

IHR BEITRAG ZUM WANDEL

- Kaufen Sie nichts bei Unternehmen, die die Umwelt zerstören oder ihre Mitarbeiter ausbeuten.
- Verschenken Sie Sachen, die Sie nicht brauchen, an Menschen, die sie brauchen.
- Essen Sie nichts, was ein Leben hatte.
- Kaufen Sie Sachen aus wiederverwendetem Material.
- Lesen Sie unser Grundgesetz und vergleichen Sie dessen Ansprüche mit unserer Realität.
- Stellen Sie auf Ökostrom um. Vermeiden Sie die vier großen Stromanbieter.
- Pflanzen Sie in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon Gemüse, Obst und Kräuter. Das ist schön und lecker.
- Kaufen Sie nichts bei Unternehmen, bei deren Zulieferern Menschen zu Tode kommen.
- Videokonferenzen sind eine preisgünstige und umweltfreundliche Alternative zu Dienstreisen.
- Verwenden Sie keine Wasch- und Putzmittel mit giftigen Inhalten. Ihr Körper und die Umwelt danken es Ihnen.
- Wenn Sie bauen, denken Sie daran, dass Sie einmal alt sein werden. Bauen Sie für Ihren künftigen Bedarf.
- Arbeiten Sie nicht für ein Unternehmen, das unsere natürlichen oder sozialen Lebensgrundlagen zerstört.
- Kaufen Sie Essen nicht bei Discountern und Ketten.
- Trinken Sie Leitungswasser, kein Mineralwasser.
- Lachen Sie viel - notfalls über sich selbst. Lachen befreit.
- Wenn Sie können, benutzen Sie einen Holzofen.
- Basteln Sie Samenbomben und schmücken Sie den öffentlichen Raum mit schönen Blumenwiesen.
- Gehen Sie wählen. Wenn möglich, wählen Sie die richtige Partei.
- Verschenken Sie Ihren Fernseher. Wenn Sie sich das noch nicht trauen, stellen Sie ihn in den Keller.
- Wenn Sie etwas drucken, drucken Sie es auf Recyclingpapier mit dem Blauen Engel.
- Veränderung beginnt von unten: Engagieren Sie sich in Ihrer Gemeinde.
- Lassen Sie die Krawatte weg. Wir leben seit kurzem im 21. Jahrhundert.
- Machen Sie Mahlzeiten zum festen und schönen Ritual Ihrer Familie.
- Wenn Sie Sachen kaufen, achten Sie auf deren Langlebigkeit.
- Die meiste Wäsche wird auch bei niedrigen Temperaturen sauber.
- Tragen Sie bequeme Schuhe. Der Weg ist weit.
- Helfen Sie Ihren Nachbarn und Menschen in Ihrer Gemeinde, die in Not sind.
- Sie sind nicht alleine. Schließen Sie sich mit anderen zusammen, die sich Wandel wünschen. Es gibt sie.
- Machen Sie ab und zu ein Picknick in der freien Natur.
- Kaufen Sie keine elektronischen Geräte, deren Akku Sie nicht selbst austauschen können.
- Die wichtigsten Dinge im Leben sind kostenlos, aber unbezahlbar. Suchen Sie nach ihnen. Sie sind von ihnen umgeben.
- Wenn Sie die Wahl haben, tun Sie das Richtige.
- Suchen Sie sich eine Organisation aus, der Sie sich anschließen und für die Sie sich engagieren.
- Seien Sie empathisch: 5 von 7 Milliarden Menschen auf diesem Planeten leben in Not und Armut.
- Haben Sie viel Geduld und geben Sie niemals auf.
- Verändern Sie unsere Volkswirtschaft, indem Sie ökologisch und sozial korrekt handeln.
- Singen und tanzen Sie. Wenn Sie sich dafür schämen, tun Sie es für sich alleine.
- Schauen Sie nicht zu Menschen auf, die viel Geld und Macht anhäufen.
- Ihr Geld bei Großbanken trägt zu Hunger, Armut, Unterdrückung und Tod bei. Bringen Sie es zu Banken und Sparkassen, die nachhaltig wirtschaften.
- Schalten Sie alle elektrischen Geräte ab, wenn Sie sie nicht brauchen.
- Nehmen Sie das Fahrrad, wann immer es geht.
- Kaufen Sie keine Aktien von Unternehmen, die unsere natürlichen Lebensgrundlagen ausbeuten.
