

Dein Klima-Aktionsplan

Hinweis zur mentalen Gesundheit: Alle Gedanken und Gefühle sind okay und wertvoll. Verurteile dich bitte zu keiner Zeit. Lass sie zu, schreib sie auf und sprich mit Menschen, die dich unterstützen darüber.

Das bist du.

Wenn du magst, gib dir ein Gesicht.



Das macht dich aus.

Wohnort, Familie, Beruf, Hobbys, Haustiere, Gesundheit, Zuhause, ...

Dein Klima-Moment

Wann ist dir bewusst geworden, wie ernst es um unsere Lebensgrundlagen steht?

Du bist nicht sicher, wie ernst die Lage ist? Hier bekommst du einen Einstieg:
www.brandstaetterverlag.com/buch/klartext-klima/
umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimafolgen-anpassung

Deine Klima-Gefühle

Was spürst du beim Gedanken an die Klimakrise?

Ein paar Beispiele für Klimagefühle findest du hier: klima-x.museumsstiftung.de/

Dein Klima-Antrieb

Was bewegt dich und was willst du bewegen?*

*auch ein "Ich weiß nicht" ist ok.

Deine Herzensthemen

Was ist dir wirklich wichtig im Leben? Was macht dir Freude?



Deine Stärken

Was kannst du gut? Was macht dir Spaß?

Deine Hebel

Erarbeite mit Hilfe der [Hebelmatrix \(2.Seite\)](#) deine persönlichen Hebel für die Klimakrise. Notiere anschließend hier die wichtigsten Erkenntnisse und wähle ein [Fokus-Thema](#), das du zuerst angehen möchtest.



Dein Fokus-Thema

Hieran willst du arbeiten.

Deine Ideenecke

Welche Ideen hast du für dein Fokus-Thema? Was kommt dir in den Sinn?
Denk ruhig groß!



Deine Fokus-Idee

Das willst du als erstes angehen.

Ein bisschen Utopie-Training gefällig?
taz.de/Positive-Zukunftsbilder/!5929058

Deine Schritte zur Umsetzung

Was gibt es ganz konkret zu tun, um deine Idee umzusetzen?

Behalte dein Zeitkontingent im Blick. Was kannst du realistisch schaffen?

Dein Unterstützungs-System

Wer und was unterstützt dich bei der Umsetzung deiner Idee?

Dein Klima-Kumpel


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.



Deine Klima-Hebelmatrix

Hinweis zur mentalen Gesundheit: Alle Gedanken und Gefühle sind okay und wertvoll. Verurteile dich bitte zu keiner Zeit. Lass sie zu, schreib sie auf und sprich mit Menschen, die dich unterstützen darüber.

1. Sammel deine Potenziale

Deine Bereiche und Herzensthemen <i>In welchen Bereichen bist du aktiv? Womit verbringst du viel Zeit? Wo steckt dein Herz drin?</i>	Dein Klima-Wirken <i>Welche Maßnahmen oder Aktionen fallen dir spontan für diesen Bereich ein?</i>	Deine Reichweite <i>Wen kannst du hier erreichen? Bzw. wie viele?</i>	Dein Einfluss <i>Wie kannst du in diesem Bereich Menschen beeinflussen oder Maßnahmen anschieben?</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

Schau nun, in welchem Bereich deine größten Möglichkeiten liegen und wo du dich wohl fühlst, aktiv zu werden.

*Was ist einfach, schnell und günstig umsetzbar?
 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.



Entscheide dich für einen Bereich, in dem du viele Kreise hast, in dem also besonders viel Potenzial für deine Klima-Aktion liegt. Trage diesen Bereich als dein Fokus-Thema in deinen Klima-Aktionsplan (1. Seite) ein und mache damit weiter.

