

Selbst Handeln: Die Checkliste

Inhalt

Selbst Handeln: Die Checkliste	1
Zusammenfassung: Quickcheck für Schnellstarter	2
Das kannst Du tun: Checkliste zum nachhaltigen HANDELN.....	3
Essen im Einklang mit Tier und Natur	4
Trinken – gesund und umweltverträglich	5
Einkaufen – nachhaltig und fair.....	5
Im Haushalt Energie und Ressourcen sparen.....	7
Mobil sein – Verkehr und Reisen.....	8
Arbeiten – so kannst Du etwas für das Gemeinwohl tun.....	9
Urlaub machen – so kannst Du nachhaltig reisen.....	9
Nicht legitimierte Macht: Wie kann ich zu einer demokratischen Kontrolle von Macht beitragen? ...	10
Internet-Suche.....	10
Messenger-Dienste – es gibt Alternativen zu WhatsApp.....	10
Beim Einkaufen im Internet Amazon vermeiden	10
Werbung im Internet ist der Motor für das Datensammeln – das kannst Du dagegen tun	11
Geld anlegen – und damit etwas Gutes bewirken	11
Armut bekämpfen	12
Migrantinnen und Migranten unterstützen.....	12
In den Dialog mit Andersdenkenden gehen.....	13
Achtsamkeit üben.....	13
Dich weiter informieren	13
Noch viel mehr Möglichkeiten	14
Projekte finanziell unterstützen.....	15
Tu das, was DIR MÖGLICH ist (und vermeide die Denkfalle der Konsequenz)	15
Politik beeinflussen	16
Attac	16
Avaaz	17
Campact.....	17
Earthlink e.V.	18

Zusammenfassung: Quickcheck für Schnellstarter

Lass Dir nicht einreden, Du müsstest in allem konsequent sein, sonst bräuchtest du erst gar nicht anzufangen. Tu, **was Dir möglich ist**, solange es Dir dabei gut geht .

Beim Einkaufen achte auf **bio, regional** (mit wenigen Ausnahmen) und **Fairtrade. Vermeide Einwegverpackungen.**

Ersetze Fleisch durch andere leckere Gerichte, wo immer Du kannst und verzichte auf Eier, Milch und Milchprodukte, wo immer es Dir möglich ist. Es kommt nicht darauf an, dass Du super ein konsequenter Veganer wirst und einen Heiligenschein bekommst, sondern dass Du **WENIGER Fleisch und Milchprodukte** isst und darauf achtest, dass diese aus möglichst artgerechte Tierhaltung stammen.

Kaufe nur das, was die wirklich auf Dauer Freude macht und was langlebig ist .

Vermeide das Auto, wo immer möglich und **steige auf Fahrrad und Öffentliche um. Vermeide** (auch beruflich) **Flugzeugreisen**, wo immer möglich – und wenn es nicht ohne Flug geht, dann kompensiere mit www.atmosfair.de o. ä.

Hol dir den **Strom bei einem Anbieter von regenerativen Energien.** Achte zu Hause aufs Energiesparen.

Parke dein Geld bei einer **nachhaltigen Bank** (z.B. GLS)

Suche dir eine Gruppe oder Aktion aus, die sich für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen und mehr Fairness einsetzt und engagiere Dich dort entweder finanziell oder persönlich.

Wähle eine Partei, die sich aktiv für den Erhalt der Lebensgrundlagen und für ein faires Wirtschaftssystem einsetzt. CDU-CSU, FDP, ja – auch die SPD haben uns jetzt so viel geschadet, es reicht. Und die AfD geht gar nicht.

Wenn Du **nicht legitimierte Macht** reduzieren willst: Vermeide es, G— gesponserte Suchvorschläge und G— Werbung anzuklicken. Verwende Amazon nur zur Produktsuche und kaufe dann direkt bei kleinen Online Händlern. Steige von WhatsApp und Facebook auf andere Anbieter um.

Achtsamkeit: Nimm dir jeden Tag wenigstens eine Viertelstunde Zeit, in der du dich von allen Ablenkungen frei hältst und einfach da bist. Vielleicht kannst du Dir eine einfache Achtsamkeitsübung suchen, die Dir hilft, zu Dir und in die Gegenwart zu kommen.

Das kannst Du tun: Checkliste zum nachhaltigen HANDELN

Auf den Themen-Seiten werden wir mit der Zeit noch ein jeweils spezifisches und erweitertes Spektrum der Möglichkeiten aufzeigen

Wirksam Handeln Können und Wollen

Du kannst jede Handlungsmöglichkeit für Dich checken – was ist Deine Einschätzung:

Wichtigkeit: Wie stark wirkt die Handlungsoption im Hinblick auf das Ziel, wenn alle sich so verhalten würden? (Bsp: Verzicht auf eine Fernreise – hoher Effekt, Verzicht auf eine Autofahrt an den See – geringer Effekt)

Wirkungen: Gibt es gravierend unerwünschte Folgen der Handlungsmöglichkeit und wie gravierend sind diese? (Bsp.: Kernenergie produziert kein CO₂, aber Atommüll, der uns Jahrtausende erhalten bleibt)

Können: Ist es mir möglich das zu machen? Schwierige Frage, weil wir Können und Wollen meist durcheinander bringen. (Bsp.: Die allermeisten Menschen *können* sich vegan ernähren und sie *können* auf das Autofahren verzichten)

Wollen: Will ich das machen? Merke ich, dass ich innerlich bereit bin, das zu tun, auch wenn es mich zunächst Mühe oder Verzicht kostet? Wie konsequent will ich es umsetzen? Wie würde es mir mit einer teilweisen Umsetzung gehen? (... Kannst Du gleich mit den vorstehenden Beispielen überlegen)

Handeln: Werde ich das wirklich tun: Wie sicher bin ich mir von 1 bis 10, dass ich das realisieren werde?