- Nutzen Sie Ihren Wäschetrockner nur, wenn es unbedingt sein muss. Eine Wäscheleine spart Energie.
- Sagen Sie den Menschen, die Sie lieben, dass Sie sie lieben. Nehmen Sie sich oft in die Arme.
- Belohnen Sie Unternehmer, die sich ökologisch und sozial vorbildlich verhalten.
- Lesen Sie die beiden kleinen Büchlein des großen Stéphane Hessel.
- Machen Sie jetzt etwas aus Ihrem Leben und verschieben Sie Ihren Lebensraum nicht in die Zukunft. Sie wissen nicht, ob Sie sie erleben.
- Unterstützen Sie die Vereinten Nationen.
- Wenn Sie bauen, ziehen Sie ein schönes Holzhaus in Betracht.
- Ihre Sachen sind nicht „alt“. Sie sind „vintage“ oder „classic“. Behalten Sie sie. Freuen Sie sich an ihnen.
- Kaufen Sie sich keine Bohrmaschine. Leihen Sie sich dann eine aus, wenn Sie sie brauchen.
- Seien Sie immer ein Vorbild für andere.
- Dulden Sie keine marktkonforme Demokratie. Treten Sie für eine demokratiekonforme Wirtschaft ein.
- Kaufen Sie Lebensmittel regional und saisonal ein.
- Nehmen Sie sich viel Zeit für Ihre Familie. Reden Sie viel miteinander.
- Arbeiten Sie nicht für ein Unternehmen, das sinnlose Dinge produziert oder sinnlose Dienste anbietet.
- Essen Sie keine Sachen, deren Inhalte und Ursprung Sie nicht kennen.
- Arbeiten Sie von zu Hause aus. Sie sparen viel Zeit und Geld und sehen Ihre Familie häufiger.
- Teilen Sie Ihr Auto mit anderen und bilden Sie Fahrgemeinschaften.
- Arbeiten Sie, um zu leben. Nicht umgekehrt. Denken Sie daran: Ihr Leben ist kurz.
- Kaufen Sie nur Klamotten, wenn Sie wirklich welche brauchen.
- Geld ist eine Illusion. Ihr Leben und Ihre Familie sind real.
- Essen Sie nichts, was von Ausrottung bedroht ist.
- Isolieren Sie Ihr Haus gut. Nutzen Sie Photovoltaik und Erdwärme.
- Engagieren Sie sich für sozialen und ökologischen Wandel.
- Lernen Sie, Ihr Essen aus frischen Lebensmitteln selbst zuzubereiten.
- Seien Sie nicht ständig erreichbar. Schalten Sie Ihr Handy ab. Die Welt dreht sich dennoch weiter.
- Fliegen Sie wenig und fahren Sie lieber mit dem Zug.
- Wenn Sie zu viel zu tun haben, tun Sie zuerst die Dinge, die wichtig sind, dann die, die dringend sind.
- Ihr Leben ist zu wertvoll und zu kurz, um unglücklich zu sein.
- Wenn Sie ein Unternehmen gründen wollen, gründen Sie eine Genossenschaft.
- Essen Sie keine gentechnisch veränderten Sachen. Sie sind kein Versuchskaninchen.
- Kleben Sie ein Schild „Keine Werbung“ auf Ihren Briefkasten.
- Seien Sie kritisch und ungehorsam: Freiheit ist das einzige Gut, das sich durch Nichtgebrauch abnutzt.
- Hören Sie viel Musik. Wenn möglich, keine aus den aktuellen Charts.
- Denken Sie nach, was Sie brauchen und lieben. Tun Sie das, was Ihre Wünsche fördert.
- Unbegrenzt Wachstum ist kein Ziel, sondern Wahnsinn der Marktfundamentalisten.
- Gehen Sie raus und genießen Sie die Natur.
- Systeme bekämpft man von innen. Lernen Sie, die Systeme und ihre wunden Punkte zu verstehen.
- Wenn Sie mit der Bahn reisen, planen Sie immer eine Stunde Zeitpuffer ein. Die Bahn ist nie pünktlich.
- Lesen Sie viel und denken Sie nach.
- Kaufen Sie keine Produkte von Nestlé.
- Weniger ist mehr. Fast immer.
- Arbeiten Sie an Ihren Geschäftsmodellen und bauen Sie sie rund um ökologische und soziale Aspekte auf.
