



Nachhaltig leben

Die Vorstellungen über Nachhaltigkeit sind von zahlreichen Missverständnissen geprägt. Ich werde heute über Nachhaltigkeit sprechen, einige Tipps aus meinem Buch vorstellen und versuchen, Sie für das Thema Nachhaltigkeit zu begeistern. Wenn Sie nur eine Information aus meinem Vortrag mitnehmen – nur eine einzige – dann ist es hoffentlich folgende:

**Nachhaltigkeit ist nicht grün,
sondern eine Lebenseinstellung**

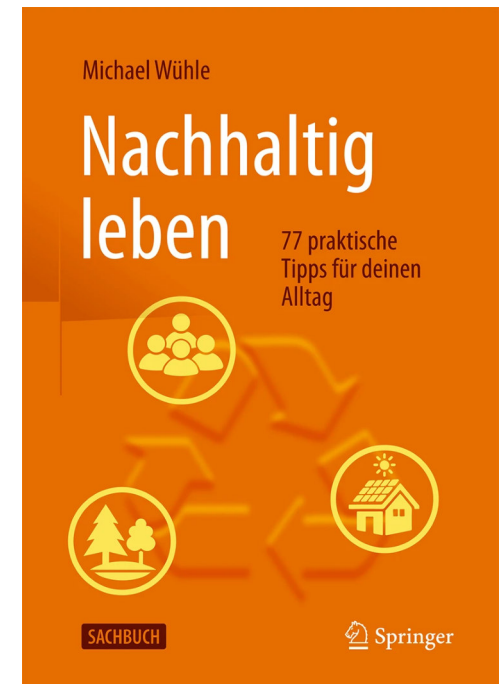


Orange ist das neue Grün



Warum ist dieses Buch nicht grün?

Orange steht für Energie, Lebensfreude und aktives Handeln im Alltag



Wir assoziieren Nachhaltigkeit oft mit Grün, Verzicht, Verboten und schlechtem Gewissen.

Nachhaltigkeit ist kein ökologisches Problem, sondern ein magisches Konzept für ein erfüllteres Leben.

Die Öko / CO₂-Falle



6. November 2020, 0:00 Uhr Nachhaltigkeitsmanagement

Irgendwas mit Umwelt

Süddeutsche Zeitung



Inhalt „Nachhaltig leben“

Was ist ein Tipp in diesem Buch?

Nachhaltigkeit für mich

10 Tipps

Wissen teilen, Zukunft gestalten

7 Tipps

Konsum und Ernährung

10 Tipps

Kreislaufwirtschaft leben

12 Tipps

Energie und Technik gestalten

7 Tipps

Mobilität neu gedacht

5 Tipps

Umwelt und Klimawandel

7 Tipps

Wirtschaft mit Verantwortung

9 Tipps

Politik, Gesellschaft und du

6 Tipps

Dein nachhaltiges Leben

4 Tipps



77 praktische
Tipps für
Deinen Alltag

springe von Tipp zu Tipp

Was ist ein Tipp in diesem Buch? → Querverweise

- **Wähle nachhaltige Produkte:** Achte auf Umwelt- und Nachhaltigkeitsiegel und kaufe Produkte, die fair produ-

52 – Klimaschutz leicht gemacht

- **Informiere dich:** Informiere dich über den Klimawandel und seine Folgen (siehe Tipp 62 – *Siegel für faire Produkte*). Diskutiere dann mit Freunden und Familie über den Klimawandel und seine Folgen. Findet heraus, was ihr in eurem direkten Umfeld tun könnt. Diskutiere dann mit Freunden über. Findet heraus, was ihr in eurem direkten Umfeld tun könnt. Diskutiere dann mit Freunden über. Findet heraus, was ihr in eurem direkten Umfeld tun könnt.
- **Erhebe deine Stimme:** Informiere dich über die Arbeit der Politiker ein (siehe Tipp 62 – *Siegel für faire Produkte*).

Engagement für...

