

# Klimawandel und Selbsthilfearbeit

Strategien zur  
klimafreundlichen  
Verbandsarbeit



Gefördert durch:



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>Vom Wissen zum klimafreundlichen Handeln</b>	<b>6</b>
5 Fragen an Gisela und Lea Kohlhage	10
Veränderungen anstoßen und begleiten	13
<b>Klimafreundlich arbeiten, planen und handeln</b>	<b>17</b>
Büroorganisation	18
Exkurs: Arbeiten im Homeoffice	19
5 Fragen an Veronika Bäcker	20
Bürotechnik und Digitalisierung	21
Mobilität	22
Veranstaltungen	23
<b>Über Klima und Wandel reden</b>	<b>24</b>
10 TIPPS für eine gute Klimakommunikation	27
Interne Klimakommunikation	28
Umgang mit Konflikten	30
Externe Klimakommunikation	31
Exkurs: Potenziale für die Mitgliedergewinnung	32
<b>Sich an die Folgen des Klimawandels anpassen</b>	<b>33</b>
5 Fragen an Lea Dohm und Mareike Schulze	34
Den Klimawandel psychisch bewältigen	35
Klimawandel und Arbeitsschutz	38
Gebäude und Kommunen baulich anpassen	38
Klimawandel und Katastrophenschutz	39
<b>Fördermöglichkeiten</b>	<b>41</b>
<b>Glossar</b>	<b>42</b>
<b>Checklisten</b>	
<b>Anhang</b>	<b>54</b>
Literaturverzeichnis	54
Abbildungsverzeichnis	60
<b>Impressum</b>	<b>61</b>

# Einleitung

Die Erderwärmung und die damit verbundenen klimatischen Veränderungen sind die größte gesundheitliche Bedrohung im 21. Jahrhundert. Sie zerstört sukzessive die Grundlagen für ein gesundes Leben: saubere Luft, ausreichend Trinkwasser, eine sichere Versorgung mit Essen und eine sichere Unterkunft. Darüber hinaus beeinflusst der Klimawandel gesellschaftliche Faktoren, die über den individuellen Gesundheitszustand entscheiden – wie zum Beispiel einen sicheren Lebensunterhalt und eine für alle Menschen zugängliche und gleichberechtigte Gesundheitsversorgung. [1]

Ohne ein schnelles Entgegenwirken wird sich der Klimawandel zu einer menschengemachten Gesundheitskrise auswachsen. Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen werden von den gesundheitlichen Folgen besonders stark betroffen sein.

## Auswirkungen des Klimawandels in Deutschland

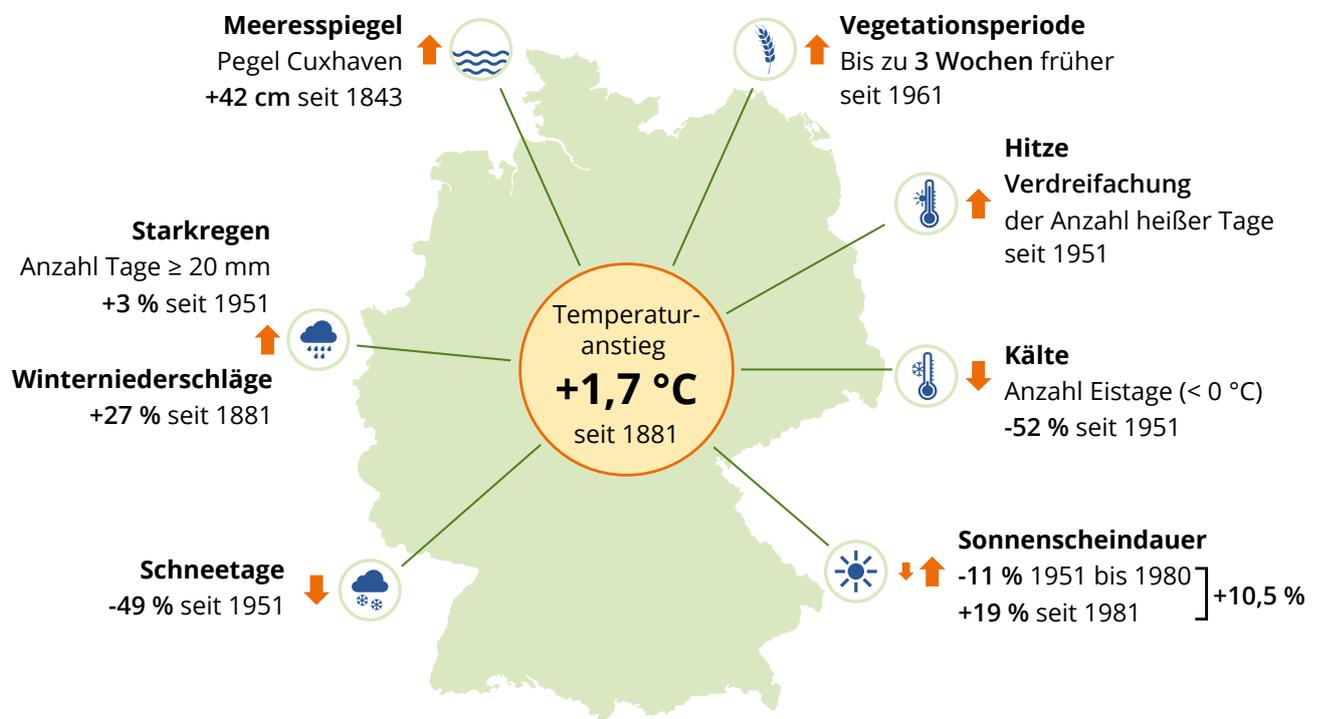


Abbildung 1

Der Einfluss des Klimawandels auf unsere geistige und körperliche Gesundheit nimmt stetig zu: Das Risiko hitzebedingter Erkrankungen steigt, Infektionskrankheiten wie Dengue und Malaria breiten sich aus, Extremwetterereignisse wie Hitze und Starkregen treten häufiger und intensiver auf, die Nahrungs- und Wassersicherheit nehmen ab, die Luftqualität verschlechtert sich. Gewalt und Konflikte können die Folge sein. [2]

In Deutschland sind die Folgen des Klimawandels seit Jahren spürbar. Die Wärmerekorde häufen sich, die Zahl der heißen Tage pro Jahr und die Hitzebelastung in Städten nehmen zu, die Böden trocknen im Sommer schneller und stärker aus, die Gefahr von Waldbränden und höheren Sturmfluten steigt. Die Temperaturentwicklung und ihre Folgen bezeichnet der Deutsche Wetterdienst als gravierend. [3]

## „Um katastrophale gesundheitliche Auswirkungen und Millionen klimawandelbedingter Todesfälle zu verhindern, muss die Welt den Temperaturanstieg auf 1,5 Grad begrenzen.“

*Weltgesundheitsorganisation [4]*

Um die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen und die Herausforderungen durch den Klimawandel zu minimieren, braucht es schnelle und weitreichende Veränderungen. Die weltweiten Treibhausgasemissionen müssen bis 2050 auf Netto-Null\* sinken. [5] Zu den stärksten Hebeln zählen Maßnahmen in den Bereichen Energieerzeugung und Energieverbrauch, Wohnen, Mobilität und Verkehr sowie Ernährung und Landwirtschaft. [6]

---

\* Ausgestoßenes CO<sub>2</sub> wird aus der Atmosphäre entfernt, so dass alle Emissionen ausgeglichen sind.

In dieser Broschüre verweisen wir auf externe Seiten mit weiterführenden Informationen und Angeboten. Diese sind in der gedruckten Broschüre in blauer Schrift abgebildet und in der Online-Version des Strategiepapiers verlinkt. Die Online-Version kann über den QR-Code aufgerufen oder auf der Projekt-Webseite eingesehen werden:

[www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel](http://www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel)



Die Bundesregierung hat ihre Klimaschutzziele für verschiedene Wirtschaftsbereiche mit dem Klimaschutzgesetz rechtlich verbindlich verankert und diese nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts im Jahr 2021 noch einmal verschärft. Die Treibhausgasemissionen sollen bis 2030 um mindestens 65 Prozent gegenüber 1990 sinken. Nach jetzigem Stand wird Deutschland dieses Ziel jedoch erst gegen 2040 erreichen. [7]

### Klimaziele in Deutschland

Menge der **Emissionen in Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente**, die in der Zieldefinition des Klimaschutzgesetzes für verschiedene Handlungsfelder einbezogen wurden.

