

Climate Action Workbook



Die Erderhitzung schreitet immer schneller voran. Um sie zu stoppen und unsere Lebensgrundlagen zu erhalten, ist jede einzelne Person extrem wichtig. Um Klima-Kipppunkte abzuwenden, müssen wir soziale Kipppunkte erreichen und mehr Menschen aktivieren, Lösungen schnell und flächendeckend umzusetzen.

Nur was können wir tun, um möglichst effektiv zum Wandel beizutragen?
Das Climate-Action-Workbook hilft dir dabei herauszufinden, wo deine individuell effektivsten Hebel liegen.

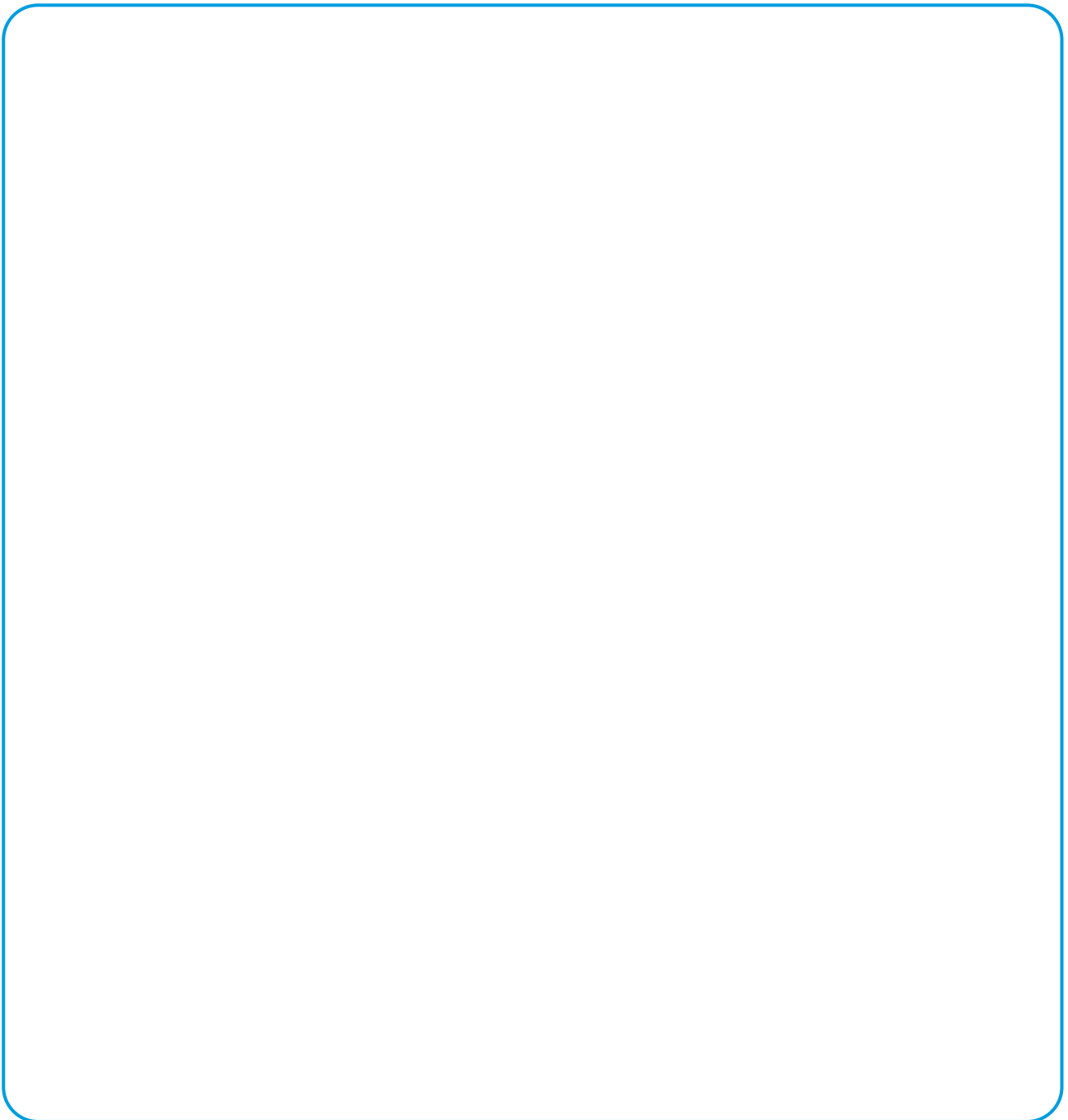
*Nimm dir jetzt ein paar farbige Stifte zur Hand, fürs digitale oder analoge Ausfüllen.
Wir wünschen viel Freude und Erkenntnis!*

