, bessere Gesundheit, soziale Anerkennung, ...
- (6) Produkte und Dienstleistungen «aufladen» mit gutem Leben, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Sinn, Genuss, Beitrag zum Klimaschutz, ...





# 3 NACHHALTIGKEITSSTRATEGIEN

**EFFIZIENZ (BESSER)**      **KONSISTENZ (ANDERS)**      **SUFFIZIENZ (WENIGER)**

ERGIEBIGERE NUTZUNG VON RESSOURCEN

NUTZUNG VON UMWELTVERTRÄGLICHEN RESSOURCEN UND TECHNOLOGIEN UND SCHLIESSEN VON STOFFKREISLÄUFEN

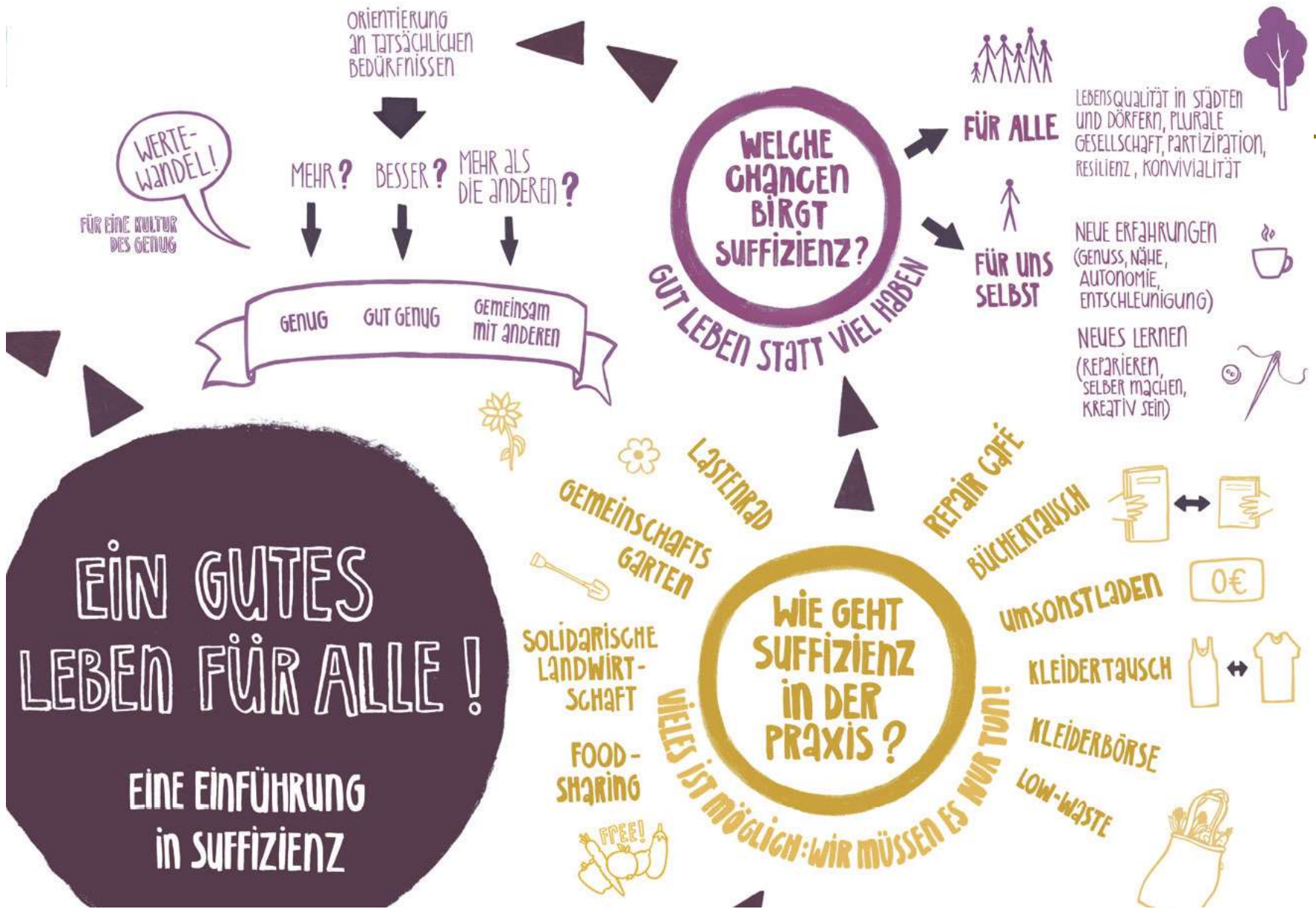
NUTZUNG VON RESSOURCEN UND SENKEN IN EINEM UMWELTVERTRÄGLICHEN MASS



Grundfrage: Was ist genug? Nicht zu wenig, nicht zu viel, genau richtig

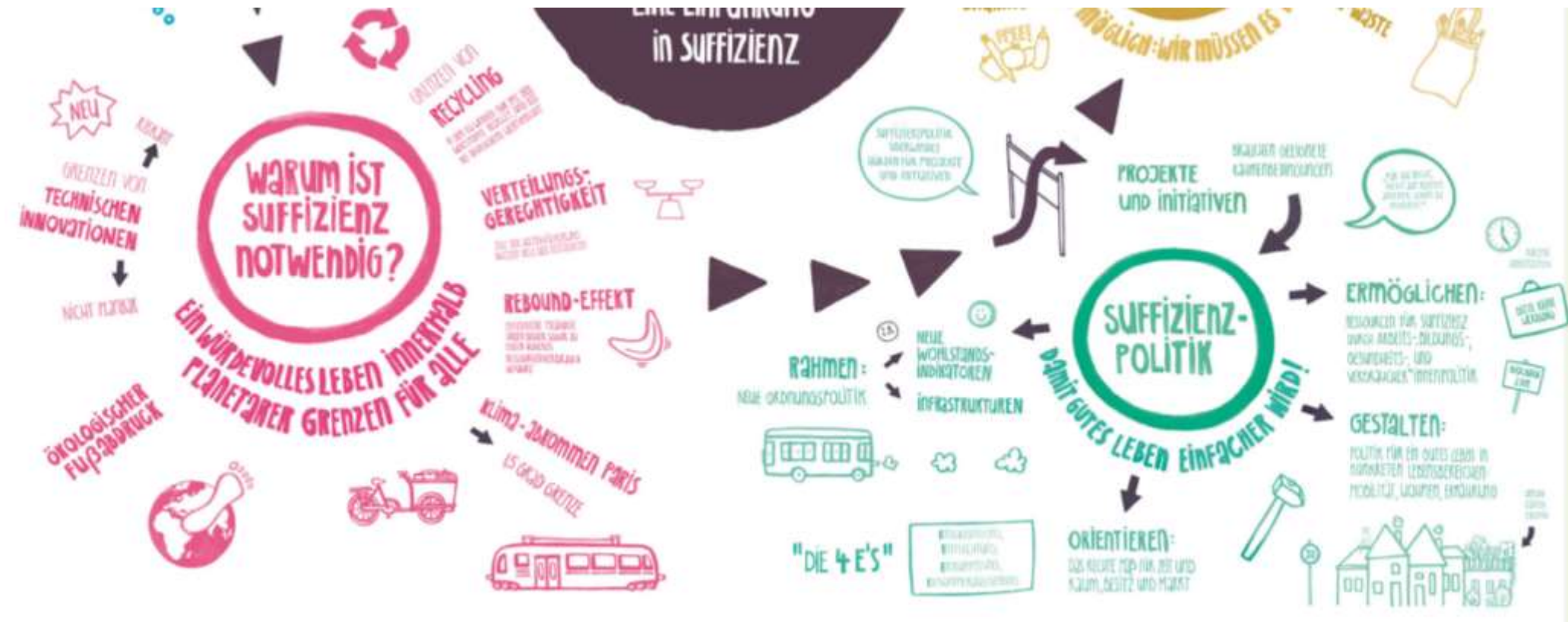
Quelle: <https://sandri-architekten.ch/was-heiss-suffizienz-ueberhaupt-oekologisch-und-nachhaltig-bauen/>