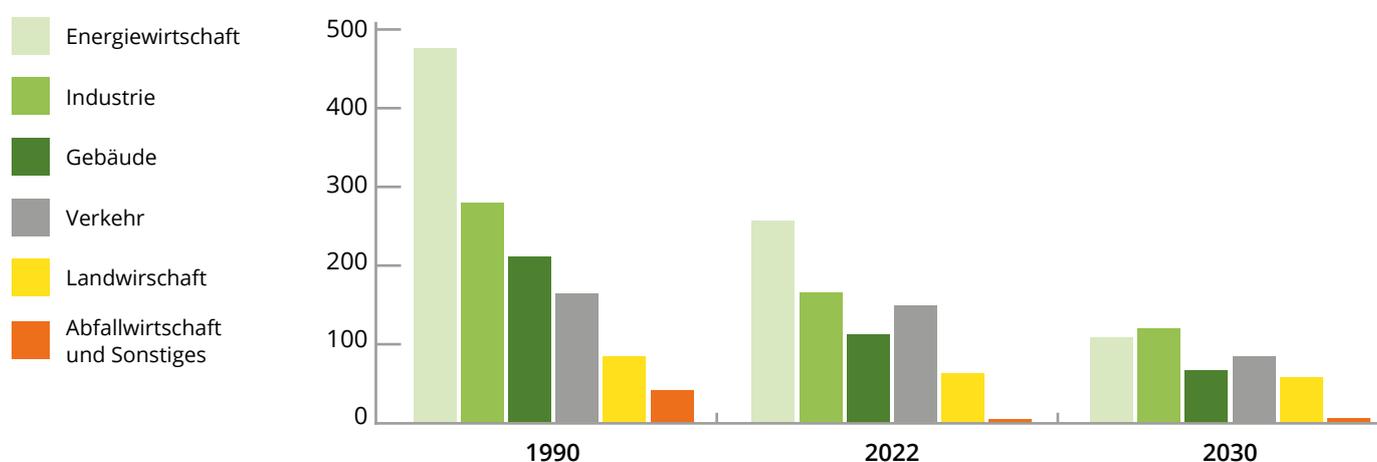
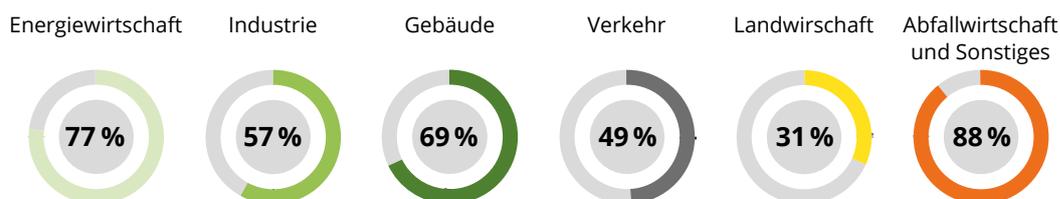


Abbildung 2

### Minderung der Emissionshöchstmengen bis 2030 gegenüber 1990 (in Prozent)



**Gesamtsumme der Minderung 65 %**

Abbildung 3

Viele Klimaschutzmaßnahmen haben sogenannte **Co-Benefits** – also einen nachweisbaren und signifikanten Nutzen für die Gesundheit. Der Einsatz erneuerbarer Energien, eine nachhaltige Ernährung, eine aktive Mobilität zu Fuß oder per Rad und das Begrünen von Städten reduzieren nicht nur Treibhausgasemissionen, sondern auch Krankheitsraten und Kosten im Gesundheitswesen. Die **Verzahnung von Klimaschutz und Gesundheit** trägt zusätzlich dazu bei, Gemeinschaften gegenüber den Folgen des Klimawandels resilient zu machen und vulnerable Personengruppen zu schützen. [8]

### Warum betrifft der Klimawandel die Selbsthilfearbeit?

Selbsthilfeverbände von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen tragen eine besondere Verantwortung, die Gesundheit ihrer Mitglieder zu schützen. Um die Folgen des Klimawandels abzumildern, sind Klimaschutz und Klimaanpassung gleichermaßen bedeutend. Verbände können in beiden Bereichen aktiv werden, indem sie:

- ihre Verbandsarbeit nachhaltig gestalten und Emissionen reduzieren,
- als Vorreiter und Vorbild andere Menschen inspirieren und motivieren,
- ihre individuellen Erfahrungen und Kompetenzen, die sich aus der eigenen Betroffenheit ergeben, mit anderen Menschen teilen,
- Schutzmaßnahmen auf politischer Ebene einfordern und vorantreiben.

Dieses Strategiepapier wird sich primär mit dem Klimaschutz auseinandersetzen – mit dem Ziel, einen Beitrag zum Abmildern der Erderwärmung zu leisten und die gesundheitlichen Folgen so gering wie möglich zu halten.

Dem Engagement für Klimaschutz sind allerdings noch viele strukturelle Grenzen gesetzt, die ein klimafreundliches Verhalten erschweren oder unmöglich machen. Viele Bemühungen, Menschen zum Handeln zu motivieren, stehen in Konkurrenz zu unserer Lebenswirklichkeit. Bevor wir Verhaltensänderungen einfordern, stellt sich die Frage: Besteht überhaupt die Möglichkeit, anders zu handeln? Lautet die Antwort „nein“, können Verbände dabei helfen, neue Möglichkeiten zu schaffen. [9]

**„Das Abwenden des Klimawandels könnte – durch die Potenziale, die das Vermeiden bedeutender Einflussfaktoren und die gesundheitlichen Co-Benefits mit sich bringen – die größte Chance für die globale Gesundheit des 21. Jahrhunderts sein.“**

*Lancet Countdown [10]*

Die BAG SELBSTHILFE möchte Selbsthilfeverbände, ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder dazu aufrufen, den notwendigen gesellschaftlichen Wandel mitzugestalten und für eine lebenswerte Zukunft aller Menschen einzutreten. Dabei geht es nicht um direktive Vorgaben für mehr Klimaschutz, sondern um ein Angebot zum Reflektieren und Mitmachen. Mit diesem Strategiepapier zur klimafreundlichen Verbandsarbeit möchten wir andere inspirieren und motivieren, vorhandene Stellschrauben zu nutzen und neue Ideen zur klimafreundlichen Verbandsarbeit zu entwickeln.

# Vom Wissen zum klimafreundlichen Handeln

**„Mit wohlwollenden Broschüren können wir Deutschland pflastern, das hat aber noch niemanden ins Handeln gebracht.“**

*Martin Herrmann, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit*

Über den Klimawandel, seine Folgen, Umwelt- und Klimaschutz gibt es zahlreiche Forschungsarbeiten, Filme, Bücher, Beiträge in Print, Radio und Fernsehen, Social-Media-Kanäle und Informationsmaterialien wie dieses Strategiepapier. Das gesammelte Wissen liefert ausreichend Gründe dafür, warum **Verhaltensänderungen notwendig sind**, es schafft aber noch keinen Wandel.

Der Zusammenhang zwischen Wissen und einem umwelt- und klimaschützenden Verhalten ist niedrig. Reine Informationskampagnen führen selten zu wirklicher Verhaltensänderung. Auch die Absicht, das eigene Verhalten zu ändern und beispielsweise in Zukunft seltener Fleisch zu essen, reicht dafür nicht aus. [9] Daher befasst sich das Strategiepapier als erstes mit der Frage: Wie kommen wir von dem Wissen über den Klimawandel und seine Folgen zum klimafreundlichen Handeln?

## Die Psychologie des Handelns

Unser Verhalten wird vor allem durch **Gewohnheiten\*** und **Routinen\*\*** bestimmt. Sie nehmen uns quasi Entscheidungen ab, ermöglichen es uns, Zeit und Energie zu sparen und machen das alltägliche Leben effizienter und leichter. Die Kehrseite von Gewohnheiten und Routinen ist, dass sie sich schwer ablegen lassen, sie besseres Wissen und gute Absichten außer Kraft setzen und das Ändern unserer Verhaltensweisen blockieren können. [13]

Erschwerend hinzu kommt, dass sie auch von den materiellen und kulturellen Gegebenheiten unserer Umwelt abhängen. Wir leben in einer Konsum- und Wachstumsgesellschaft, in der ein gesteigerter Verbrauch als erstrebenswert dargestellt, beworben und subventioniert wird – und in der selbst Umwelt- und Klimaschutz als Ware gehandelt werden können. [14]

Wie also lassen sich klimafreundliche Verhaltensweisen der gegebenen Umstände zum Trotz fördern? Eine Antwort auf diese Frage ist: mithilfe von Psychologie. Indem sich Verbände **psychologische Erkenntnisse** bewusst machen und verstehen, warum sich Menschen wie verhalten, können sie Klimaschutzprojekte leichter planen und umsetzen. Und sie können mehr

---

\* Handlungen, die in bestimmten Situationen automatisch ausgelöst und ausgeführt werden wie das Händewaschen nach der Toilette. [11]

---

\*\* Gelernte Handlung oder Handlungsabfolge, die eine Person als Standardlösung für wiederkehrende Entscheidungssituationen durchführt. [12]