Mental Health Note:

Sich mit der Klimakrise zu beschäftigen, kann emotional aufwühlend sein. Alle Gedanken und Gefühle, die während der Arbeit mit dem Workbook aufkommen, sind okay und wertvoll. Lass sie zu, schreib sie auf, mach vielleicht ab und zu eine Pause und sprich mit anderen Menschen darüber.

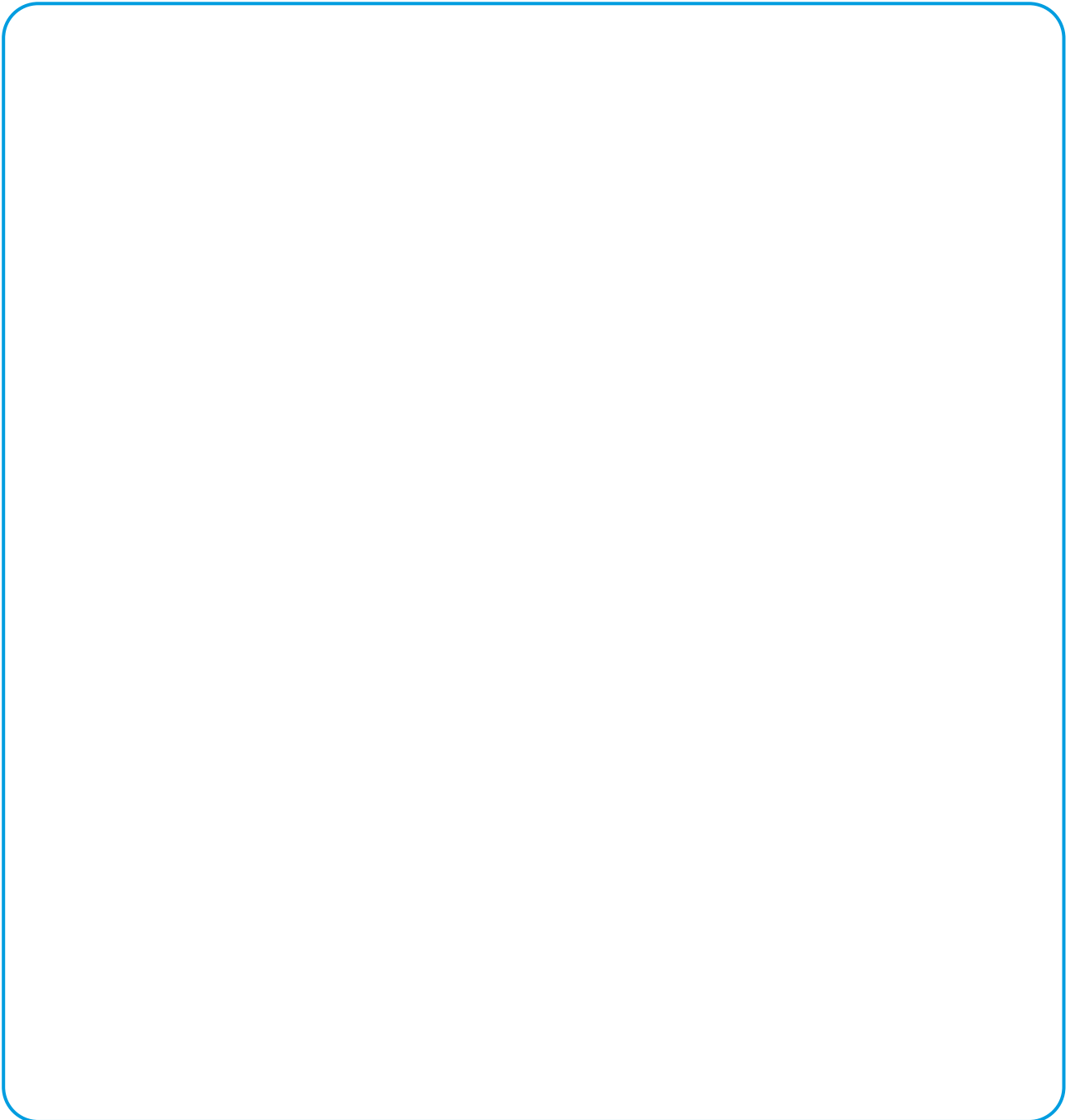
Dein Klima-Moment

Wann wurde dir die Dringlichkeit der Lage und das Ausmaß der kommenden Veränderungen bewusst? Gab es einen bestimmten Anlass? Beschreibe oder zeichne die Situation und deine Gedanken und Gefühle in diesem Moment.



Deine Klima-Gefühle

Wenn du an die Klimakrise denkst, an die Ursachen, die Folgen, die nötigen Veränderungen und an das, was tatsächlich passiert, an die großen Möglichkeiten und die vielen kleinen Schritte – welche Gefühle spürst du? Versuche zu ergründen, wo sie herkommen.



Du

Wer bist du, was macht dich aus? Notiere hier alles, was direkt mit dir zu tun hat und dich tagtäglich begleitet. Dir fällt noch mehr ein? Schreib gerne alles auf, was wichtig für dich ist.

Dein Wohnort,
dein Zuhause

Dein Studium,
Job oder Ehrenamt

...

Dein Wohlbefinden
und deine
Gesundheit

Deine Beziehungen (Familie,
Freunde, Haustiere, Umfeld)

Dein Name

Dein Alter heute:

Deine Freizeit
oder Hobbys

...

Wenn du magst,
kannst du ein
Bild von dir
einfügen oder
dich zeichnen.