- **Beteilige dich an Projekten zu Klimaschutz:** Beteilige dich daran (siehe Tipp 62 – *Siegel für faire Produkte*).

Tipp

Es gibt gute und hilfreiche Literatur zur Technik des Entschärfens und der ACT-Technik. Ein Buch, das ich dir hier empfehlen kann, ist „Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei – Ein Umdenkbuch“ von Russ Harris.

34 – Natürliche Pflegeprodukte

Auf eine umweltfreundliche Körperpflege zu achten und umweltverträgliche Reinigungsmittel zu wählen, das ist eine wahrlich nachhaltige Sache. Und es ist wirklich nicht schwer. Bei Körperpflegeprodukten kann man auf vieles achten, das sowohl der Umwelt als auch der Gesundheit etwas Gutes tut. Sucht nach Produkten, die ohne Palmöl, Duschgel ohne *Plastik reduzieren*), Deo ohne Parabene, Duftstoffe und Weichmacher (Phthalate) und

Mitmachen und

Beispiel – Tipp 2

Die Kraft der Fragen für mehr Nachhaltigkeit

... Fragen haben eine unglaubliche Macht und Wirkung auf jeden Menschen. Wenn wir uns bewusst eine Frage stellen oder gestellt bekommen, dann kann unser Geist gar nicht anders, als Antworten auf diese Frage zu produzieren.

...

- **Ernährung:** Woher kommen meine Lebensmittel? Welche Auswirkung hat meine Ernährung auf Klima, Umwelt und meine Gesundheit?
- **Mobilität:** Welche anderen Möglichkeiten zum Auto habe ich? Wie kann ich meinen Arbeitsweg und meinen Urlaub nachhaltiger gestalten?
- **Konsum:** Brauche ich wirklich alles, was ich tagtäglich kaufe? Welche Produkte kann ich reparieren oder wiederverwenden? Wie kann ich meinen Verpackungsmüll verringern?

Beispiel – Tipp 18

Weniger ist mehr

... Sieh dich doch mal in deiner Wohnung, deinem Büro oder in deinem Haus um. Brauchst du wirklich alles, was da so rumliegt, dir im Weg steht, viel Energie verbraucht, oft geputzt werden muss und dir den Blick auf das Wesentliche verstellt? ...

Tipp

Leg das Buch mal kurz zur Seite und gehe bewusst und aufmerksam durch deine Räume (Wohnung, Haus, Büro). Sieh dich dabei neugierig und interessiert um, so als wärst du das erste Mal dort. Mach das so lange, bis du drei Dinge gefunden hast, die du nie oder nur sehr selten verwendest.

... Ich bin sicher, du findest diese ersten drei Dinge, die du gar nicht brauchst in recht kurzer Zeit. Gibt es vielleicht jemand, dem du diese für dich unnützen Dinge schenken kannst? ...

Beispiel – Tipp 47

Zu Rad und zu Fuß

... In den letzten Jahren habe ich für mich das Fahrradfahren wiederentdeckt. Ich habe mein altes Fahrrad, das lange Zeit in der Garage traurig vor sich hingestellt ist, wieder in Schwung gebracht ... Führe kleinere Reparaturen selbst durch, das macht Spaß und spart Geld (*siehe auch Tipp 38 – Reparieren statt wegwerfen*).

Fahrradfahren ist gut für deine Gesundheit, verursacht keine Treibhausgasemissionen, keinen Lärm, keinen Feinstaub und macht (zumindest bei schönem Wetter) auch noch Spaß und baut Stress ab. Um das Fahrradfahren in deinen Alltag einzubinden, kannst du beispielsweise kurze Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen, anstatt das Auto oder den Bus zu benutzen. Einkäufe oder Besorgungen können so ganz einfach mit dem Fahrrad erledigt werden. Außerdem lohnt es sich, das Fahrrad regelmäßig für Freizeit- und Sportaktivitäten zu nutzen, um die eigene Fitness zu verbessern.