Importance – Impact- Ability -Volition -Action

Essen im Einklang mit Tier und Natur

Verzichte auf Fisch (die meisten Fischarten sind überfischt und Fischzucht ist überwiegend nicht ökologisch). Wenn Du Fisch kaufst: „Kaufe günstigen Fisch mit Schwanz und Kopf, am besten an der Fischtheke.“ [Hinweise zum Schutz von Fischbeständen](#) findest Du bei [Reset.org](#).

- **Das Wichtigste: Reduziere Deinen Fleischkonsum:** Jedes Schnitzel, das Du nicht isst, ist ein Erfolg!
- Wenn Du dazu bereit bist, **wähle vegane Speisen und Lebensmittel**, wo immer möglich. Fleisch durch Milchprodukte und Eier zu ersetzen, ist im Hinblick auf die Massentierhaltung keine echte Alternative. Durch vegane Ernährung vermeidest Du nicht nur Leiden von Tieren, sondern verringerst auch den CO₂-Ausstoß, die Abholzung von Regenwäldern für Soja-Anbau usw.
- **Wenn** Du **Fleisch** isst, dann stelle sicher, dass es aus einer wirklich **artgerechten Tierhaltung** mit kurzen oder keinen Transportwegen und einer möglichst wenig qualvollen Schlachtung stammt. Die Kennzeichnungen der Fleischindustrie dienen nur der Gewissensdämpfung und der Verkaufsförderung und haben wenig mit dem Tierwohl zu tun.
- **Wenn** Du **Eier** kaufst, dann solche **mit „doppeltem Lebenswert“** (da werden die männlichen Küken mit aufgezogen und nicht vergast). Gibt es im Bio-Laden sowie bei [REWE](#) und [EDEKA](#).
- Achte darauf, dass **Lebensmittel nicht verderben**, indem Du nur die notwendige Menge einkaufst, für eine richtige Lagerung sorgst und auf den rechtzeitigen Verbrauch schaust.
- Kaufe **Bio-Waren**, möglichst von Bio-Verbänden mit erweiterten Regeln (z.B. Demeter) und **im Bio-Laden**. Damit hilfst Du nicht nur Deiner Gesundheit, sondern auch dem Erhalt der Artenvielfalt.



Mehr zu den Folgen des Fleischkonsums findest Du hier auf unseren Seiten zum [Klimawandel](#) und zum [Tierwohl](#).

Über die Überfischung der Meere kannst Du Dich auf unserer Seite zum [Artenschutz](#) informieren.

Trinken – gesund und umweltverträglich

In einigen deutschen Städten kann man das Leitungswasser trinken.

- Wenn Du Getränke kaufst, wähle **nahe gelegene** Hersteller (Vermeidung von Transportwegen).
- Kaufe Getränke nur in **Mehrwegflaschen**.
- Trinke Tee oder verwende **offenen Bio-Kaffee**, am besten Kaffee aus fairem Handel (anstelle von Konzern-Kapseln...).
- Kaufe von **kleinen, regionalen Herstellern** und nicht von Konzernen. Damit tust Du u.a. etwas gegen nicht legitimierte Marktmacht.
- Wenn Du auch noch etwas für Deine Gesundheit tun willst, kannst Du nicht nur auf Deinen Alkoholkonsum achten, sondern auch süße Getränke vermeiden (der enthaltene Fructosesirup ist ziemlich schädlich).



Einkaufen – nachhaltig und fair

Weil immer mehr immer weniger Sinn macht.

Es geht nicht darum, Dir Dinge zu vermiesen, im Gegenteil: Mit Hilfe dieser Fragen kaufst Du Sachen, die Dich wirklich freuen und anderen nicht schaden (sondern nützen, weil sie für gute Arbeit einen fairen Lohn bekommen). Wenn Du also diese Fragen geprüft und für Dich beantwortet hast: viel Spaß mit Deiner Neuerwerbung!

Bevor Du neue Dinge kaufst, kannst Du Dir folgende Fragen stellen:

- Brauche ich das wirklich? Wie macht das mein Leben leichter, besser, angenehmer?
- Hat mir diese Sache bisher gefehlt? Wie habe ich das gemerkt?
- Wenn ich das gekauft habe, wird mich das wirklich freuen? Wie lange wird es mich freuen?

Vermeide die Beeinflussung von **Werbung**, soweit es geht (denn die soll Dich dazu verleiten, auch dann zu kaufen, wenn Du etwas nicht brauchst) und informiere Dich stattdessen gezielt über verschiedene Produkte, wenn Du sie brauchst.