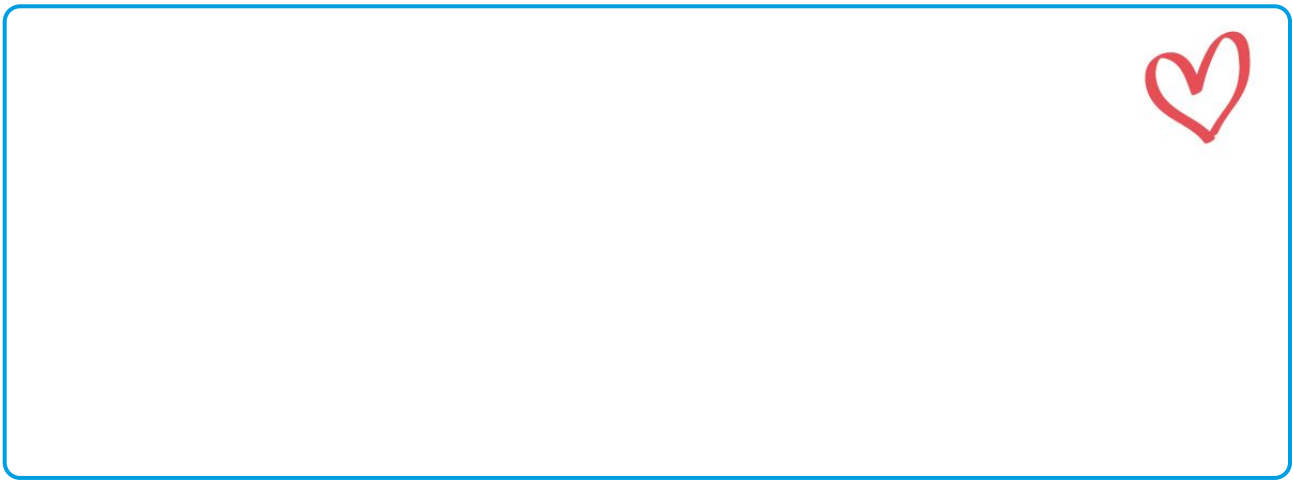
Deine ClimateConnections

Was glaubst du, welchen Einfluss haben deine Themen auf die Klimakrise?
Und welchen Einfluss hat die Klimakrise bereits heute oder in den kommenden Jahren auf die unterschiedlichen Bereiche deines Lebens?



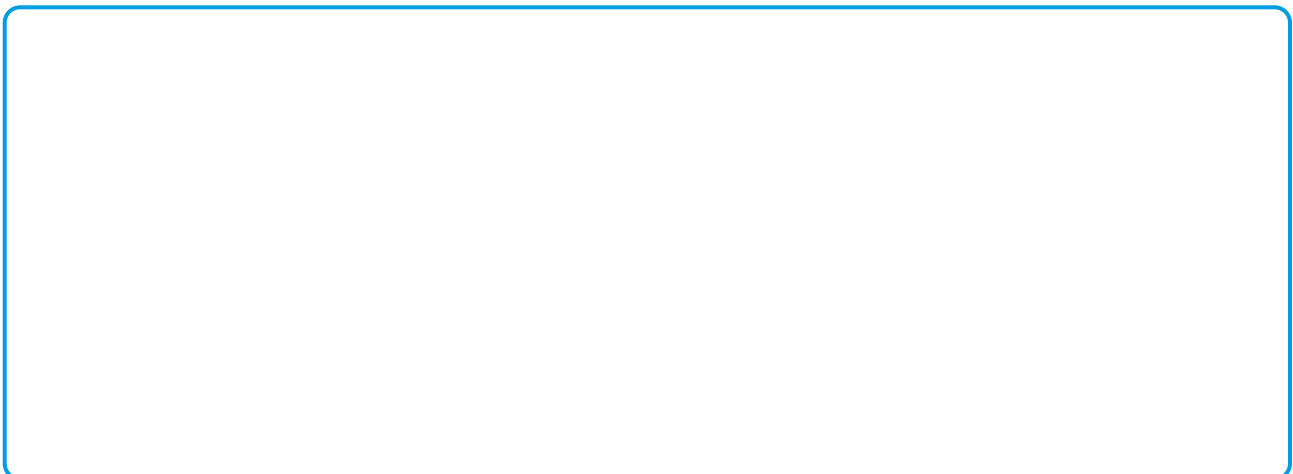
Deine Herzensthemen

Was ist dir besonders wichtig im Leben? Für was engagierst du dich? Womit verbringst du besonders gerne und oft deine Zeit? Worüber könntest du unablässig sprechen?



Deine Stärken

Was kannst du besonders gut? Wofür fragen andere dich um Hilfe? Worin hast du besonders viel Expertise oder Geschick – im Job, zu Hause, in der Freizeit?



Dein Antrieb

Was motiviert dich, aktiv zu werden? Für wen oder was möchtest du kämpfen?
Für welche Veränderungen und Möglichkeiten möchtest du dich – im Angesicht der
Bedrohung durch die Klimakrise – einsetzen?