Sozial-ökologische Transformation /  
Postwachstum /  
Degrowth /  
Wachstumsunabhängigkeit



Quelle: <https://sandri-architekten.ch/was-heiss-suffizienz-ueberhaupt-oekologisch-und-nachhaltig-bauen/>

# Und noch einige Punkte zu «Warum ist Suffizienz notwendig?» und «Suffizienz-Politik»



Zu grosser ökologischer Fussabdruck / Grenzen von Recycling und technischen Innovationen / Rebound-Effekt / Klimaschutz / Verteilungsgerechtigkeit

Rahmen / Die 4 E's / Projekte & Initiativen / Orientieren / Ermöglichen / Gestalten

Quelle: <https://sandri-architekten.ch/was-heiss-suffizienz-ueberhaupt-oekologisch-und-nachhaltig-bauen/>

# Homo Sufficiens

Soziale  
Eingebundenheit



Gemeinschaft



Kompetenz und  
Autonomie



Genussfähigkeit  
und Achtsamkeit

## Lebensstil

- von nichts zu viel - Gut leben, statt viel haben
- genügsam, entschleunigt, genussfähig
- weniger Quantität, mehr Qualität
- nutzt soziale Netzwerke und die sharing economy
- fähig in Erhaltungs- und Subsistenzpraktiken
- verbraucht nicht mehr als 1-2 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr

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

## Mobilitys Unternehmenszweck: nachhaltig handeln

Mobility bekennt sich zu sozialer, ökonomischer und ökologischer Nachhaltigkeit.  
Der statutarische Zweck der Genossenschaft lautet:

«Die Mobility Genossenschaft bezweckt den energie-, rohstoff- und umweltschonenden Betrieb von Fahrzeugen aller Art. Sie stellt die Fahrzeuge zur entgeltlichen Nutzung als ökologische und ökonomische Alternative zum privaten Eigentum zur Verfügung. Die Tätigkeit von Mobility trägt somit zu einer nachhaltigen Entwicklung von umweltverträglichen Formen der Mobilität bei.»

**MOBILITY STELLT KOMPLETT AUF  
ELEKTROAUTOS UM UND WIRD  
KLIMANEUTRAL (MEDIENMITTEILUNG)**

[PDF](#)

**STUDIE ZEIGT: MOBILITY VERHINDERT  
35'500 AUTOS AUF SCHWEIZER STRASSEN  
(MEDIENMITTEILUNG)**

[PDF](#)

Quellen:

<https://www.mobility.ch/de/nachhaltigkeit>

[https://www.youtube.com/watch?v=r2\\_6SVw6oys](https://www.youtube.com/watch?v=r2_6SVw6oys)