Wenn Du Dir nicht sicher bist, kannst Du Dir weitere Fragen stellen:



- Ist das Produkt langlebig und haltbar? Wenn Du es Dir leisten kannst, kaufe möglichst hochwertige **Produkte, die lange halten**. Kaufe auch gebrauchte Dinge.
- Habe ich Informationen darüber, unter welchen sozialen Bedingungen das Produkt hergestellt wurde und welche Ressourcen es benötigt? Frage und **forsche nach, wie die Dinge hergestellt werden**, die Du kaufst.
- Gibt es alternative Hersteller, die das Produkt sozial und ökologisch verträglicher erzeugen? Schreibe Hersteller und Händler an und erkundige Dich danach. Vermeide Billigprodukte.
- Wird das Produkt bei seiner Verwendung viel Energie brauchen? Ist es recyclebar?
- Kannst Du das Produkt auch gebraucht, aber in gutem Zustand, bekommen?

- Kaufe in **kleinen Läden** ein, die nicht zu Ketten gehören. Wenn Du online einkaufst, tu dies möglichst direkt bei den Herstellern oder bei **kleineren Versandhändlern**, damit diese neben Amazon (vgl. nicht legitimierte Macht) eine Chance bekommen.
- Wenn Du noch etwas IT-Unterstützung möchtest: Hier gibt es den [RESET App-Check](#): Korrekt einkaufen mit den richtigen Apps

- **Vermeide Lederwaren**, denn die unterstützen nur die Massentierhaltung.
- [Grüne Mode](#) – hier eine [Auswahl an Läden und Onlineshops](#). Oder noch besser: [Second Hand kaufen – z.B. bei Kleiderkreisel](#).
- Das [FAIRTRADE](#) Label kann beim Einkaufen als Orientierung dienen. Eine [Übersicht über weitere fairtrade Siegel, sowie faire Onlineshops](#) findest Du bei [Reset.org](#).
- Nutze beim Einkauf **wiederverwendbare** Taschen oder den Rucksack. Fordere in den Geschäften dazu auf, Dir die Dinge unverpackt in mitgebrachte Behälter zu legen (das Obst- und Gemüsenetz ist hier sehr praktisch). Kaufe Festseifen und festes Shampoo statt Plastikflaschen.
- **Palmölfreie (!!!)** Produkte findet Ihr z.B. bei <https://www.waschbaer.de/shop/>
- Kaufe **regionale Produkte** und vermeide z.B. Obst, das mit dem Flugzeug transportiert wird.
- Kaufe Obst und Gemüse möglichst **saisonal**(reduziert Energieaufwand für Kühlhäuser etc.)
- Noch in den Kinderschuhen steckt das Thema faire IT – Computer, Smartphones und Co. sind noch weit von fairer Herstellung entfernt. Aber es gibt Ansätze, z.B. [hier](#).
- Auch wenn Du [Holz](#) kaufst, kannst Du z.B. darauf achten, dass es nicht aus illegalem Holzeinschlag kommt.

Das [Fairtrade-Siegel von Transfair e.V.](#) gibt es für folgende Produktgruppen (Stand Juni 2019)

Kakao Kaffee Fruchtsaft Tee Wein Honig	Bananen Reis Quinoa Zucker Nüsse und Öle Kräuter und Gewürze	Blumen & Pflanzen Textil-Lieferkette Sportbälle Gold Kosmetik
---	---	---

Im Haushalt Energie und Ressourcen sparen

- Schicke Deinen Wäschetrockner in den wohlverdienten Ruhestand (auch wenn Du keinen Garten hast). **Wäsche trocknet auch an der Luft**
- **Wäschehygiene:** Wenn Du Kleidungsstücke, die Du nicht direkt auf der Haut trägst, zum Lüften aufhängst, musst Du seltener waschen.
- **Pulverwaschmittel** braucht keine Plastikflasche
 - back to the roots
- [Umweltschonende Wasch- und Putzmittel](#) findest Du bei [Ecover](#), [Sodasan](#), [AlmaWin](#), [Sonett](#) (Waschen im Baukasten-System statt Vollwaschmittel), [Klar](#), [Frosch](#), [Sanoll](#)
- [Bei Reset.org gibt es auch einen Überblick zur Bio-Kosmetik](#)
 - Stell die Beleuchtung nach und nach auf **LED** um. Bau einen [Duschkopf mit Sparfunktion](#) ein (Spart Energie für Wasseraufbereitung + **Warmwasserverbrauch**)
 - Wenn es kalt wird: **Stoßlüftung** ist gut, Kippen von Fenstern heizt nur die Umwelt.
 - **1 Grad Senkung der Zimmertemperatur spart 6% Energieaufwand. Warme Kleidung** ist gesünder als überheizte Räume.
- Schließe Deine Geräte an einen Schalter an, um sie **komplett abschalten** zu können. Damit vermeidest Du Standby-Stromverbrauch.
- Wie Du [bei der Nutzung Deines Computers Energie sparen](#) kannst, erfährst Du bei [Reset.org](#)
- Selbst [beim Drucken hast Du Möglichkeiten](#), die Umwelt zu schonen.