Deine Klima-Hebel

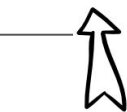


1. Sammel mit der Hebel-Matrix deine Potenziale

Deine Felder und Herzensthemen <i>In welchen Bereichen bist du aktiv? Wo steckt dein Herz drin?</i>	Dein Klima-Wirken <i>Welche Maßnahmen oder Aktionen fallen dir spontan für diesen Bereich ein? Von ganz klein bis ganz groß.</i>	Deine Reichweite <i>Wen kannst Du hier erreichen? Bzw. wie viele?</i>	Dein Einfluss <i>Wie kannst du hier Mitstreiter*innen gewinnen? Wie kannst du Entscheidungen beeinflussen?</i>	Dein Wohlbefinden <i>Fühlst du dich in diesem Umfeld wohl? Wie fühlt es sich an, hier aktiv zu werden?</i>

2. Finde dein Fokus-Thema

Schaue nun, in welchem Bereich deine stärksten Hebel liegen und wo du dich wohl fühlst, aktiv zu werden.



Was ist einfach, schnell und günstig umsetzbar? Und: Was hätte einen besonders nachhaltigen oder großen Impact? Kreise ein.



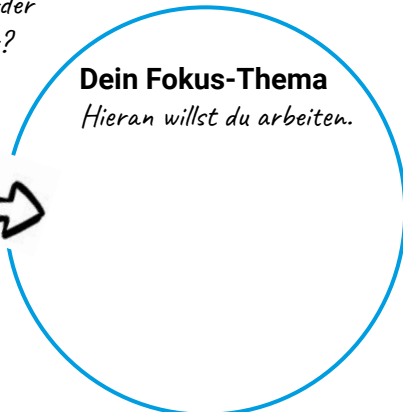
Wo erreichst du die meisten Menschen und wirst auch gehört und ernst genommen? Kreise ein.



Wo gibt es die einflussreichsten Menschen, die du bewegen kannst oder wo hast du selbst die besten Möglichkeiten, Dinge anzuschieben? Kreise ein.



Wo fühlst du dich am wohlsten, aktiv zu werden? Überlege für die anderen Felder und Themen, wer sonst hier aktiv werden könnte.



Dein Fokus-Thema
Hieran willst du arbeiten.

Deine Klima-Ideen

Welche Ideen hast du für dein Fokus-Thema? Welche Maßnahmen und Aktionen könnten hier einen besonders großen Impact erzeugen? Was hat noch niemand probiert? Wie kann dein Herzenthema vom Wandel profitieren? Dream big!



Überlege, welche Ideen besonders einfach und schnell umzusetzen sind. Mit so einer könntest du starten.

Deine Fokus-Idee

Das willst du als erstes umsetzen.