Menschen zum aktiven Mitmachen motivieren. [9] Die Motivation, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, ist die Grundlage vieler Verhaltensweisen, die wir nicht gewohnheitsmäßig ausführen. [15]

### Motivation im Verband fördern

Was Menschen antreibt, lässt sich zwar nicht einheitlich sagen. Es gibt jedoch einige psychologische Strategien, die Verbände ausprobieren können, um die Motivation und damit ein klimafreundliches Verhalten zu fördern. Dazu zählen zum Beispiel das Vermitteln von Wissen, Erinnerungshilfen und Vorbildverhalten (siehe Seite 16). [16]

Eine weitere Möglichkeit ist es, umweltschützendes Verhalten zu belohnen. Verbände können zum Beispiel das Erreichen von Zielen belohnen oder mit Wettbewerben besondere Anreize schaffen (siehe Seite 29). Belohnungen können auch dabei helfen, den sogenannten Single Action Bias\* zu verhindern. Dieser führt dazu, dass sich Menschen nach einer einzelnen umweltfreundlichen Tat besser und entlastet fühlen, das Grundproblem jedoch bestehen bleibt. Welche Strategie am besten wirkt und motiviert, hängt von der Zielgruppe und deren Interesse am Thema ab. [9]

---

\* „Bias“ meint hier systematische fehlerhafte Neigungen beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken und Urteilen. [17]

## „Was einem Aktiv-Werden im Wege steht, sind oft Gewohnheit und das Gefühl, keinerlei Kontrolle zu haben und nichts bewirken zu können.“

*Psychologists/Psychotherapists for Future [18]*

Was im Umwelt- und Klimaschutz oft zu kurz oder schnell abhanden kommt, ist das Gefühl der Selbstwirksamkeit\*\*. Menschen brauchen nicht nur die Überzeugung, dass ihr Verhalten einen positiven Einfluss hat, sondern auch dass dieser Einfluss relevant ist. Verbände können dieses Gefühl unterstützen, indem sie ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder mit Handlungswissen ausstatten. Dafür zeigen sie neben den Möglichkeiten zum Handeln auch die Wirksamkeit bestimmter Verhaltensweisen auf. [9]

---

\*\* Gewissheit, eine Anforderung mit den eigenen Fähigkeiten meistern zu können.

Ein Beispiel hierfür wäre das Teilen von „Good Practices“ aus der Mitgliedschaft. Damit Mitarbeiter:innen und Mitglieder das Thema Klimaschutz nicht als zusätzliche Belastung wahrnehmen, können Verbände Wege aufzeigen, wie sich die Ideen und Maßnahmen mit bestehenden Aufgaben im Alltagsgeschäft kombinieren lassen.



Psychologische Barrieren für Klimaschutz und Klimaanpassung nach Robert Gifford:

Verzerrte Wahrnehmung

Weltanschauung

Sozialer Vergleich

Irreversible Kosten

Misstrauen und Ablehnung

Risikowahrnehmung

Verhaltensgrenzen

Zusätzlich können Verbände dazu beitragen, Hürden abzubauen. Neben gesellschaftlichen und strukturellen Barrieren bestehen psychologische Hürden, die Botschaften abprallen lassen und einem klimafreundlichen Verhalten im Wege stehen können. Zu den bekanntesten Theorien zählen die sogenannten **Drachen der Untätigkeit** von Robert Gifford – im Englischen: „The Dragons of Inaction“. Den Begriff „Dragon“ verbindet Gifford zum einen mit Drachen als Wesen, die Menschen in Geschichten von ihren Zielen abhalten. Zum anderen spielt er damit auf den Ausdruck „drag on“ an, was übersetzt bedeutet, dass sich etwas in die Länge zieht. [19]

**„Die strukturellen Hindernisse sollten durch Maßnahmen wie Gesetzgebung und eine Umstrukturierung der Städte beseitigt werden. Diese Maßnahmen werden aber wahrscheinlich nicht ausreichen.“**

*Robert Gifford, Umweltpsychologe [19]*

Die Drachen der Untätigkeit umfassen derzeit 36 Barrieren, die Gifford in sieben Kategorien einordnet (siehe Abbildung). Zu den Barrieren zählen unter anderem Misstrauen, soziale Normen, finanzielle Risiken oder eine fehlende Verbundtheit mit dem Wohnort. Gifford selbst weist darauf hin, dass die Auflistung und Einordnung einen Anfang darstellen und noch weiter wissenschaftlich zu untersuchen sind. [19, 20]

Viele der Faktoren, die als psychologische Barrieren beschrieben werden, können – anders formuliert und betrachtet – auch Klimaschutz ermöglichen und fördern. So steht etwa dem Unwissen das Wissen gegenüber und der fehlenden Verbundenheit die Verbundenheit. [21]

Eine weitere Hürde, die auf diese Weise überwunden werden kann, ist die **psychologische Distanz** – also die Entfernung des Themas von der eigenen Person im Hier und Jetzt. Die psychologische Distanz kann räumlich, zeitlich und sozial bestehen oder durch die Wahrscheinlichkeit beeinflusst werden, mit der ein bestimmtes Ereignis eintreten wird. [22]

Im Fall des Klimawandels ist die Distanz vielschichtig: Die Folgen wirken sich nicht nur auf eine Person allein, sondern auf eine Gemeinschaft aus – etwa eine Stadt, ein Land oder den Planeten – und liegen in der Zukunft mit größtenteils ungewissem Ausgang. Diese Distanz macht den Klimawandel abstrakt und mindert das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Verbände können die Distanz aufheben, indem sie den Klimawandel als ein konkretes Problem mit realen Konsequenzen beschreiben: [23]

- **Konsequenzen konkretisieren:**  
Eine anschauliche Aufklärung über konkrete Folgen des Klimawandels kann Menschen anspornen, selbst aktiv zu werden. Die Informationen müssen auf unterschiedliche Personengruppen zugeschnitten sein.
- **Ein Bild von der Zukunft zeichnen:**  
Ein Fokus auf die Zukunft der Kinder und Enkel kann Personen erreichen, die den Klimawandel bislang verdrängen. Auch lokale Akteur:innen können die psychologische Distanz zum Klimawandel verringern.
- **Den Blick aufs Positive lenken:**  
Berichte über positive Erfahrungen können auf andere Menschen inspirierend wirken. Sie können dazu andere anregen, eigene Ideen zu entwickeln, und so wiederum die **intrinsische Motivation\*** steigern.
- **Positives Feedback geben:**  
Konkretes Feedback zu positiven Ergebnissen ist unerlässlich. Bei bereits engagierten Personen ist es wahrscheinlich effektiver, da sie oft stärker intrinsisch motiviert sind, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.
- **Gemeinsame Aktionen planen:**  
Unterhaltsame Aktionen vor Ort können weniger engagierte Personen zum Mitmachen ermutigen und bauen nachweislich Vertrauen auf. Sie machen außerdem kollektives Handeln und Gemeinschaft greifbar.
- **Nähe herstellen:**  
Kleine, lokale Gemeinschaften haben einen größeren Einfluss auf das Verhalten als Top-Down-Ansätze. Sie sind sich der spezifischen Probleme vor Ort eher bewusst und können Maßnahmen entsprechend anpassen.

---

\* Innerer Antrieb, etwas zu machen. Für Verhaltensänderungen oft erfolgreicher als eine Motivation von außen. [16]

#### INFO

Ein Pendant zum ökologischen Fußabdruck ist der **Handabdruck**. Der Handabdruck richtet das Augenmerk auf die positiven Einflussmöglichkeiten. Er soll klimafreundliches und gemeinwohlorientiertes Handeln erleichtern und unterstützen.

Das Engagement zielt darauf ab, Strukturen, Regeln und Rahmenbedingungen so zu verändern, dass ein nachhaltiges Verhalten leichter, naheliegender, preiswerter oder zum Standard wird.

Mit dem [Handabdruck-Test](#) können Verbände herausfinden, welche Hebel sie in der Hand haben und Inspiration für ihr Engagement im Klimaschutz finden. Auf der Webseite finden sich außerdem eine Ideensammlung und Bildungsmaterialien.

## 5 Fragen an Gisela und Lea Kohlhage



Gisela und Lea Kohlhage befassen sich als Geschäftsführerinnen von Participolis mit den Themen Beteiligung, Nachhaltigkeit und Mediation. Im Rahmen ihres Projekts [Nachhaltigkeit in Vereinen](#) haben sie mit acht Vereinen von Menschen mit Migrationsgeschichte zusammengearbeitet. Daraus ist ein [Handbuch für nachhaltiges Handeln](#) entstanden.