- Überlege, ob Du eine **Photovoltaikanlage** für die Einspeisung in den Stromnetz nutzen kannst.
- Kaufe Deinen Strom bei einem Anbieter von Green Energy, z.B. bei [Greenpeace-Energy](#). Einen Überblick über Anbieter von echtem Ökostrom findest Du bei [Reset.org: Jetzt zu 100% Ökostrom wechseln!](#)
- Hier findest Du noch mehr [Tipps für das Energiesparen zuhause](#) (Reset.org)
- Bei der Web-Suche „[Grüne Suchmaschinen](#)“ nutzen ([Ecosia](#) / [Ecosearch](#) / [Goodshop](#)). vgl. auch [www.greencomputingportal.de](#)
- Weitere [12 Tipps zum Energiesparen Zuhause](#) gibt es bei Reset.org



Mobil sein – Verkehr und Reisen

Nutze Verkehrsmittel in dieser Reihenfolge:

1. **Fahrrad**,
2. E-Fahrrad,
3. Öffentliche Nahverkehrsmittel, Busse und Bahn,
4. Leihauto und erst wenn es unbedingt sein muss,
5. ein eigenes Auto (Klimaanlage erhöht den Verbrauch, also ausschalten)
6. Verzichte, wenn irgend möglich, auf Flugreisen.



- Wenn eine Flugreise unvermeidlich ist: CO2-Kompensation via [www.atmosfair.de](#).
- In Deiner Arbeitswelt kannst Du versuchen, Dienstreisen durch Telekonferenzen zu ersetzen, wo immer dies möglich ist, ohne die soziale Dimension der Zusammenarbeit zu vernachlässigen.
- Wenn Du ein Auto kaufst: fahre es, solange es geht. Die Autoherstellung einen sehr großen Teil des ökologischen Impacts aus.
- Kaufe ein Auto, das ein gutes Verhältnis von Platzangebot und Gewicht hat.
- Kaufe möglichst sparsame Hybrid- oder E-Antriebe.
- Ein SUV mit 400PS E-Antrieb hat nichts mit Ökologie zu tun und SUVs sind angesichts des Klimawandels sowieso peinlich.

Auf den Themenseiten [Verkehr](#) und [Klimawandel](#) findest Du viele Hintergrundinformationen zu den Handlungsvorschlägen, z.B. zum [CO2-Ausstoß verschiedener Verkehrsmittel](#).

Arbeiten – so kannst Du etwas für das Gemeinwohl tun

[Green up your future](#) ist eine Art Stellenbörse für Berufe, die der Nachhaltigkeit dienen (Schwerpunkt ist allerdings die Bionik)

- Wenn Du eine Wahlmöglichkeit hast, suche einen Arbeitgeber, dessen **Dienstleistungen oder Produkte eine positive Wirkung für die sozialen und ökologischen Ziele** haben (also z.B. kein Hersteller von Rüstungsgütern...)
- Als Führungskraft kannst Du durch einen gesunden, unterstützenden und dialogischen Führungsstil zeigen: Menschen sind niemals Objekte
- Suche einen Arbeitgeber, der diese Produkte und Dienstleistungen auch auf eine sozialverträglich und ökologisch Weise erzeugt.
- Wenn eines der beiden Kriterien nicht zutrifft, bring Deine Bedenken in respektvoller Weise zum Ausdruck und zeige Alternativen auf – aber sei Dir bewusst, dass sich dies auf Deine Position im Betrieb negativ auswirken kann.
- Infos über [nachhaltige Studiengänge und Jobs](#) findest Du z.B. hier bei [Reset.org](#).



Urlaub machen – so kannst Du nachhaltig reisen

Du kannst bei Deiner Urlaubsgestaltung folgende Kriterien berücksichtigen:

- **Nah ist besser als weit weg.** V.a. Flüge vermeiden (siehe Mobilität).
- Keinen Urlaub in Entwicklungsländern machen, wo neben dem Hotel bitterste Armut herrscht.
- Ökologisch orientierte Reiseanbieter wählen. Bei [Reset.org](#) erfährst Du [mehr über nachhaltigeren Tourismus](#) und bekommst viele [Tipps zum nachhaltigen Reisen](#) u.a. Links zu Reiseveranstaltern, die auf die Verträglichkeit des Reisens achten.
- Bei [GoCambio](#) (Webseite noch im Aufbau) kannst Du Sprachunterricht für Deinen Gastgeber gegen Unterkunft tauschen.



- Und Du kannst Deine [Urlaubsreise nutzen, um etwas sinnvolles zu tun](#). Work Camps sind nur eine der vielen Möglichkeiten.
- [Umweltschonender Winterurlaub](#)? Hier einige Tipps von Reset.org

Nicht legitimierte Macht: Wie kann ich zu einer demokratischen Kontrolle von Macht beitragen?

Internet-Suche

Mein persönlicher Suchalgorithmus funktioniert inzwischen so: ich suche erst bei den anderen Suchmaschinen – zuerst [Ecosia](#) (pflanzt Bäume), dann startpage (derzeitig vertrauenswürdigster Anbieter, was den Datenschutz angeht) und wenn ich da nichts gefunden habe, gehe ich auf G—.



Messenger-Dienste – es gibt Alternativen zu WhatsApp

Natürlich ist es so, dass die meisten WhatsApp verwenden. Aber du kannst mit deinen besten Freunden vereinbaren dass ihr z.B. [Threema](#) nutzt (ist sehr sicher) oder **Signal**. Wenn Du erst einmal mit einigen Freunden eine alternative Messenger Plattform nutzt, besteht die Chance, dass es mit der Zeit immer mehr werden. Irgendwann kannst Du dann auch auf WhatsApp verzichten. Das ist vor allem deshalb nicht schwer, weil die anderen Plattformen im Wesentlichen das gleiche bieten.