# Carsharing als Bsp. für unternehmerische SUFFIZIENZ.



# Carsharing am Bsp. Mobility belegt, dass Suffizienz-Konzepte machbar und sinnvoll sind – ohne Verzicht!



1 Mobility-Auto ersetzt 11 Privatautos =  
**35'500 Autos weniger auf den Strassen**



54'500 eingesparte Parkplätze =  
**190 Fussballfelder**



Jährlich 31'000 Tonnen CO2 weniger =



Jährlich 31'000 Tonnen CO2 weniger =  
**460 Millionen 35-Liter-Müllsäcke**

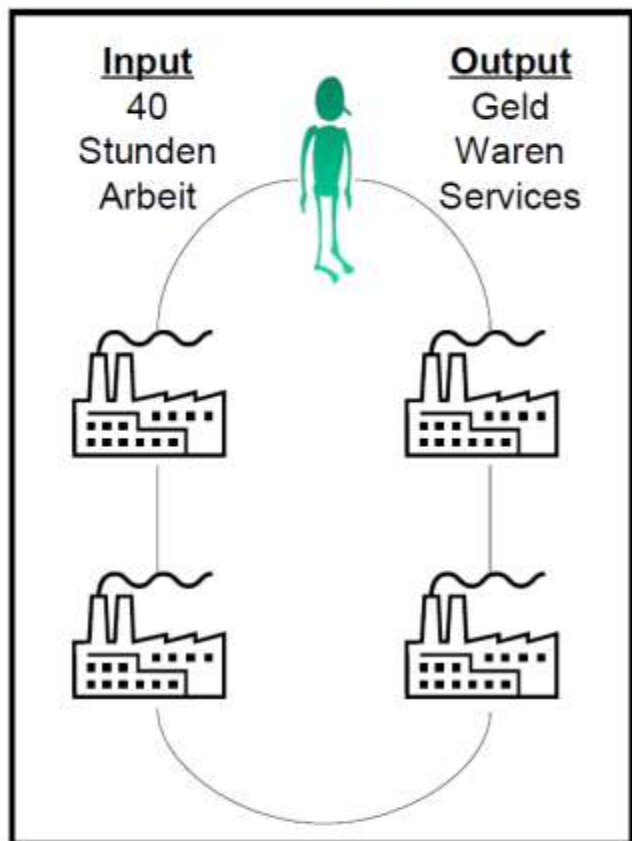


Mehr Elektros und Hybride =  
**1/4 der Flotte bis 2023**

# Postwachstums-Ökonomie: Rückbau des Industriesystems, u.a. zur Überwindung der Geldabhängigkeit und des «Getrennt-sein».

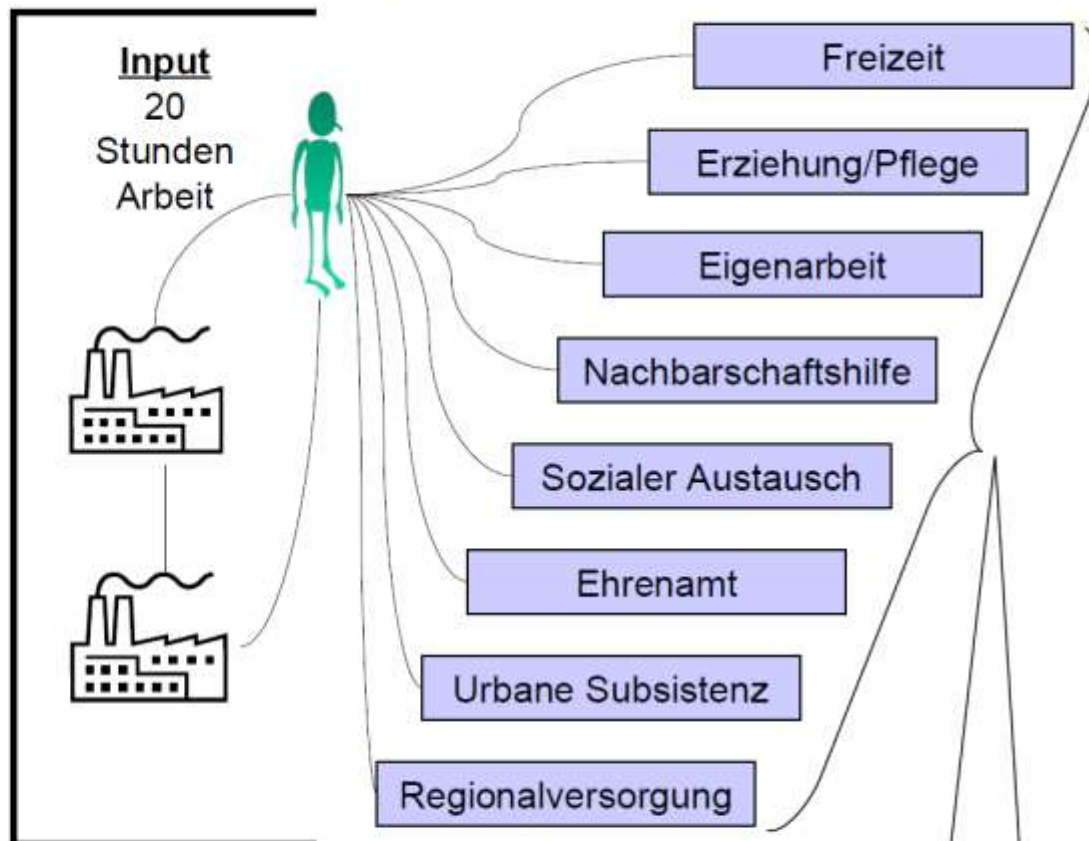


Geldbasierte Fremdversorgung...