### 1 Welchen Tipp geben Sie Vereinen, um anzufangen?

**Gisela Kohlhage:** Finden Sie ausreichend Mitstreiter:innen, die den Mut haben zu träumen und eine große Vision zu entwerfen, und begeistern Sie sich gegenseitig. Am Anfang würde ich fern jeder Realität schauen: Was wäre das Optimum? Wohin soll es gehen?

Im nächsten Schritt überlegt man dann, wer im Verein verantwortlich ist und woher die Kompetenzen kommen, um die Ideen zu konkretisieren und umzusetzen. Ohne einen Plan verliert man sich leicht oder verzettelt sich in Sachen, die zwar Spaß bringen, aber nicht zum Gesamtkonzept passen. Für den Anfang würde ich auch noch einmal unterscheiden: Was sind die „low hanging fruits“? Was können wir ganz einfach umsetzen? Und welches sind die großen Hebel? Wo können wir als Verein wirklich etwas bewegen?

**Lea Kohlhage:** Das ist wie beim Ändern einer Routine. Man muss klein anfangen und dran bleiben. Wenn man die Erfahrung macht, dass es funktioniert, dann ist man auch zu Größerem in der Lage.

Für den Anfang nimmt man sich erstmal die kleinen Ideen vor und programmiert Erfolgserlebnisse ein. Das heißt, man portioniert die Aufgaben so, dass sie auch zu schaffen sind. Sonst ist man schnell frustriert, und der Spaß bleibt auf der Strecke.

**Gisela Kohlhage:** Dafür ist es auch unheimlich wichtig, jeden kleinen Erfolg zu feiern, sich gegenseitig zu gratulieren und zu sagen: Das haben wir toll gemacht!

## 2 Welches Vorgehen ist besonders erfolgsversprechend?

**Lea Kohlhage:** Für die Strategieentwicklung sollte man die Ideen immer an die Vereinsziele koppeln und nach Synergien mit der Nachhaltigkeit suchen. Wir haben die Vereine immer danach gefragt: Was macht ihr ohnehin schon? Was steht bei euch an? Und welche Stellschrauben gibt es? Es gibt ganz viele Möglichkeiten, dass Nachhaltigkeit keine „On top“-Aufgabe ist, sondern als Querschnittsthema mitgedacht wird – wirklich mit der Frage: Was bringt unseren Vereinszweck voran UND verbessert die Nachhaltigkeit?

**Gisela Kohlhage:** Unser Ansatz war, dass erst einmal möglichst viele Mitglieder von einer Vision träumen. Erst dann wird ein Nachhaltigkeitsteam benannt, das ein Konzept entwickelt und über die Fortschritte berichtet – also eine klare Verantwortlichkeit verbunden mit einer Rückbindung an die Mitglieder. Es hat auch etwas Empowerndes, sich bewusst zu machen: Wir sind wer. Wir sind eine Stütze der Gesellschaft. Vereine haben eine große Macht als Multiplikator:innen und Konsument:innen. Diese Macht können sie nutzen – zum Beispiel für Forderungen nach besseren Rahmenbedingungen.

## 3 Was ist mit wenig Zeit und Geld möglich?

**Lea Kohlhage:** Vereine können alle Tipps aufgreifen, die auch im Privaten gelten. Hierfür gibt es tolle Listen online. Viele unserer Erkenntnisse haben wir in unserem Handbuch aufgeschrieben. Es ist eine Art Recherche-Inspiration, wo man anfangen kann.

**Gisela Kohlhage:** Was wenig kostet, ist, Nachhaltigkeit im Verein als schick zu kommunizieren. Es sollte darauf ankommen, was ich heute Nachhaltiges gemacht habe, und nicht mehr auf das neueste Outfit. Dabei können wir auch noch einmal reflektieren: Was haben wir eigentlich für Statussymbole? Sind die noch zeitgemäß? Es geht darum, eine andere Kultur zu entwickeln, klar zu sagen „Wir haben jetzt den Schwerpunkt Nachhaltigkeit!“ und das dann auch zu feiern.

## 4 Welches sind für Sie klassische Don'ts?

**Gisela Kohlhage:** Aus unserer Erfahrung ist das größte Don't: Warten, bis der Dachverband aktiv wird und etwas für den Verein tut. Das lähmt einen großen Teil der Vereinslandschaft. Man sollte auch nicht auf Geld warten, um anzufangen. Natürlich kann man für die großen Hebel einen Antrag stellen, zum Beispiel für eine neue Isolierung vom Vereinsheim. Aber man sollte deshalb den Start nicht aufschieben, sondern in der Zwischenzeit mit anderen Sachen anfangen.

**Lea Kohlhage:** Ein Don't für mich ist, sich zu viel vorzunehmen. Alles perfekt und auf einmal machen zu wollen und dann die Verantwortung nur auf drei Schultern zu verteilen – das ist das Rezept für Frust und Scheitern. Ein Punkt, der daran anknüpft, ist, Nachhaltigkeit als zusätzliche Aufgabe und losgelöst vom Vereinszweck zu betrachten. Das ist nicht produktiv, weil viele Synergien ungenutzt bleiben und viel Energie in isolierte Einzelprojekte fließt.

Besser ist es, die Energie an Dinge zu binden, die die Menschen machen und die ihnen Spaß bringen, das dann nachhaltiger zu gestalten und es auch zu kommunizieren. So wird für andere sichtbar: Ich muss mich nicht völlig verstellen. Ich mache die Dinge einfach nur ein bisschen anders. Das nimmt auch die Luft aus dieser Verzichtsdebatte. Eigentlich geht es ja um die kreative Gestaltung von Lebensqualität.

## 5 Ihre Lieblingsidee für mehr Nachhaltigkeit in Vereinen?

**Lea Kohlhage:** Unsere Lieblingsidee ist, sich einmal anzuschauen: Was machen wir eigentlich schon als Verein oder auch als Privatperson? Wo leisten wir bereits einen Beitrag zu einzelnen Nachhaltigkeitszielen? In unserem Coaching haben wir erlebt, dass das extrem motivierend ist. Uns geht es darum, sichtbar zu machen: Ihr fangt nicht bei null an. Ihr seid schon wirksam. Dadurch entstehen eine Offenheit, sich mit weiteren Themen zu beschäftigen, und automatisch auch neue Ideen.



Das Handbuch „Zukunftsfähig: Nachhaltigkeit in Vereinen“ haben Lea und Gisela Kohlhage in Zusammenarbeit mit den Projektteilnehmer:innen entwickelt. Es gibt Anregungen, wie Vereine Nachhaltigkeit in ihren Alltag einbinden können und enthält viele Links zu weiterführenden Informationen und Beispielen aus der Praxis.

[www.participolis.eu](http://www.participolis.eu)

## Veränderungen anstoßen und begleiten

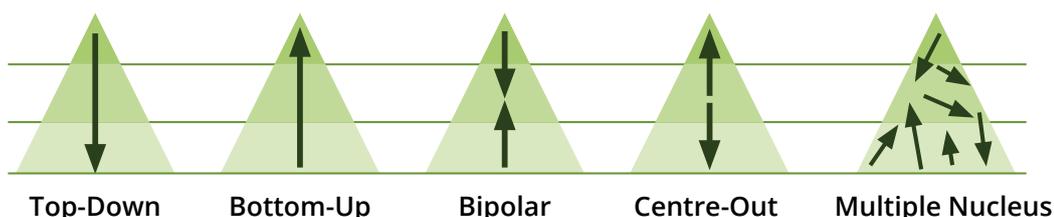
Die Selbsthilfe, ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder haben nicht die großen Hebel für den notwendigen strukturellen Wandel in der Hand. Sie können aber in ihrem jeweiligen Wirkungskreis **Lösungen im Kleinen** anregen, unterstützen und gestalten. Eine große Transformation wie der Wandel zu einer klimafreundlichen Arbeits- und Lebensweise entsteht letztlich aus vielen kleinen Transformationen, die zusammenwirken und **reale Utopien** bilden. Diese Utopien kommen nicht „von oben“. Menschen und Gemeinschaften müssen sie in ihren eigenen Lebenswelten entwerfen und erproben. [14]

**„Jeder Sektor, jede Gruppe, jeder Mensch kann entdecken, wo, wann und mit wem etwas angestoßen werden kann. Jeder Mensch ist begabt, kreativ zu handeln und Unerwartetes zu erreichen.“**

*Martin Herrmann, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit [24]*

Grundsätzlich können alle Mitarbeiter:innen eines Verbandes – hauptamtlich ebenso wie ehrenamtlich – Klimaschutzmaßnahmen anregen und anstoßen. Je mehr Menschen sich im Laufe des Prozesses einbringen, desto besser wird das Ergebnis sein. Verbände sollten daher von Anfang an alle Mitarbeiter:innen, alle **Selbsthilfeaktiven und Mitglieder** ermutigen, sich zu beteiligen, eigene Ideen auszuprobieren und Veränderungen anzuführen. Einzige Voraussetzung hierbei ist: Die Ideen sollten zu der Vision und zu den Zielen passen, die ein Verband verfolgt. [25]

Die Veränderungen können sich auf verschiedenen Wegen im Verband verbreiten. Hierfür gibt es fünf Ansätze: von oben nach unten („Top-Down“), von unten nach oben („Bottom-Up“), zeitgleich von oben und unten aus („Bipolar“) mit einem hohen Maß an Partizipation, aus der Mitte heraus („Centre-Out“) und punktuell an unterschiedlichen Orten, in unterschiedlichen Gruppen, Abteilungen oder hierarchischen Ebenen („Multiple Nucleus“).