Beim Einkaufen im Internet Amazon vermeiden

Amazon droht zum Monopolisten zu werden. Wenn Du dagegensteuern willst, kannst Du Amazon ohne großen Aufwand umgehen. Du gehst zunächst via Suchmaschine (Ecosia) oder (wenn Du dort nichts findest) auf [idealo.de](#) und suchst das Produkt, das Du kaufen möchtest. Wenn es das Produkt bei Amazon gibt, taucht es auch bei [idealo.de](#) auf. Es tauchen aber dort nicht nur Amazon-Angebote, sondern auch die vieler anderer Webshops auf. Oft findest du sogar einen billigeren Anbieter als Amazon. Auf diese Weise kannst du auch anderen Internet-Shops eine Chance geben und es landet nicht alles bei Amazon. Du weißt ja: zu viel Macht und Einfluss in einer Hand ist einfach schädlich.



Werbung im Internet ist der Motor für das Datensammeln – das kannst Du dagegen tun

Du kannst G—– ausbremsen, indem Du **im Internet definitiv keinerlei Anzeigen und keine Werbung anklickst**. Wenn du etwas suchst, dann kannst du aktiv eine Suche, etwa bei ecosia, starten und das gewünschte Produkt oder die gewünschte Information i.d.R. dort finden. Auch hier: klicke nicht auf die Anzeigen, sondern nur auf die „freien“ Suchergebnisse.

Dieses Vorgehen erfordert einige Disziplin, wäre aber hochwirksam, wenn es von vielen angewendet würde. Denn wenn G—– keine Klicks mehr zu verzeichnen hat, die aufgrund des Trackings und der Auswertung unserer persönlichen Daten zustande kommen, dann verdient G—– auch kein Geld mehr da mit.

Vielleicht müssten wir dann eines Tages für das suchen im Internet einen kleinen Betrag bezahlen. Aber der wird sicherlich minimal ausfallen, im Vergleich zu dem, was wir ausgeben, weil wir aufgrund ungebetener Werbung dazu verleitet werden, Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen oder Anbieter zu wählen, die eben nicht die für uns besten sind.

Das ist natürlich extrem idealistisch, weil nur ein kleines Häuflein von Menschen sich der artig diszipliniert verhalten wird. Deshalb brauchen wir zusätzlich die Politik, um den Datensammlern wirksam Einhalt zu gebieten. Dienstleistungen Internet würden dann kleine Beträge kosten, aber es wäre sichergestellt, dass wir nicht mehr auf Schritt und Tritt von einem Beobachter verfolgt werden, den wir gar nicht wahrnehmen.

Geld anlegen – und damit etwas Gutes bewirken

Suche Dir eine **Bank**, die nach ökologischen und sozialen Kriterien arbeitet, zum Beispiel:

- Die **Triodos-Bank** investiert in nachhaltige Projekte (<https://www.triodos.de/>)
- Auch die **GLS-Bank wendet hohe ethische Standards an**



„Die erste soziale und ökologische Bank spekuliert mit Ihrem Geld nicht an den internationalen Finanzmärkten, sondern gibt Kredite an nachhaltige Unternehmerinnen und Unternehmer in Deutschland – damit diese sozial, ökologisch

und ökonomisch sinnvolle Dinge schaffen können.

GLS Bank – Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken.“

Armut bekämpfen

- Achte bei der Wahl von Parteien darauf, wie sie zur **Bekämpfung von Armut** in der Gesellschaft stehen.
- Suche eine Organisation zur Unterstützung Bedürftiger, die Du mit den Beiträgen unterstützt, die Du Dir leisten kannst.
- Spende Dinge, die Du nicht mehr brauchst.
- Kaufe Fairtrade-Produkte und zahle faire Preise für Dienstleistungen, z.B. beim Friseur etc.



Hier ist noch Platz für ganz viele Ideen. Gerne veröffentlichen wir Erfahrungen mit wirksamen Projekten.

Migrantinnen und Migranten unterstützen

- Suche **Kontakt zu Migranten** und schließe – wenn möglich – Freundschaften mit ihnen. Nähe und Kontakt fördert Sympathie.
- Gib keine Zustimmung bei Diskussionen, in denen Migranten zu Sündenböcken gemacht werden.
- Achte bei der Wahl von Parteien darauf, ob sie die Würde und die Rechte von Menschen, die nicht in Deutschland geboren sind, genauso achten, wie die Würde und Rechte der eigenen Landsleute. Diese Haltung sollte sich darin zeigen, dass die Partei für eine Politik eintritt, die das Leben von Menschen in armen Ländern verbessert.
- Setze Dich (zumindest durch die Wahl entsprechender Parteien) dafür ein, dass das Recht auf Asyl für Kriegsflüchtlinge und verfolgte Menschen erhalten bleibt.



Hier ist noch Platz für ganz viele Ideen. Gerne veröffentlichen wir Erfahrungen mit wirksamen Projekten.