Die meisten Lastenräder bekommst du auch mit elektrischer Unterstützung.

- **Longtail:** Das als Backpacker bekannte Modell hat einen langen Gepäckträger. Du kannst damit hinten mehr aufladen, brauchst aber auch einen größeren Abstellplatz.
- **Trike:** Ein Lastendreirad mit einer großen Transportbox zwischen den Vorderrädern. Es hat eine hohe Ladefähigkeit, ist aber nicht so wendig und braucht etwas Übung.
- **Long John:** Eine große Ladefläche befindet sich zwischen Lenker und Vorderrad, was durch einen verlängerten Radstand vorn möglich ist. Die Ladekapazität ist groß, du hast die Ladung im Blick, brauchst aber auch einen größeren Abstellplatz und Übung.

Beispiel – Tipp 50

Tipps für nachhaltigen Urlaub

... Einen Urlaub nachhaltig zu gestalten, umfasst eine große Anzahl von Möglichkeiten, dies zu tun. Es bedeutet nicht zwangsweise, auf Flugreisen zu verzichten und mit der Bahn zu fahren. ...

- Kaufe nur Souvenirs, die aus nachhaltigen Materialien hergestellt wurden und lokale Kunsthandwerker (siehe auch Tipp 70 – *Kunst für eine nachhaltige Zukunft*) unterstützen.
- Über verschiedene Onlineportale findest du Unterkünfte, die sich auf zertifizierte Unterkünfte spezialisiert haben. Buche Hotels und andere touristische Betriebe, die nachweislich nachhaltig sind (siehe auch Tipp 62 – *Siegel für Nachhaltigkeit*).
- Nimm nur so viel Gepäck mit, wie du wirklich brauchst. Normalerweise nehmen wir viel mehr mit, als wir eigentlich brauchen. Wenn du wirklich etwas Wichtiges vergessen hast (siehe Tipp 18 – *Weniger ist mehr*), kaufe es in deiner Urlaubsregion in einem Geschäft an deiner Urlaubsort und stärke damit das dortige Regionalkonzept.

Versuche es mal mit dem Prinzip Slow Travel. Du organisierst eine gezielt langsame und bewusste Reise (siehe auch Tipp 5 – *Achtsamkeit im Alltag*) und verzichtest auf Massentourismus und All-inclusive-Pakete. Damit vermeidest du Stress und Hektik, die beim klassischen Urlaub ja fast schon zwangsläufig auftreten.

Beispiel – Tipp 76

Vorteile eines nachhaltigen Lebens

... Doch ein nachhaltiger Lebensstil ist viel mehr als nur eine Pflichtübung. Er ist eine Reise zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben. . . .

- Vergiss nicht die möglichen finanziellen Vorteile. Denk daran, dass Nachhaltigkeit und wirtschaftlicher Erfolg sich nicht ausschließen, ganz im Gegenteil (siehe Tipp *63 – Ethisches Investieren* und *66 – Tipps für Gründer*):
 - Viele deiner nachhaltigen Entscheidungen führen auch zu langfristigen Einsparungen, beispielsweise durch deine neuen Gewohnheiten bei Konsum (siehe *Konsum und Ernährung*) und Energie (siehe *Energie und Technik gestalten*).
- Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt, deine Kreativität gefördert und du wirst widerstandsfähiger gegenüber Veränderungen in deinem Leben.