Die Strategien zur Organisationsentwicklung zeigen, wie Veränderungsprozesse ablaufen können.

Abbildung 4

Welche dieser Strategien für den eigenen Verband am ehesten geeignet ist, hängt von dessen Größe und Strukturen ab. Während bei der Top-Down-Strategie Veränderungen von der obersten Führungsebene ermöglicht und vorgelebt werden (siehe Seite 16), gehen sie bei der Bottom-Up-Strategie von der Basis aus – mit dem Vorteil, dass Mitarbeiter:innen ihre Erfahrungen von Anfang an einbringen können.

Ohne den vollen Support der Führungsebene wird aber auch diese Strategie nicht funktionieren. Die Multiple-Nucleus-Strategie wiederum eignet sich eher für Organisationen, die keine ausgeprägten Hierarchien haben und in denen einzelne Gruppen eine Bereitschaft zur Veränderung zeigen. Damit diese Strategie nicht im Chaos endet, braucht es eine koordinierende Stelle, die alle Veränderungsprozesse im Verband im Blick hat und steuert. [26]

#### INFO

Mehr Wissen zu Themen wie Strategieentwicklung, Teamarbeit und Führung vermitteln die Lernprogramme **Lernort Selbsthilfe** und **Selbsthilfe BEWEGEN**. Die Programme unterstützen bundesweit agierende Selbsthilfeverbände dabei, ihre Mitarbeiter:innen zu qualifizieren und Veränderungen jeglicher Art nachhaltig umzusetzen. Eine Förderung ist möglich. Mehr Informationen über Ablauf und Inhalte unter: [www.lernort-selbsthilfe.de](http://www.lernort-selbsthilfe.de)

---

\* Initiieren, Leiten und Durchführen von grundlegenden Veränderungsprozessen in Unternehmen.

#### Wie lassen sich Veränderungsprozesse gestalten?

Um klimafreundliche Veränderungen in der Verbandskultur zu erreichen, können sich Verbände an Methoden für **Changemanagement\*** orientieren. Einzelne Aspekte und Anregungen daraus können auch für die Selbsthilfe interessant und hilfreich sein.

**„Ein Veränderungsprozess durchläuft eine Reihe von Phasen, die für gewöhnlich einiges an Zeit in Anspruch nehmen. Schritte zu überspringen, erzeugt nur die Illusion von Geschwindigkeit und führt nie zu einem zufriedenstellenden Ergebnis.“**

*John P. Kotter, Unternehmer und Autor von „Leading Change“*

Ein bekanntes Modell ist das **8-Stufen-Modell** für erfolgreichen Wandel von John P. Kotter, emeritierter Professor für Führungsmanagement. Es beschreibt, wie Veränderungsprozesse ablaufen und wie sie gelingen. [25]



Komplexe Veränderungen lassen sich jedoch nie bis ins letzte Detail planen und kontrollieren. Es werden immer unerwartete Themen aufkommen, die neue Herangehensweisen erfordern und bei denen die eigenen Erfahrungen eher im Weg stehen können. Es ist daher entscheidend, sich die Offenheit gegenüber neuen Ideen zu bewahren, Fehler im Prozess zuzulassen, über sie zu sprechen, sie zu korrigieren und aus ihnen zu lernen. [13]

### Die Rolle von Führungskräften in Veränderungsprozessen

Verbände können sich strategische Führungskonzepte zu Nutze machen, um Klimaschutzmaßnahmen umzusetzen und den Wandel zu strukturieren. Größere Verbände mit vielen Mitarbeiter:innen und klassischen Führungsstrukturen können die Konzepte in bestehende Strukturen einbinden. Alternativ können sie die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen oder aber eine:n Klimamanager:in ernennen, die oder der alle Maßnahmen koordiniert. Welches Vorgehen für den eigenen Verband am besten passt, hängt von Faktoren wie Teamstrukturen und Kapazitäten ab.

Sich über Verantwortlichkeiten Gedanken zu machen, lohnt sich allein schon deshalb, weil sich Mitarbeiter:innen besonders in Veränderungsprozessen an Führungspersonen, ihren Aussagen und ihrem Verhalten orientieren. Bevorzugte Informationsquelle sind die direkten Vorgesetzten. Führungspersonen übernehmen die Rolle als Meinungsführer:in\* – ob sie es wollen oder nicht – oder – ganz bewusst – die Rolle als Meinungsbildner:in\*\*. [27]

In diesen Rollen und durch ihren Führungsstil können sie einen großen Teil dazu beitragen, die Verbandsarbeit nachhaltig klimafreundlich auszurichten und die sozial-ökologische Transformation\*\*\* der Gesellschaft voranzubringen. Sie können eine Vorbildfunktion übernehmen und Ideale und Werte in Strategieprozesse einfließen lassen, um langfristige, gemeinwohlorientierte Ziele in den Fokus zu stellen. Man spricht in dem Fall von transformationaler Führung. Charakteristisch für die transformationale Führung sind die vier I's, die alle gleichermaßen zum Führungserfolg beitragen: [29]

#### 1 Idealisierte Einflussnahme:

Die Person lebt die vermittelten Ideale und Werte vor und wird so zum Vorbild. Persönliche Ziele werden zurückgestellt.

#### 2 Inspirierende Motivation:

Die Person wirkt optimistisch und visionär. Sie betont Potenziale und gibt anderen das Gefühl, an etwas Großem mitzuwirken.

#### 3 Intellektuelle Stimulierung:

Die Person unterstützt beim Hinterfragen von Gewohnheiten. Sie toleriert Fehler und ermutigt das Erproben neuer Lösungen.

#### 4 Individuelle Wertschätzung:

Die Person trägt zur fortlaufenden persönlichen Entwicklung bei. Sie sieht und akzeptiert Mitarbeiter:innen als Individuum.

Verbände können diesen Führungsstil nutzen, um Klimaschutz und Klimaanpassung zu einer Führungsaufgabe zu machen, die Führungskräfte wie Mitarbeiter:innen gleichermaßen übernehmen und umsetzen können. Menschen mit Führungsaufgaben tragen dabei eine hohe Verantwortung, andere Mitarbeiter:innen zu motivieren und „mitzunehmen“.

---

\* Person mit kommunikativer Kompetenz und Sachkompetenz, deren Meinung andere Personen zwanglos übernehmen. [27]

---

\*\* Person, die allein aufgrund ihres öffentlichen Status Einfluss auf die Meinung anderer nimmt. [27]

---

\*\*\* Tiefgreifender Wandel der Lebens- und Wirtschaftsweise mit dem Ziel, Ausbeutung zu stoppen. [28]

# Klimafreundlich arbeiten, planen und handeln

Auf den folgenden Seiten beschreibt das Strategiepapier den Einfluss einzelner Arbeitsbereiche auf Treibhausgasemissionen und Klimawandel sowie Möglichkeiten zum klimafreundlichen Arbeiten, Planen und Handeln. Um Klimaschutz nicht als zusätzliche Verpflichtung und Belastung wahrzunehmen, empfiehlt es sich, Maßnahmen mit bestehenden Aufgaben und Projekten zu verknüpfen. Hierbei reichen oftmals schon kleine Anpassungen, um die Verbandsarbeit nachhaltiger zu gestalten.

Als Inspiration zum Anfangen haben wir am Ende des Strategiepapiers thematische Checklisten zusammengestellt. Sie zeigen mögliche Stellschrauben auf und leben von den Ideen, die in den Verbänden entstehen.

## INFO

Eine Vielzahl an Webseiten bieten bereits Inspiration zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit. An dieser Stelle seien ein paar genannt:

**Die Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement** Nordrhein-Westfalen hat die Veranstaltungsreihe [Vom Energiesparen bis zum nachhaltigen Engagement](#) gestartet. Themen bisher waren unter anderem Energiespartipps und erste Schritte zu mehr Nachhaltigkeit in Vereinen. Mitschnitte der Veranstaltungen sind online abrufbar.