...erzeugt zwei Absturzgefahren!

Kombinierte Versorgungssysteme...



...schaffen Sicherheit und Autonomie!

Austritt aus der globalen Geldökonomie

Quelle: Nico Paech, Auswege aus der Wachstumsspirale, 2017

# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz – Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



2x Gruppenaufgaben zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (3) und
- b) nach Nr. (5)





# Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung



# Unternehmerische Suffizienz – Ansätze dafür

---

## Nach Innen

1. Suffizienz als Begrenzung des Outputs (Mengen)
2. Suffizienz als Begrenzung der Firmengrösse hinsichtlich der Anzahl der Mitarbeitenden
3. Suffizienz als Begrenzung des geografischen Aktionsradius
4. Suffizienz als Masshalten beim Gewinn
5. Suffizienz als Limitierung des Unternehmerlohns
6. Suffizienz als Reduktion der fossilen Mobilität

## Nach Aussen

7. Suffizienz als Begrenzung der Gewinnerwartung der Anteilseigner
8. Suffiziente Konsummuster der Kunden fördern

# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz - Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



2x Gruppenaufgaben zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (3) und
- b) nach Nr. (5)



# Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein.



Der Mensch sei nicht für Suffizienz gemacht, denn niemand wolle verzichten! (?)

Aber: Wir konsumieren viel aus Gewohnheit oder wegen gesellschaftlicher Normen, und das können wir nicht auf die menschliche Natur abschieben.

Wer sich hingegen stark auf materielle Dinge konzentriert, ist in der Tendenz unglücklicher.

- Erstens sind diese Menschen eher mit Geldverdienen beschäftigt und haben weniger Zeit für Beziehungen.
- Zweitens vergleichen sich materialistisch orientierte Menschen stärker, und das macht erwiesenermassen unglücklich.

**Fazit: Wir können mit weniger zufrieden sein.**

These 1:  
**DER MENSCH  
WILL IMMER MEHR**

# Technik und Fortschritt allein reichen nicht aus, um unseren ökologischen Fussabdruck ausreichend abzusenken.



These 3:  
**GRÜNE TECHNIK IST  
NICHT GUT GENUG**

Elektroautos, Solarstrom, Bio-Bananen – sie alle belasten die Umwelt sehr viel weniger als schwere Benziner, Kohlestrom oder Pestizid-Bananen. Darum brauchen wir mehr davon.

Nico Paech, Postwachstums-Ökonom: «Wir wollen uns bloss mit vermeintlich grünem Konsum über unsere Umweltsünden hinwegtäuschen – biologischen Grüntee trinken und dabei das nächste Flugticket kaufen.»

Verschiedene Studien bestätigen: Wer «grün» konsumiert, belastet die Umwelt ebenso stark wie gleichgültige Konsumenten.

Der Grund: Tendenziell konsumieren gut Verdienende ökologisch bewusster – aber sie konsumieren auch mehr als der Durchschnitt.

**Fazit: Die umweltverträglichere Technik alleine kann uns also nicht retten.**

# Zeit ist mehr wert als Geld. Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).

---



Kaderleute arbeiten viel und verdienen viel. So weit so logisch. Doch für die Umwelt – und damit die Allgemeinheit – ist ein hohes Einkommen nicht gut.

Studien zeigen: Je höher das Einkommen eines Haushalts, desto höher die Konsumausgaben und desto höher die Umweltbelastung. Warum also nicht das Arbeitspensum reduzieren und dafür mehr Zeit für anderes haben?

Klar: Viele Menschen können es sich nicht leisten, weniger zu verdienen. Einige aber schon. Warum lassen sie sich darauf ein und verzichten auf einen Teil ihres Lohnes?