In den Dialog mit Andersdenkenden gehen

- Du kannst Menschen **zuhören**, auch denen, die Deinen Werten und Überzeugungen nicht zustimmen. Du kannst andere Positionen verstehen – und das auch zeigen – ohne dass dies gleichzeitig eine Zustimmung bedeutet.
- Du kannst fragen, um tiefer zu verstehen, was den anderen zu seiner Haltung bringt. Je näher Du dabei den **Bedürfnissen** des anderen kommst, desto leichter wird es auch, **Empathie** für den anderen auszudrücken.



- Stimme aber niemals Äußerungen zu, die andere Gruppen abwerten, die Grundrechte von anderen negieren, oder eine Missachtung des Lebens in seinen vielfältigen Formen darstellen.
- Aus dieser Haltung heraus kannst Du Deine Werte und Überzeugungen in ruhiger Weise vertreten und begründen.
- Sag dabei auch, was Dein innerer Grund, Deine Motivation für Deine Haltung ist. Die Praxis der [Gewaltfreien Kommunikation](#) kann Dir helfen, den Dialog zu vertiefen. (hier eine Info von Reset.org über [gewaltfreie Kommunikation](#))

Achtsamkeit üben

- Du kannst Achtsamkeit üben, indem Du in Deinem Alltag eine **ablenkungsfreie Zeit** zulässt. Du kannst Dich ganz in das **Spüren und Lauschen** fallen lassen. Das Denken darf bei dieser Übung in den Hintergrund treten oder sogar ganz aufhören.
- Wenn Dich diese Praxis anspricht, kannst Du Dir eine*n Lehrer*in suchen, die Erfahrung in einem der großen spirituellen Wege (Yoga, Zen, Kontemplation, Sufismus und andere) hat, um mit dieser Begleitung noch tiefer zu gehen.



Du kannst die [Praxis der 5 Achtsamkeitsübungen](#) aus der Gemeinschaft von Thich Nhat Hanh als Orientierung für Dein Leben anwenden. Die großen spirituellen Wege sind transkonfessionell. Weder muss man einer Religion angehören, noch seine Religion verlassen, um einen solchen Weg zu gehen.

Dich weiter informieren

Hier findest Du noch **weitere Ideen**, was DU tun kannst:

<https://feel4nature.com/umweltschutz-im-alltag-22-einfache-tipps-fuer-jedermann/2016>
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag>

Sehr gute Übersichts-Portale sind:

www.reset.org

<http://www.sonnenseite.com/de/> von Franz Alt

BNE – Lernen für eine bessere Zukunft. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist kein Schulfach – sondern ein Konzept. Nachhaltiges Denken und Handeln können schon Kinder lernen. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Experimente, Wanderungen oder Schulprojekte – RESET hat Tipps für Erzieher und Lehrer zusammengestellt

Schau Dir auch das von Hans-Peter Dürr initiierte [Global Challenges Network](#) an. Damit verbunden ist das [WorkNet:Future](#) (WN:f):

„[WorkNet:future \(WN:f\)](#) stellt Menschen und deren Initiativen und Projekte vor. Es präsentiert couragierte Menschen und Gruppierungen, die sich, oft schon seit sehr langer Zeit, kreativ, verantwortlich und erfolgreich den globalen Herausforderungen stellen. Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie sich für ein Umdenken und Umsteuern in wichtigen gesellschaftlichen Bereichen engagieren – immer unter dem Aspekt von globaler Zukunftsfähigkeit und Gerechtigkeit.

WN:f zeigt, dass es immer mehr Menschen überall auf der Welt gibt, die ALTERNATIVEN auf den Weg gebracht haben.

Die Kurzpräsentationen auf dieser Plattform sind von den Initiativen selbst erstellt worden. Die Texte erzählen von der jeweiligen Grundidee und stellen beispielhaft einige der eigenen Projekte vor.

WN:f ist somit ein „Inhaltsverzeichnis“ für zivilgesellschaftliches Engagement in aller Welt. Weiterführende Informationen sind auf den mit WN:f verlinkten Webseiten der Initiativen zu finden.“

Noch viel mehr Möglichkeiten

www.myclimate.org: [Was sind sinnvolle Massnahmen und Lösungen gegen den Klimawandel?](#)

„Jeder kann zum Klimaschutz beitragen! Getreu dem Motto «Vermeiden, reduzieren und kompensieren» können wir Verantwortung für unseren eigenen ökologischen Fussabdruck, d.h. auch für unsere CO₂-Emissionen übernehmen. Zu den wichtigsten alltäglichen Ursachen schädlicher Emissionen gehören Reisen mit dem Auto oder Flugzeug, aber auch Heizung und Strombedarf sowie das eigene Konsumverhalten.“

www.nabu.de: [Klimaschutz beginnt im Haushalt: Die 77 besten Klimaschutz-Tipps.](#) „Wer etwas zum Klimaschutz beitragen möchte, muss darauf achten, Energie einzusparen. Aber auch an anderen Stellen ist Handeln gefragt. Wussten Sie, dass zu hoher Fleischkonsum das Klima negativ beeinträchtigt“

Sogar der [Bayerische Rundfunk](#) macht mit: [Was Sie für das Klima tun können – jeden Tag](#) „Weniger Auto fahren, seltener Fleisch essen, Strom sparen, bewusster einkaufen, Müll vermeiden: Klimaschutz fängt im Kleinen an, und jeder kann im Alltag seinen Beitrag leisten, Tag für Tag. Und dabei sparen Sie auch noch Geld!“

[Filme über Klimawandel, Umweltprobleme und soziale Veränderungen](#) findest Du hier.