Die **Regionalen Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien** (RENN) stellen auf ihrer Webseite eine umfangreiche [Materialsammlung](#) zur Verfügung. Darunter ist die Reihe „17 Ideen für eine Welt von morgen“ mit Projektbeispielen aus den Bundesländern und die Broschüre „Ideen für mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz“ in Einfacher Sprache.

Unter [www.klimafreundlich-pflegen.de](http://www.klimafreundlich-pflegen.de) stellt die **AWO** Praxisbeispiele für Klimaneutralität in der stationären Pflege vor.

Der **Deutsche Fußball-Bund** hat einen [Ideenkatalog](#) mit 87 kleinen Ideen für mehr Umweltschutz in Vereinen zusammengestellt.

Das [Klimavorsorgeportal](#) der Bundesregierung bündelt Daten und Informationen zum Klimawandel sowie Dienste wie Leitfäden, Webtools oder Qualifizierungsangebote zur Klimaanpassung.

## Büroorganisation

In der Büroorganisation lassen sich viele kleine Aspekte relativ schnell und ohne großen Aufwand umstellen. Mögliche Stellschrauben sind beispielsweise die Energieversorgung, der Energie- und Wasserverbrauch oder der nachhaltige und sorgsame Umgang mit Büromaterialien. So lassen sich auch in einem kleinen Rahmen Treibhausgasemissionen und der Verbrauch von Ressourcen reduzieren.

**„Reduktionen und selbstbegrenzende Handlungsmuster haben den Charme, weder Kapital noch Neuerfindungen noch politische Weichenstellungen zu benötigen. Sie sind in aller Regel voraussetzungslos und kosten nichts (...). Sie sparen sogar Geld.“**

*Niko Paech, Ökonom [30]*

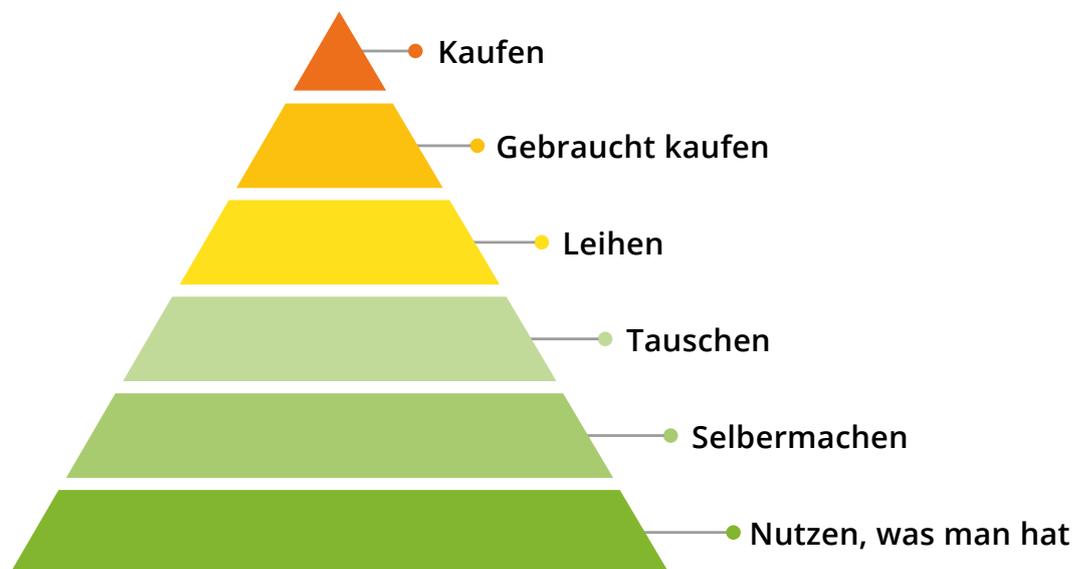
---

\* Senken des Verbrauchs durch eine geringere Nachfrage sowie eine freiwillige Selbstbegrenzung. [31]

Bei der Beschaffung von Büromaterialien wie auch bei der Beschaffung von Bürotechnik (siehe Seite 21) können Sie die sogenannte **Suffizienz\***-Pyramide auf den Büroalltag übertragen. Suffizienz ist – neben Konsistenz und Effizienz – eine der drei Nachhaltigkeitsstrategien. Die Pyramide dient als Wegweiser für einen nachhaltigeren Konsum und Lebensstil und zeigt hierarchisch angeordnet Alternativen zum Neukauf auf. [32]

### Die Suffizienz-Pyramide

Die Stufen zeigen, in welchem Umfang bestimmte Konsum- und Verhaltensweisen zu einem suffizienteren Lebensstil beitragen können.



---

Mehr zum Thema Suffizienz findet sich auf der Seite der Deutschen Umweltstiftung: [Suffizienzdetektive.de](http://Suffizienzdetektive.de)

Abbildung 5

**EXKURS:****Arbeiten im Homeoffice**

In Deutschland werden 68 Prozent der Arbeitswege mit dem Auto zurückgelegt. [33] Die Arbeit teilweise oder vollständig ins Homeoffice zu verlagern, kann somit positive Effekte auf den Klimaschutz haben. Durch das geringere Verkehrsaufkommen reduzieren sich nicht nur die Treibhausgasemissionen, sondern auch die Lärm- und Feinstaubbelastung.

Im Jahr 2020 etwa sanken die Treibhausgasemissionen – bedingt durch die Maßnahmen der Corona-Pandemie – um rund 3,7 Millionen Tonnen im beruflichen Pendelverkehr. Der Stickstoffoxid-Ausstoß ging vor allem in Innenstädten stark zurück, und die Lärmbelastung verringerte sich in vielen europäischen Großstädten um bis zu 5 Dezibel. [34]

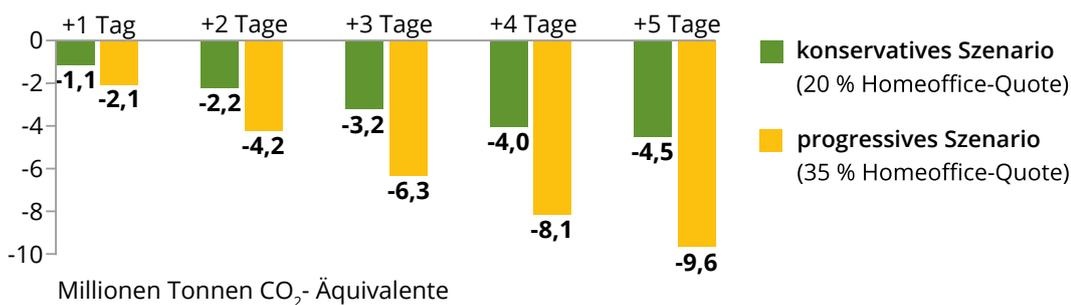
**Einsparpotenziale durch zusätzliche Tage im Homeoffice**

Abbildung 6

Verbände können durch eine Ausweitung der Heimarbeit ihre Büroräume flexibler nutzen oder sogar verkleinern und so langfristig Kosten sparen. Auf der anderen Seite müssen sie mit einem Mehrverbrauch an Energie und Ressourcen durch digitale Technologien und das Anschaffen neuer Hardware rechnen. Auch Rebound-Effekte\* bei Energieverbrauch und Mobilität sind möglich – beispielsweise durch einen Umzug an den Stadtrand. Unterm Strich überwiegen aber in den meisten Fällen – unabhängig von Verkehrsmittel und technischer Ausstattung – die Emissionseinsparungen. [25]

Für die Mitarbeiter:innen kann das Arbeiten im Homeoffice Vorteile wie Nachteile mit sich bringen. Durch positive Effekte auf die Organisation von Familie und Beruf, die Work-Life-Balance und flexible Lebensmodelle kann sich die Arbeit im Homeoffice positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. [37] Herausfordernd oder auch belastend können dagegen die fehlende Struktur, die fehlende Abgrenzung von Arbeit und Freizeit und die fehlenden sozialen Kontakte sein. [39] Verbände sollten Homeoffice-Regelungen daher immer in Absprache mit ihren Mitarbeiter:innen entwickeln und deren individuelle Bedürfnisse, Wohn- und Lebensverhältnisse berücksichtigen.

**0,19 Tonnen**

Treibhausgase kann ein zusätzlicher Tag Homeoffice in der Woche im Schnitt pro Person und Jahr einsparen. [35]

\* Einsparungen beim Ressourcenverbrauch werden durch Verhaltensänderungen teilweise aufgehoben. [36]

Soziale Kontakte sind förderlich für Psyche, Motivation und Leistung und damit ein wichtiger Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung. [38]

## 5 Fragen an Veronika Bäcker

Veronika Bäcker ist Präsidentin der MigräneLiga und hat das Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ in der BAG SELBSTHILFE angestoßen. Sie befasst sich seit über 20 Jahren mit dem Klimawandel, hat mit ihrer Familie beschlossen, in ein Passivhaus umzuziehen, und versucht im Büro, regelmäßig neue Anregungen für mehr Klimaschutz zu setzen.