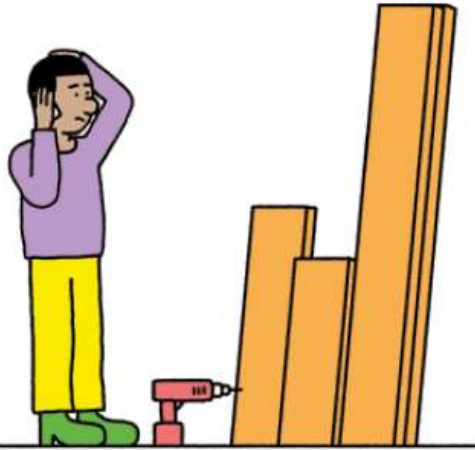
Erkenntnisse Forschungsprojekts Universität Bern «Zeit als neuer Wohlstand: Reduktion der Erwerbsarbeitszeit zur Förderung suffizienter Lebensstile»

**Fazit: Wer weniger verdient, hilft der Umwelt (und vielleicht auch sich selbst).**

These 4:  
**ZEIT IST MEHR  
WERT ALS GELD**

# Suffizienz erfordert eine Überarbeitung unserer Glaubenssätze. Einfach ausprobieren.

---



Asketen brauchen halt nicht viel, um glücklich zu sein – ist Suffizienz eine Frage der Wesensart? Für Annette Jenny ist klar: Suffizienz ist lernbar. «Fangen Sie schrittweise an und setzen Sie sich ein erstes erreichbares Ziel. Viele beginnen damit, zu entrümpeln, Gegenstände loszuwerden. Dazu gibt es auch die meisten Ratgeber.»

Ein anderer Ansatz: Fragen Sie sich, wie es wäre, wenn Sie ein Jahr lang weniger Geld hätten. Konsumieren Sie entsprechend zurückhaltend, legen Sie das Geld auf die Seite.

Die deutsche Umweltorganisation BUND schlägt einen Nicht-Einkaufszettel vor. Darauf stehen unter anderem: selber machen, ausleihen, teilen, anbauen, um Hilfe bitten, reparieren, zweckentfremden.

**Fazit: Suffizienz kann man einfach ausprobieren.**

These 5:  
**SUFFIZIENZ  
IST LERNBAR**

## SUFFIZIENZ – WARUM DAS DENN?

Begrenzte Ressourcen, verletzte Lebensgrundlagen .....	12
Suffizienz – eine Frage der Vernunft .....	13
Suffizienz und das Leben der Anderen .....	15
Zum Glück nehm' ich mir Zeit für Suffizienz .....	15
Von falschen Freund*innen und gefährlichen Allianzen .....	17



Für alle, die ein theoretisches Fundament möchten: Hier gibt es alle wichtigen Argumente mit Beispielen auf einen Blick!

## SUFFIZIENZ IST FÜR ALLE DA! VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Suffizienter Konsum oder: Das eigene Leben entrümpeln! .....	18
Suffiziente Mobilität oder: Entschleunige deinen Alltag! .....	26
Suffizientes Wohnen oder: Gemeinsam statt einsam! .....	29
Suffiziente Ernährung oder: Weniger Muh und Mäh, mehr Vielfalt! .....	31
Suffizienz im Beruf oder: Arbeit(en) neu denken! .....	33
Suffizienz und Geld oder: Darüber müssen wir reden! .....	36
Suffizienz und Gesellschaft oder: Diskurs zum guten Leben! .....	37




Für alle, die am liebsten sofort selber loslegen möchten: Hier gibt es jede Menge Ideen für Projekte und Aktionen!



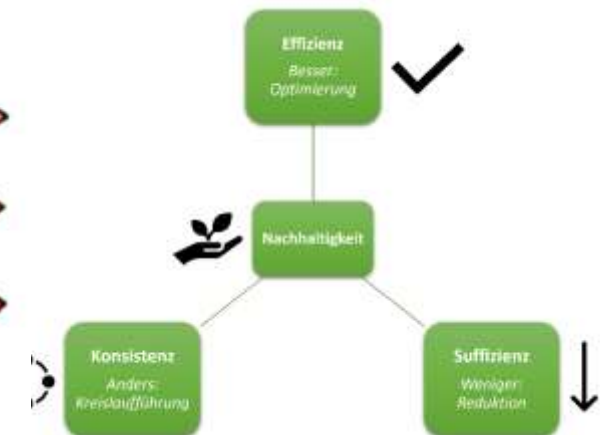
# Modul 3 «Effizienz-, Konsistenz- und Suffizienz-Strategien für Unternehmen und im Privatbereich.»