*Ein bisschen Utopie-Training gefällig?
taz.de/Positive-Zukunftsbilder/15929058*

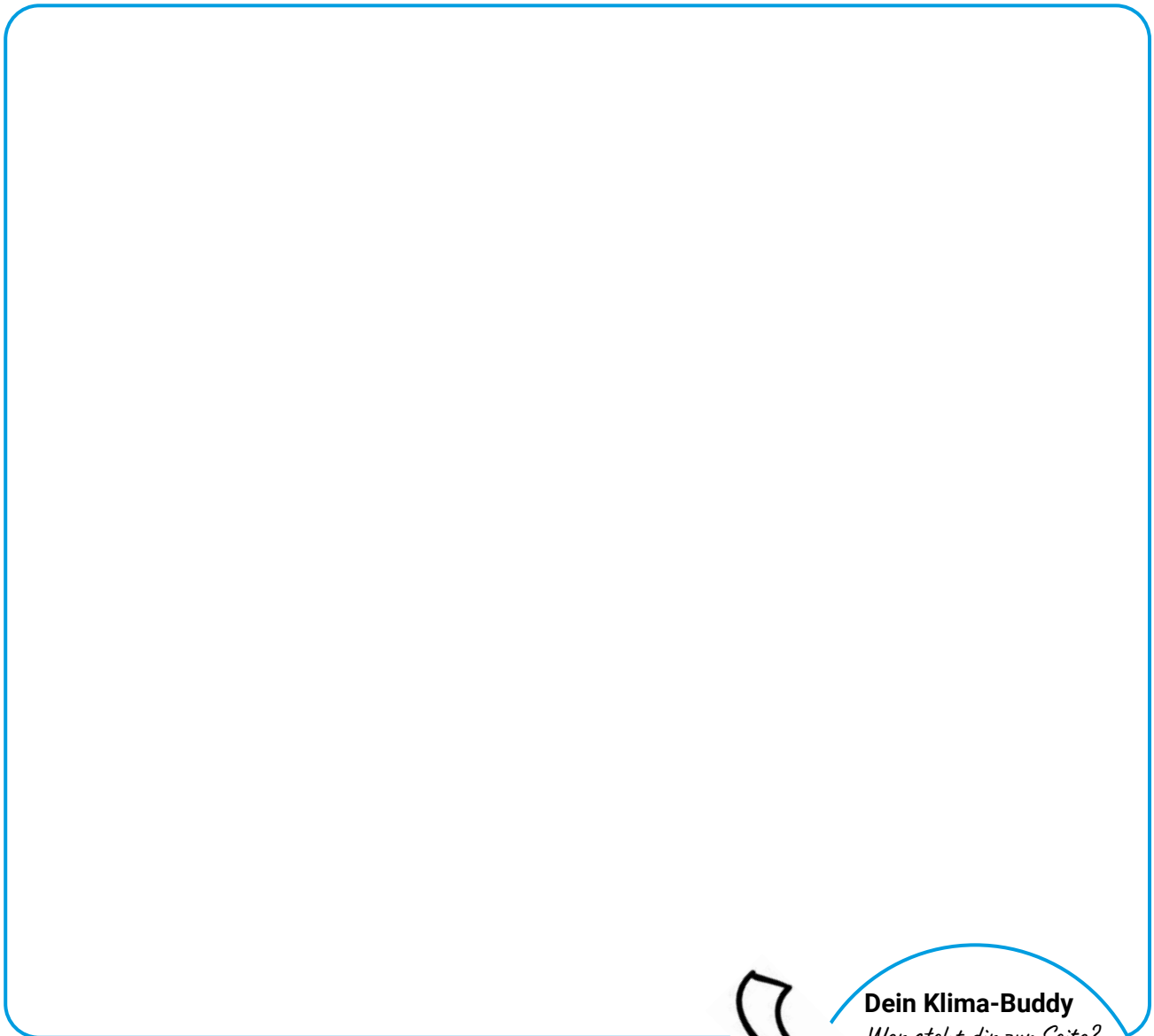
Dein Action-Plan

Was gibt es alles zu tun, um deine Idee zu realisieren? Sammle erstmal wild und versuche dann alle To Dos in eine Reihenfolge zu bringen. Was könnte ein realistischer Zeitrahmen für jeden deiner Schritte sein?



Dein Support-System

Wer und was kann dich bei der Umsetzung deiner Idee unterstützen? Sammle alle Personen, Institutionen, Gruppen etc. die Aufgaben und Schritte aus deinem Action-Plan übernehmen oder deiner Idee Reichweite verleihen könnten. Oder bei denen du aktiv werden könntest, um das voranzubringen, was dir wichtig ist.



Dein Klima-Buddy
Wer steht dir zur Seite?

Finde eine Person oder Gruppe, mit der du dich regelmäßig austauschen kannst. Veranstaltungen von lokalen Initiativen oder digitale Treffen der For-Future-Gruppen sind ein guter Einstieg.

*Hier gibt es eine Übersicht der For-Future-Gruppen:
for-future-buendnis.de*

Dein erster Schritt

Vereinbare mit dir selbst ein Ziel, was du (bis wann) konkret umsetzen kannst und willst. Das kann sein, die erste E-Mail direkt zu schreiben, eine Person aus deinem Support-System anzurufen oder mögliche Gruppen zu kontaktieren, die du mit deinen Stärken unterstützen kannst.



Danke, dass du aktiv wirst!

Du hast Interesse an einem **Workshop oder Input von ClimateConnections**, um andere zu aktivieren oder Mitstreiter*innen zu gewinnen? Dann melde dich mit deiner Anfrage unter mail@saraschurmann.de.