### 1 Welchen Tipp geben Sie Menschen, um anzufangen?

Lassen Sie sich nicht von den großen Maximalforderungen abschrecken. Überlegen Sie sich besser jedes halbe Jahr eine Kleinigkeit, die Sie ändern können. Das ist oft leichter umzusetzen. Für den Anfang reicht es, nicht mehr jeden Tag mit Fleisch zu kochen, auch einmal vegane Alternativen auszuprobieren, mehr Wege mit dem Fahrrad zurückzulegen und sich so in kleinen Schritten vorwärts zu bewegen. Das habe ich letztlich genauso in meinem Leben praktiziert. Ich habe **kleine Schritte zur Gewohnheit** werden lassen.

### 2 Was ist mit wenig Zeit und Geld möglich?

Was schnell und einfach geht: einen Ökostrom-Anbieter wählen. Das ist kein Act und kostet in der Regel nicht oder nur unwesentlich mehr. Es ist ein kleiner Schritt, der viel ausmacht und den jeder machen kann, ohne direkt ein Haus umzubauen.

### 3 Eine Idee für mehr Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag?

Mehr öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Wir haben beschlossen, dass Mitarbeiter:innen Dienstreisen möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln tätigen und planen Veranstaltungen mittlerweile so, dass sie gut mit Bus und Bahn erreichbar sind.

### 4 Welches sind für Sie klassische Don'ts?

Ein Don't ist für mich, anderen Menschen im Vorstand und den Mitgliedern das Thema Klimaschutz überzubraten. Damit verschreckt man eher. Ich möchte keine Widerstände erzeugen, sondern **zum Nachdenken anregen**.

### 5 Zum Nachdenken worüber?

Dass ein Lebensstil, der sich an den begrenzten Ressourcen orientiert, uns allen nützt. Er ist für unsere eigene Gesundheit von Vorteil – zum Beispiel durch die gesündere Ernährung und das Mehr an Bewegung. Gleichzeitig tun wir etwas für die Gesundheit von all unseren Mitmenschen und von zukünftigen Generationen. Dieser Gedanke ist mir unheimlich wichtig.

## Bürotechnik und Digitalisierung

Arbeiten im Homeoffice, Videokonferenzen, papierloses Büro – die Digitalisierung eröffnet unterschiedliche Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag. Sie hat aber auch eine **Kehrseite**: In den vergangenen Jahrzehnten ist die Digitalisierung mit zunehmenden Energie- und Ressourcenverbräuchen einhergegangen und mit Produktions- und Konsummustern, die die Ökosysteme massiv belasten. [40]

Informations- und Kommunikationstechnologien produzieren schätzungsweise 1,8 bis 2,8 Prozent der globalen **Treibhausgasemissionen**. Rechnet man die Lieferketten hinzu, liegt der Anteil noch höher. [42]

Die Technologien haben auch aufgrund ihres Ressourcenverbrauchs erhebliche Umweltauswirkungen. [41] Das gilt vor allem für digitale Endgeräte: Sie werden oft schon nach kurzer Zeit aussortiert und durch neue Produkte ersetzt. Dieses als **Obsoleszenz** bezeichnete Problem zieht sowohl einen erhöhten Ressourcenbedarf als auch ein erhöhtes Aufkommen von Elektroschrott nach sich. [40]

Im **Lebenszyklus eines Computers** beispielsweise – von der Herstellung bis zum Recycling – entstehen die meisten Treibhausgasemissionen während der Herstellung. Je nach Art und Lebensdauer der Geräte kann der Anteil über 80 Prozent betragen. Bei Notebooks lässt sich dieser Verbrauch selbst bei einer höheren Effizienz neu angeschaffter Geräte nicht amortisieren.

Wichtige Kriterien, auf die Verbände bei der Anschaffung achten können, sind: die Langlebigkeit und Haltbarkeit, die Möglichkeiten zur Reparatur und zum Nachrüsten sowie die Verfügbarkeit von Ersatzteilen. Ein Wechsel auf neuere und sparsamere Geräte ist aus Umweltsicht erst sinnvoll, wenn die alten Computer nicht mehr funktionieren. [43, 44]

Die Digitalisierung kann jedoch auch **nachhaltigkeitsförderliche Effekte** haben – beispielsweise durch virtuelle Realitäten, mit denen sich lange Dienstreisen per Flugzeug einsparen lassen. Auch die Teilnahme an Videokonferenzen spart – verglichen mit Autofahren zu Präsenzterminen – Treibhausgasemissionen ein. [40] Durch einen achtsamen Einsatz von Bürotechnik und den Wechsel zu erneuerbaren Energien können Verbände die negativen Auswirkungen der Digitalisierung zusätzlich reduzieren.

---

### 28-63 Gramm

Treibhausgase verursacht jedes übertragene Gigabyte – abhängig unter anderem von der Energiequelle. [41]

---

### 33-89 Jahre

bräuchte es, ehe die Emissionen eines neuen Notebooks mit einer zehn Prozent höheren Effizienz ausgeglichen sind. [40]

---

### 2,27 Gramm

Treibhausgase verbraucht eine Stunde Videokonferenz pro Teilnehmer:in. Das entspricht einer Autofahrt von 15 Metern. [45]

## Mobilität

Eine nachhaltige Mobilität trägt nicht nur zum Erreichen der Klimaschutzziele bei, das Mehr an Bewegung kommt auch unserer Gesundheit zugute. Momentan besteht bei der beruflichen Mobilität noch viel Luft nach oben. 60 Prozent der Deutschen nutzen aktuell das Auto oder Motorrad, um zur Arbeit zu kommen – berufsbedingte Fahrten innerhalb der Arbeitszeit und Dienstreisen nicht eingeschlossen. Hier liegt der Anteil des motorisierten Individualverkehrs mit knapp 70 Prozent sogar noch höher. [46]

### Anteil der Verkehrsarten für Berufs- und Geschäftsverkehr (in Prozent)

Der Berufsverkehr umfasst den Weg zwischen Wohnung und Arbeitsort, der Geschäftsverkehr beruflich bedingte Wege innerhalb der Arbeitszeit. Auszubildende werden in der Statistik separat geführt und sind in der Berechnung nicht enthalten.

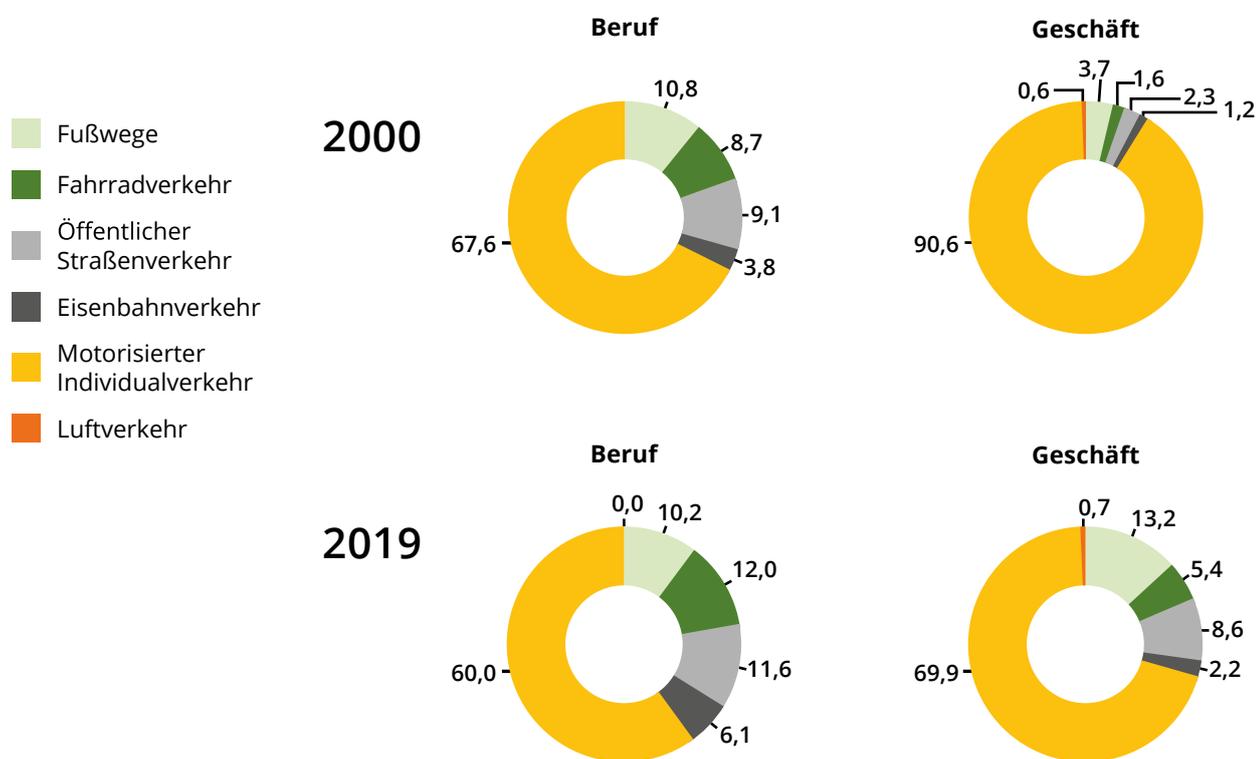


Abbildung 7

#### INFO

Um herauszufinden, wie umweltverträglich Ihre Arbeitswege oder andere Reisen sind und welche Einsparpotenziale bestehen, können Sie den [„Mobility Impact“-Rechner](#) nutzen. Über die Suchmaske lassen sich unter anderem Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß für eine Route und zwei Verkehrsmittel Ihrer Wahl miteinander vergleichen.