Projekte finanziell unterstützen

[Spenden – aber richtig!](#) Spenden – eine feine Sache, wenn Menschen mit unserem Geld nachhaltig geholfen und unsere Umwelt bewahrt wird. Aber bei Tausenden von Hilfsorganisationen – von der Graswurzel-Initiative bis zur großen Organisation mit Renommee und Siegel – stellt sich die Frage: Wie soll man sich im Spendenschwung orientieren? Tipps von Reset.org.

RESET empfiehlt: [10 handverlesene Spendenprojekte mit großer Wirkung](#) 2018

Tu das, was DIR MÖGLICH ist (und vermeide die Denkfalle der Konsequenz)

Unsere Übersichten zum „SELBER TUN“ erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Objektivität – sie sind eine subjektive Zusammenstellung konkreter Handlungsmöglichkeiten. Du wirst vielleicht nicht mit allem einverstanden sein. Mache Dir am Besten **Deine eigene Liste** Deiner persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Überlege dabei: Was ist wirksam, was ist mir möglich und was will ich wirklich machen?

Grundsätzlich vertragen es wir Menschen ganz schlecht, wenn wir das Gefühl haben, gegen unsere Überzeugungen zu handeln. Das tun wir aber oft, weil wir gleichzeitig unsere Bedürfnisse auf dem einfachsten Weg befriedigen wollen. Da wir aber in Einklang mit unseren Überzeugungen handeln wollen, passiert es ganz schnell, dass wir die Überzeugungen unserem Handeln anpassen. So vermeiden wir „kognitive Dissonanz“. Wenn wir nun z.B. WENIGER Fleisch essen, WEIL wir wirklich begriffen haben, dass das mit dem Fleischkonsum nicht mehr geht, kommt diese Überzeugung immer wieder ins Bewusstsein – auch wenn wir Fleisch essen, weil grad die lustige Grillparty ist. Dann ärgert uns diese kognitive Dissonanz. Das hat zur Folge, dass es viele vermeiden, irgendetwas WENIGER zu tun und stattdessen das Wissen lieber in den hintersten Winkel des Vorbewussten verbannen. Das ist aber ein großes Problem für den ökologischen Wandel. Denn es geht ja nicht darum, dass wir alle Heilige werden, sondern darum, dass wir so wenig Schaden anrichten wie möglich. Mehr zum Thema [Psychologie und Ethik findest Du hier](#). Du tust als das Richtige, wenn Du die Denkfalle der Konsequenz vermeidest: „Ich kann nicht alles machen, was richtig wäre, also hat es ja eh keinen Zweck“. Das stimmt zum Glück nicht. Du musst eben nicht gleich Veganer werden, um etwas gegen das Massentierleiden zu tun. Wie gesagt: JEDES Schnitzel weniger ist ein Gewinn. Du kannst also einfach achtsamer werden und schauen, wo Du immer wieder (vielleicht auch immer öfter) Fleisch durch eine vegane Mahlzeit ersetzen kannst, die Dir gut schmeckt. Wenn alle

das tun, werden die Hersteller merken, dass sie leidbehaftetes Fleisch immer schlechter verkaufen können. Es geht nicht darum, dass wir einen Heiligenschein bekommen, sondern dass das Wohl der Tiere verbessert wird.

Das gleiche gilt für das Vermeiden von Flugreisen, weniger Auto fahren usw.

Denk daran: Es geht nicht darum, dass Du Dich schuldig fühlst, weil Du etwas nicht schaffst, sondern darum, **dass Du Dich jedes mal freust, wenn es Dir gelingt, in Einklang**

mit der Natur und Deinen Mitmenschen zu kommen Jeder kleine Schritt ist ein Erfolg!

Politik beeinflussen

Wählen

- Wähle nur solche Parteien, die engagiert und nachhaltig für die Themen eintreten, die für eine würdige und lebenswerte Zukunft der Menschheit und den Erhalt des ökologischen Gleichgewichts auf der Erde von größter Bedeutung sind.
- Wähle keine Partei, die die großen Zukunftsthemen zwar im Programm stehen hat, diese aber in der politischen Realität nicht priorisiert. Es geht nicht nur um die Zukunft des Euro und den Erhalt jedes Arbeitsplatzes, es geht um mehr: Es geht um die Zukunft unserer Kinder.
- Beteilige Dich an Petitionen und Volksabstimmungen, die auf nachhaltige Weise für soziale Gerechtigkeit und den Erhalt des ökologischen Gleichgewichts eintreten. Einige Beispiele: „[Klimaschutz in die Verfassung](#)“ oder „[Radentscheid München](#)„

Attac

Attac stellt sich selbst so vor:

„Globalisierung geht ganz anders – Mensch und Natur vor Profit!“



„Immer mehr Menschen nehmen wahr, dass die Veränderungen und Probleme in unserer zusammenwachsenden Welt zunehmen:

- die Schere zwischen arm und reich geht immer weiter auf, hierzulande, innerhalb Europas und weltweit
- Millionen Menschen leiden Hunger, viele arbeiten unter menschenunwürdigen Bedingungen, Kinder wachsen in Armut auf