- Kaufen Sie sich keine Wegwerfmöbel. Sie müssen mit ihnen leben. Alte Möbel haben Geschichte.
- Zeigen Sie Ihren Kindern, wie Tomaten, Radieschen und Kartoffeln wachsen. Kinder lieben die Natur.
- Pflanzen Sie viele Bäume. Bäume sind wichtig für unser Klima.
- Vermeiden Sie Plastik. Überall.
- Machen Sie nur Dinge, die Ihnen Freude bereiten, die Sie gut können und die sinnvoll sind. Sie fühlen sich besser und geben Ihrem Leben einen Sinn.
- Nehmen Sie immer ein kleines Notizbuch mit und schreiben Sie Ihre wichtigen Gedanken auf.
- Pachten Sie sich einen kleinen Acker - vielleicht gemeinsam mit Freunden oder Nachbarn.
- Fernsehen verblödet. Schalten Sie den Fernseher ab.
- Ihre Kinder brauchen Sie. Seien Sie immer für sie da.
- Installieren Sie einen Adblocker auf Ihrem Browser.
- Wenn Sie ein Auto brauchen, versuchen Sie es einmal mit Carsharing.
- Gehen Sie oft auf Demonstrationen und seien Sie laut und kreativ.
- Kaufen Sie Sachen, deren Bestandteile wiederverwertet werden können.
- Lesen Sie nie die Bild-Zeitung - auch nicht den Sportteil.
- Antworten Sie nicht auf E-mails, bei denen Sie nur auf cc: stehen oder die an mehr als drei Leute gesendet wurden.
- Schreiben Sie Politikern, was Sie an ihnen stört und womit Sie nicht einverstanden sind. Viele Politiker sind gut auf Twitter und Facebook zu erreichen.
- Brot backen ist einfach und lecker.
- Unterstützen Sie Menschen, die sich für Ziele und Werte einsetzen, die Sie teilen.
- Lesen Sie keine Schönheitsmagazine. Sie werden sich nur hässlich fühlen. (thanks, Baz Luhrman!)
- Reden Sie mit anderen über Ihre Vorstellung von einem schönen und erfüllten Leben.
- Mit etwas Zeit und Liebe können Sie die meisten Ihrer kaputten Sachen selbst wieder reparieren.
- Essen Sie kein Fast Food. Erst recht nicht, wenn Sie Kinder haben. Essen Sie richtiges Essen.
- Produktive Besprechungen finden außerhalb des Büros statt. Zum Beispiel bei einem Spaziergang.
- Kaufen sie nicht bei Läden, die Menschen in Entwicklungsländern versklaven.
- Setzen Sie sich mit Ihrer Familie oder mit Freunden ab und zu um ein Lagerfeuer und erzählen Sie sich Geschichten und Träume vom Leben.
- Fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Arbeiten Sie dabei nicht. Genießen Sie die Fahrt und gönnen Sie sich Ruhe.
- Je weniger Sachen Sie haben, desto weniger Dinge verstopfen Ihr Leben.
- Geflickte Jeans sind nur dann wirklich cool, wenn Sie sie selber geflickt haben.
- Lernen Sie, Ihr Essen aus frischen Lebensmitteln selbst zuzubereiten.
- Kaufen Sie keine neuen Geräte, wenn die alten noch funktionieren.
- Wer braucht schon 200 Quadratmeter? Kleine Häuser sind kuschelig und brauchen weniger Energie.
- Kochen Sie mit Ihren Kindern. Kinder haben Freude am Kochen.
- Überzeugen Sie Ihre Familie, Freunde und Arbeitskollegen von der Notwendigkeit sozialen, ökologischen und ökonomischen Wandels.
- Wenn Sie Ihre Arbeit krank macht, suchen Sie sich eine Arbeit, die Sie nicht krank macht.
- Wenn Sie unbedingt ein Auto haben müssen, kaufen Sie ein kleines Auto oder ein Elektrofahrzeug.
- Verbünden und vernetzen Sie sich.

Drucken Sie dieses Blatt aus, kreuzen Sie die Dinge an, die Sie sich vornehmen, um zum Wandel beizutragen und tun Sie das dann auch. Bitten Sie Ihre Freunde und Kollegen darum, Ihrem Beispiel zu folgen. Auf der Seite www.zukunftswerk.org/change finden Sie diesen Text zum Download.