Das große Ganze

| | |
|--|----|
| Einleitung | 1 |
| Nachhaltigkeit für mich | 7 |
| 1 – Meine Nachhaltigkeitswerte | 9 |
| 2 – Die Kraft der Fragen für mehr Nachhaltigkeit | 13 |
| 3 – Antworten als Werkzeug für Veränderung | 17 |
| 4 – Bewusstsein schärfen | 21 |
| 5 – Achtsamkeit im Alltag | 25 |
| 6 – Gedanken entschärfen | 30 |
| 7 – Gesundheit und Nachhaltigkeit | 33 |
| 8 – Eigene Nachhaltigkeitskonzepte entwickeln | 38 |
| 9 – Der Schlüssel zu einem nachhaltigen Leben | 43 |
| 10 – Mein Weg zur Nachhaltigkeit | 45 |
| Wissen teilen, Zukunft gestalten | 49 |
| 11 – Fakten checken und bewerten | 55 |
| 12 – Wissen vertiefen und Kompetenzen stärken | 58 |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Kreislaufwirtschaft leben | |
| 28 – Müll vermeiden | |
| 29 – Wertstoffe trennen | |
| 30 – Plastik reduzieren | |
| 31 – Wasser sparen leicht gemacht | |
| 32 – Genuss ohne Verschwendung | |

| | |
|---|--|
| Energie und Technik gestalten | |
| 40 – Dein Zuhause, deine Energie | |
| 41 – Energietipps für den Alltag | |
| 42 – Internet und smarte Technik | |
| 43 – Digitalisierung und Nachhaltigkeit | |
| 44 – Eigenes Kraftwerk: Solar & Co. | |
| 45 – Künstliche Intelligenz für mehr Nachhaltigkeit | |
| 46 – Nachhaltigkeit trifft Technologie | |
| Mobilität neu gedacht | |
| 47 – Zu Rad und zu Fuß | |
| 48 – Alltag mobil gestalten | |
| 49 – Nachhaltig Reisen | |
| 50 – Unterwegs zu einem nachhaltigen Urlaub | |
| 51 – Arbeiten ohne Anreise | |
| Umwelt und Klimawandel | |
| 52 – Klimaschutz leicht gemacht | |
| 53 – Treibhausgase reduzieren | |
| 54 – So bindest du Kohlendioxid | |
| 55 – Mehr als nur Konsument | |
| 56 – Anpassung an den Klimawandel | |
| 57 – Mitmachen und gestalten | |
| 58 – Dein Klimaschutzfahrplan | |

| | |
|---|-----|
| 64 – Job mit Zukunft | 276 |
| 65 – Nachhaltigkeit im Betrieb fördern | 279 |
| 66 – Tipps für Gründer | 284 |
| 67 – Regionale Wertschöpfung | 288 |
| Politik, Gesellschaft und du | |
| 68 – Fairness und Gerechtigkeit | 291 |
| 69 – Kulturwandel für Nachhaltigkeit | 294 |
| 70 – Kunst für eine nachhaltige Zukunft | 296 |
| 71 – Politisches Engagement für Nachhaltigkeit | 298 |
| 72 – Vernetzen und verändern | 299 |
| 73 – Deine Nachhaltigkeitswebsite | 301 |
| Dein nachhaltiges Leben | 305 |
| 74 – Die Macht der Gewohnheiten | 311 |
| 75 – Motivation und innere Einstellung für Nachhaltigkeit | 314 |
| 76 – Vorteile eines nachhaltigen Lebens | 317 |
| 77 – Gestalte deine nachhaltige Zukunft | 319 |
| Nachhaltigkeit im Alltag – die Reise geht weiter | 322 |

Es geht mir darum, dass du dir die eine Frage stellst und für dich und deinen Alltag beantwortest: *„Was kann ich tagtäglich tun, um mein Leben nachhaltiger zu gestalten und dazu beitragen, unsere Gesellschaft in Richtung Nachhaltigkeit zu entwickeln?“*

Michael Wühle

Nachhaltig leben

77 praktische
Tipps für deinen
Alltag



SACHBUCH

 Springer

- **Achtsames Handeln:** Gehe deinen Weg zur Nachhaltigkeit entlang deiner eigenen Werte und Visionen.
- **Teile Wissen:** Erforsche die Ideen und Konzepte der Nachhaltigkeit und gib dein Wissen bereitwillig weiter.
- **Übernimm Verantwortung:** Trage dazu bei, unsere Welt zu schützen und zukünftigen Generationen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.



<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-70531-5>