- Unternehmen und Konzerne schreiben Rekordgewinne und entlassen dennoch tausende Mitarbeiterinnen, Politiker und Gewerkschaften scheinen dagegen machtlos zu sein
- Bildung, Wissen, Gesundheit, Altersvorsorge werden privatisiert und damit vom Allgemeingut zum Luxusobjekt
- das Klima verändert sich in rasendem Tempo, aber gegen den Ausstoß von Treibhausgasen scheint es kein Mittel zu geben
- um gefragte Rohstoffe werden Kriege geführt

Avaaz

Avaaz ist ein Kampagnen-Netzwerk, das mit Bürgerstimmen politische Entscheidungen weltweit beeinflusst. Du kannst Dich über die Internet-Kampagnen von Avaaz zu aktuellen drängenden Themen informieren und mitmachen, wenn Du ein Anliegen unterstützen möchtest. Das Auftreten wirkt etwas dramatisch und plakativ, aber viele Aktionen erscheinen uns notwendig und sinnvoll. Auch wenn Du nicht jede Avaaz-Aktion gut findest und mitmachst – es gibt immer wieder wichtige Anlässe, für die es sich lohnt, seine Stimme zu geben.



*„Diese Entwicklungen sind kein Naturgesetz, sondern die Folge politischer Entscheidungen: Entscheidungen, die wir nicht tatenlos hinnehmen; Politik, die auch ganz anders aussehen kann. **Eine andere Welt ist möglich!***

Dem Attac-Netzwerk haben sich bereits 90.000 Mitglieder in 50 Ländern angeschlossen. Wir verstehen uns als Teil einer globalen Bewegung. Auch in Deutschland bildet Attac ein breites gesellschaftliches Bündnis, das von den Gewerkschaften Verdi und GEW über den Umweltverband BUND oder die katholische Friedensorganisation Pax Christi bis hin zu kapitalismuskritischen Gruppen reicht.

Mitglieder und Aktive von Attac setzen sich ein für ihre Überzeugung, dass die Verbesserung der Lebensbedingungen der Menschen, die Förderung von Selbstbestimmung und Demokratie und der Schutz der Umwelt die vorrangigen Ziele von Politik und Wirtschaft sein sollten.

Wir setzen uns ein für eine ökologische, solidarische und friedliche Weltwirtschaftsordnung. Der gigantische Reichtum dieser Welt muss gerecht verteilt werden.

Woher kommt der Name A-t-t-a-c? Attac ist die Abkürzung für den französischen Ausdruck „Vereinigung zur Besteuerung von Finanztransaktionen im Interesse der BürgerInnen“ (association pour une taxation des transactions financières pour l'aide aux citoyens).“

Campact

Campact ist eine Bürgerbewegung, mit der über 2 Millionen Menschen für progressive Politik streiten: „Wenn wichtige Entscheidungen anstehen, wenden wir uns mit Online-Appellen direkt an die Verantwortlichen in



Parlamenten, Regierungen und Konzernen.

*Wir schmieden Bündnisse, debattieren mit Politiker*innen und tragen unseren Protest auf die Straße: mit großen Demonstrationen und lokalen Aktionen.*

So treiben unsere Kampagnen sozialen, ökologischen und demokratischen Fortschritt voran – für eine Welt, in der alle Menschen in Frieden leben und ihre Freiheit verwirklichen können.“

Reset.org: [Bürger, erhebt eure Stimme – 6 Tipps für eine erfolgreiche Online-Petition](#). „Petitionen können ein sinnvolles Instrument sein, um einem politischen Anliegen Gehör zu verschaffen. Doch um viele Menschen zum Mitmachen zu animieren und mit der Petition auch die Verantwortlichen zu erreichen, gibt es ein paar Dinge zu beachten.“

Reset.org: [10 tactics for turning information into action](#): Info-Activism – die „10 Tactics des Technical Technology Collective zeigen, wie Aktivisten und NGOs aus insgesamt 24 Ländern Informationen und Digitale Medien nutzen, um positive Veränderungen zu bewirken.“

Earthlink e.V.

„Zweck des Vereins ist es, zur ökologisch, sozial und ökonomisch nachhaltigen Entwicklung und zum Umwelt- und Naturschutz beizutragen, wobei er in allen Ländern und Regionen der Erde tätig

werden kann. In der durchzuführenden Entwicklungszusammenarbeit (EZ) ist Umwelt- und Naturschutz dabei ein integrativer Bestandteil.“ ...

„Informationsarbeit hier in Deutschland zeigt unsere Verantwortung für eine „gerechtere Welt“ auf.

earthlink führt nicht nur eigene Projekte und Kampagnen durch, sondern bietet die Erfahrung, das Fachwissen und das Engagement des ganzen Earthlink-Teams auch für die Mitarbeit in Projekten anderer Organisationen und Institutionen der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit an.

Netzwerkarbeit verknüpft Ideen und Erfahrungen vieler Akteure, die für eine nachhaltige Entwicklung eintreten.

earthlink arbeitet zusammen mit zahlreichen Partnern und befreundeten Organisationen um entwicklungspolitische Bildungsarbeit leisten und Projekte der Entwicklungszusammenarbeit durchführen zu können.“

The logo for earthlink features the word "earthlink" in a lowercase, sans-serif font. The "earth" portion is colored in a vibrant green, while the "link" portion is in a dark brown or black color.