## AGENDA

- (1) Einführung und unterscheiden lernen zwischen Effizienz – Konsistenz - Suffizienz
- (2) Konsistenz-Ansätze kennen lernen – re-pair, re-use, re-cycling bis Kreislaufwirtschaft
- (3) Suffizienz-Ansätze – denn weniger ist mehr und führt zu einer höheren Lebensqualität
- (4) Die 4 E-Herausforderungen für Suffizienz: Entrümpelung, Entschleunigung, Entkommerzialisierung, Entflechtung
- (5) Ausblick: Der Mensch will immer mehr – aber: wir können mit weniger zufrieden sein



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



# 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 «Suffizienz» als Verhaltensanregung auf sie? Was verbinden sie persönlich damit – im Positiven sowie im Negativen?
- (2) Welche Suffizienz-Ansätze verfolgen sie bereits im Unternehmen oder privat? Führt das bei ihnen zu einem besseren Lebensgefühl? Wie äussert sich das konkret – geben sie bitte Beispiele?
- (3) Sind «Entschleunigung» und «Entrümpelung» für sie ein Thema? Welche persönlichen Erfahrungen haben sie damit gemacht – im Beruf und privat?
- (4) Nach welchen Kriterien treffen sie Konsumentenscheidungen. Haben Suffizienz – Überlegungen darauf einen Einfluss und wenn ja welchen?

DANK E!

