

mung um 1,5 bzw. 2 °C ab und nehmen verschiedene Zielgruppen in den Fokus. Für Privatpersonen umsetzbar ist demzufolge zum Beispiel:

- **Ernährung und Landwirtschaft:**
  - Lebensmittelabfälle vermeiden/reduzieren
  - Pflanzenbasierte Ernährung (vegetarisch/vegan)
  - Regionale/saisonale Produkte (ab Hof) einkaufen
  - Biologischer/organischer Anbau von Lebensmitteln
  - Grünstreifen an den Feldern
- **Energiebedarf:**
  - Energieeffiziente Geräte nutzen
  - Energie aus erneuerbaren Quellen nutzen
  - Auf Wäschetrockner weitestgehend verzichten
  - Kleidung nur dann waschen, wenn wirklich nötig
- **Mobilität:**
  - Den Pkw häufiger stehen lassen
  - Elektroauto oder E-Bike nutzen
  - Zu Fuß gehen, wann immer möglich
  - Flüge einschränken
- **Recycling, Wiederverwendung:**
  - Mülltrennung
  - Recyceltes Papier verwenden
  - Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden: reparieren, verschenken oder verkaufen
  - Kleidung lange tragen
- **Wohnen:**
  - Das eigene Haus energieeffizienter ausstatten und gegen Wärme/Kälte isolieren
  - Dächer begrünen

- Warmwassergewinnung aus Solarpaneelen
- Photovoltaikanlage
- **Der Natur (mehr) Raum geben:**
  - Bäume pflanzen (oder in der Stadt: gießen)
  - Insektenfreundliche Garten-/Balkongestaltung
  - Begrünte Vorgärten (insektenfreundlich)

Drawdown hat berechnet, dass bis 2050 allein durch verminderten Lebensmittelabfall 94,56 Gigatonnen (Gt) CO<sub>2</sub> reduziert werden können. Weniger Lebensmittel (von der Produktion bis zum Konsum) wegzuworfen, ist eine der klimawirksamsten Verhaltensweisen überhaupt!

Eine vegane Ernährung steht für Privatpersonen an zweiter Stelle, sie spart 91,72 Gt des klimaschädlichen Gases ein. Das ist mehr, als die Wiederaufforstung des tropischen Regenwaldes (85,14 Gt) einbringen würde. Photovoltaikanlagen auf Privathäusern würden 68,64 Gt CO<sub>2</sub> einsparen.

Onshore-Windkraftanlagen haben dieser Studie zufolge bis 2050 den größten positiven Effekt insgesamt (147,72 Gt Einsparung von CO<sub>2</sub>).

- ▶ Details und Studien können unter Table of Solutions nachgelesen werden: **[www.drawdown.org](http://www.drawdown.org)**

### **Reflexion**

- Welche Verhaltensänderung ist für Sie möglich?
- Was können oder wollen Sie ausprobieren?
- Welche Verhaltensänderung würde Ihnen schwerfallen oder ist Ihnen nicht möglich?

*Viele „Tu du’s“ sind für Privatpersonen machbar und tragen zur Begrenzung der Erderwärmung bei.*

## 1.4 Transformation ins Neuland

Die geschilderten Herausforderungen verlangen nach einer systemischen Transformation in Politik und Gesellschaft, in Unternehmen und bei Privatpersonen. Transformation führt ins Neuland. Komfortzonen müssen verlassen, Werte und Glaubenssätze überprüft, vorhandene Denkmuster etwa über Wirtschaftsmodelle innoviert werden etc. Manchen Menschen fällt das leicht, anderen nicht. Bei manchen Themen fällt es leicht, bei anderen nicht. Damit Transformation gelingt, muss Wissen über die Herausforderungen und Handlungsalternativen vorhanden sein; dazu kann dieses Kapitel hoffentlich beitragen. Wissen allein genügt aber nicht:

- Um ins Handeln zu kommen, muss gewohntes Verhalten verändert werden,
- (intrinsische) Motivation vorhanden sein und
- ein Abgleich der eigenen bewussten Motive und unbewussten Bedürfnisse (was will ich wirklich) erfolgen, um
- schlussendlich zielrealisierend handeln zu können.

Das hört sich kompliziert an? Es gibt Methoden, die den Weg ins Neuland unterstützen. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine davon.

***„Alle Menschen leben ein gutes Leben innerhalb der planetaren Grenzen.“ Zu diesem von den UN formulierten Ziel können auch individuelle Veränderungen einen Beitrag leisten. Es gibt eine Vielzahl leicht umsetzbarer Ideen. Damit Veränderung gelingt, ist aber eine Verhaltensänderung nötig.***





# 30 MINUTEN

**Was ist Psychoedukation?**

**Seite 20**

**Bei welchen Themen kann mit  
ZRM<sup>®</sup> gearbeitet werden?**

**Seite 21**

**Wie ermöglicht die Theorie U  
Transformation?**

**Seite 22**