für Ihre Aufmerksamkeit

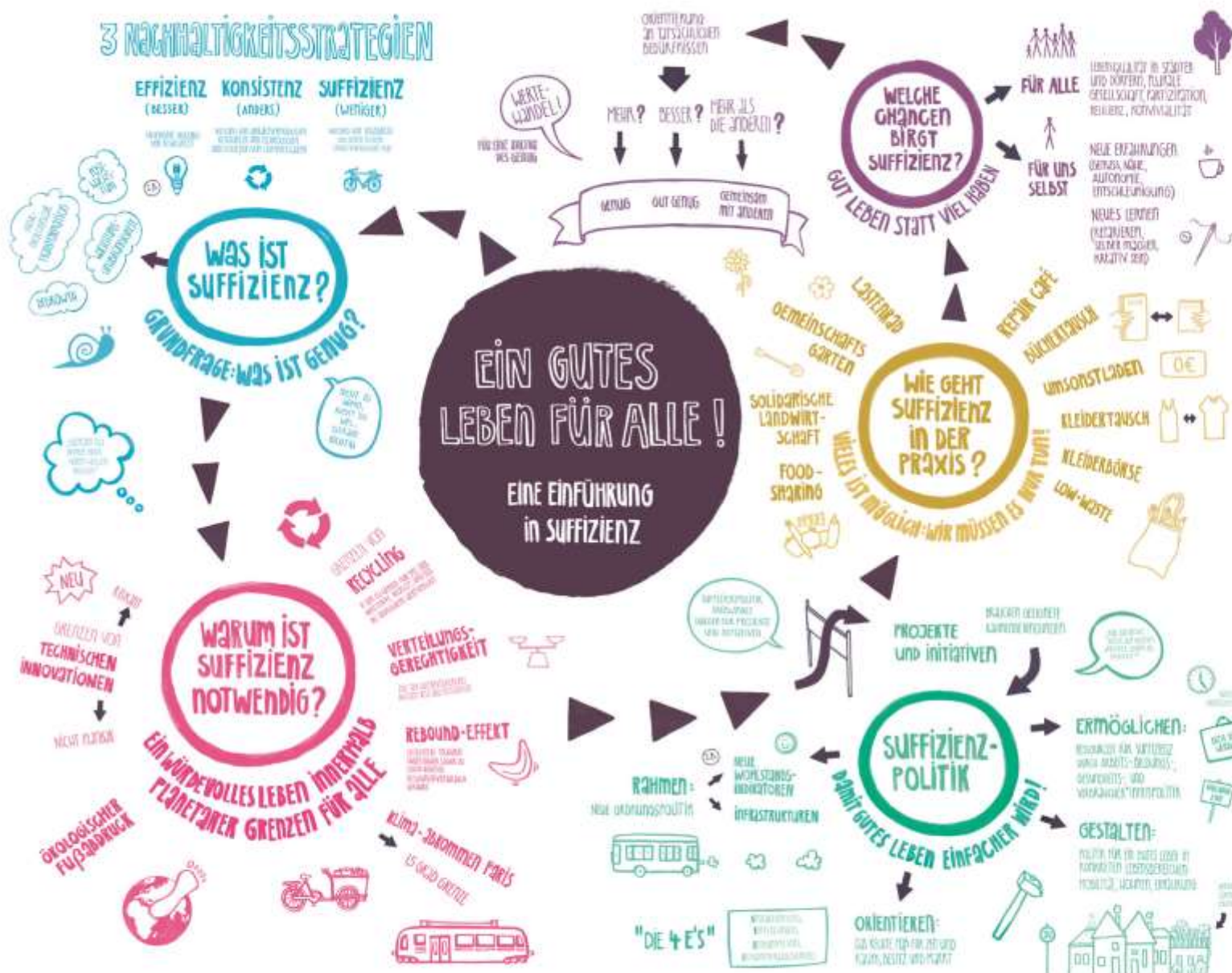


ECONOMY  
FOR THE COMMON GOOD

TRANSFORMING ECONOMY  
for people and planet

Bildung  
für morgen.ch

Wirunternehmen eine bessere Welt.



**BUND**  
FEDERATION OF THE GREEN PARTIES

**BUNDjugend**  
THE GREEN PARTIES OF THE FUTURE

**GLOSSAR**

**Low-Cost-Store:** Ein Ort, an dem verschiedene Waren zu einem niedrigen Preis angeboten werden. Die Waren sind oft von anderen Kunden gespendet oder von Herstellern zu einem reduzierten Preis abgegeben.

**By Design for Sufficiency:** Ein Ansatz, bei dem Suffizienz von Anfang an in den Designprozess integriert wird. Dies bedeutet, dass Produkte so gestaltet werden, dass sie einfach zu reparieren, zu recyceln und zu entsorgen sind.

**Rebound-Effekt:** Ein Effekt, bei dem die Ersparnis durch den Einsatz von Energie oder Ressourcen durch einen Anstieg des Konsums aufgehoben wird. Ein Beispiel ist die Erhöhung der Energieeffizienz in einem Haus, die zu höheren Energiekosten führt, weil die Bewohner die Energie für andere Zwecke verwenden.

**Wikipedia:** Ein Online-Wörterbuch, das von einer Gemeinschaft von Freiwilligen erstellt und gepflegt wird. Es enthält Informationen zu einer Vielzahl von Themen und ist in vielen Sprachen verfügbar.

**WIKI:** Ein Online-Wörterbuch, das von einer Gemeinschaft von Freiwilligen erstellt und gepflegt wird. Es enthält Informationen zu einer Vielzahl von Themen und ist in vielen Sprachen verfügbar.

**QUELLEN:** Täger, Heide, Hübner (2014) und Landwehr (2017) **Reduzierung** **Umweltbildung** **Umweltbildung** **2021** **Verhaltensgruppenforschung** **Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie 2016**

**HINWEISE:** Die guten Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz: www.die-guten-leben-für-alle.de **Argumente für Suffizienz:** www.die-guten-leben-für-alle.de **Lebendige Suffizienzpolitik für Strategien und Projekte:** www.suffizienz.ch/de/2019/01/01/

**WEITERLESEN:** www.bund-bw.de | www.bundjugend-bw.de | **Redaktionen:** Malvina Stempel, Grafik und Gestaltung: Pia Assand | Foto: Margarete | **Illustrationen:** Christin Weidner | **17.12.21** | Julia Pflüger-Grauer