## Veranstaltungen

Präsenzveranstaltungen verursachen direkte und indirekte Treibhausgasemissionen, verbrauchen Ressourcen und produzieren Müll. Die erste Frage bei der Planung einer Veranstaltung ist daher: Ist ein Treffen vor Ort notwendig? Oder bietet sich eine digitale oder hybride Lösung an?

Die Treibhausgasemissionen und Umweltbelastungen von Präsenzveranstaltungen können Verbände durch verschiedene Maßnahmen reduzieren. Handlungsfelder sind unter anderem die Wahl des Veranstaltungsortes sowie die Themen Mobilität, Catering, Energie, Wasser und Abfallmanagement. Eine Möglichkeit, die Klima-Bilanz einer geplanten Veranstaltung abzuschätzen, ist der [CO<sub>2</sub>-Rechner für Veranstaltungen](#) des Umweltbundesamtes.

Verursachte Treibhausgasemissionen können Verbände im Anschluss freiwillig kompensieren. Oftmals wird über die [Kompensationszahlungen](#) Klimaschutz in Entwicklungsländern finanziert. Eine zuverlässige Einordnung für die Qualität der angebotenen Projekte bietet der [Gold Standard](#). [48]

### INFO

Zum Thema klimafreundliche Veranstaltungen gibt es zahlreiche Broschüren und Leitfäden, die als Orientierung dienen können.

Der Ratgeber [Klimaneutrale Veranstaltungen](#) der EnergieAgentur.NRW enthält kompakte Informationen für die Planung und Durchführung.

Die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit liefert in ihrem [Wegweiser – Nachhaltiges Veranstaltungsmanagement](#) Checklisten zu einzelnen Handlungsfeldern.

Besonders umfangreich und inklusive ausführlicher Checklisten ist der [Leitfaden für die nachhaltige Organisation von Veranstaltungen](#) vom Bundesumweltministerium.

Das Unternehmensnetzwerk Klimaschutz von der Industrie- und Handelskammer hat auf seinem YouTube-Kanal ein Video zum Thema [Veranstaltungen klimaschonend planen und durchführen](#).

## 2 Kilogramm

Müll und 37 Kilogramm CO<sub>2</sub> entstehen bei einer Veranstaltung im Schnitt pro Besucher:in. [47]

# Über Klima und Wandel reden

Für die Selbsthilfe ist der Klimawandel ein essenzielles Thema. Der Einsatz für Klimaschutz und Klimaanpassung dient nicht nur dem Gesundheitsschutz der Mitglieder. Er eröffnet auch Potenziale für die Mitgliedergewinnung (siehe Seite 32) und die Förderung neuer Projekte (siehe Seite 41). Mit ihrer Kommunikation können Verbände die Wahrnehmung und den Erfolg von Klimaschutzmaßnahmen maßgeblich beeinflussen.

Eine gute Klimakommunikation vermittelt nicht nur eine attraktive Vision, sie ist auch glaubwürdig und ausdauernd – in Worten wie in Taten. [25] Durch eine gute Klimakommunikation können Verbände das Bewusstsein über den Klimawandel stärken. Sie können erreichen, dass Menschen Klimaschutz als sinnvoll und möglich erachten. Sie können Menschen motivieren, Veränderungen zu unterstützen und ihr Verhalten anzupassen. [49]

Um die Ernsthaftigkeit ihres Vorhabens zu unterstreichen, können Verbände – als einen ersten Schritt – die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz in das Leitbild des Verbandes aufnehmen.

## Die Fallen der Klimakommunikation

Es gab noch nie ein so genaues und konsistentes Wissen über den menschlichen Einfluss am Klimawandel wie heute – und dennoch nehmen die öffentliche Besorgnis und die Unterstützung für Klimaschutzmaßnahmen vor allem in reichen Ländern ab. [50] Viele Versuche, die Folgen und Bedrohungen zu kommunizieren, laufen ins Leere und bleiben hinter den Möglichkeiten einer guten Kommunikation zurück. [51]

**„In der Klimakommunikation ist ein radikales Umdenken notwendig (...): weg von einem Fokus auf Information und Botschaft hin zu einem pragmatischen Ansatz für interaktive Kommunikation, die positive Gefühle und Verhaltensweisen fördert.“**

*Per Espen Stoknes, Umweltpsychologe [50]*

Um Veränderungen zu erreichen, reichen Fakten allein nicht aus. Sie können sogar negative Effekte haben. Menschen setzen sich mit Nachrichten, die unangenehme Gefühle in ihnen auslösen, ungern auseinander und nutzen Abwehrmechanismen, um diese Gefühle zu vermeiden (siehe Seite 35).

Im Fall des Klimawandels treffen schlechte Nachrichten oftmals auf moralischen Druck und Aufforderungen, den eigenen Lebensstil zu ändern – was **Reaktanz\*** erzeugen kann. Menschen halten dann umso intensiver an ihrem Lebensstil fest und schöpfen ihre Möglichkeiten bis zum Schluss aus. Appellative Vorträge, Mahnungen und Warnungen ändern daran wenig. [52, 14]

**„Psychotherapeuten wissen: Wenn man zu stark gegen die innere Mauer des Widerstands drückt, macht man sie nur noch stärker.“**

*Per Espen Stoknes, Umweltpsychologe [54]*

Das Ausmaß des Klimawandels kann dazu führen, dass Menschen sich den damit verbundenen Herausforderungen nicht mehr gewachsen fühlen und nicht (mehr) daran glauben, tatsächlich etwas tun zu können. Der Glaube daran, selbst etwas bewirken zu können, ist jedoch maßgeblich, um problemorientierte Bewältigungsstrategien zu stärken (siehe Seite 35).

Alles, was Verbände zum Klimaschutz kommunizieren, sollte daher Wege aufzeigen, wie Mitarbeiter:innen und Mitglieder – als Individuum oder in der Gruppe – aktiv etwas verändern können. Allein schon das Wissen über verschiedene Verhaltensmöglichkeiten kann Menschen das Gefühl geben, die **Kontrolle über eine Situation** und ihr Handeln zu haben. Verbände können so das Gefühl der Selbstwirksamkeit kommunikativ unterstützen. [9]

Inhaltlich können Verbände den Fokus sowohl auf die positiven Folgen von Maßnahmen legen – etwa das Leben in autofreien Städten – oder auf die Prävention, also den Schutz vor negativen Entwicklungen wie Extremwetterereignissen. Gut ist eine Kombination aus beidem. [49]

### **Framing in der Klimakommunikation: Verzicht versus Gesundheit**

Wie die kommunizierten Informationen wirken, wie Menschen sie aufnehmen, bewerten und interpretieren, hängt von dem Kontext ab, in dem wir kommunizieren. Der Kontext fügt immer und überall Informationen und Deutungen hinzu und kann in der Klimakommunikation bewusst eingesetzt werden. Man spricht in diesem Fall von **Framing\*\***. [55] Das Framing basiert im Wesentlichen auf zwei Dingen: 1. dem Auswählen und 2. dem Hervorheben von bestimmten Aspekten eines Themas. [56] Im Fall von Klimawandel und Klimaschutz können das zum Beispiel Umweltzerstörung und Unsicherheit, moralische Verpflichtungen sowie wirtschaftliche Folgen sein. [57]

---

\* Komplexe Abwehrreaktion gegen den befürchteten Freiheitsverlust und innerer Widerstand, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen. [53]

---

\*\* Einbetten von Informationen in einen Deutungsrahmen. Dieselbe Information wird – abhängig vom Framing – unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet. [55]

Ein bekanntes negatives Framing in der Klimakommunikation ist der Verzicht. Ohne Verzicht ist ein ausreichender und schneller Klimaschutz nicht möglich. Dieser Verzicht bezieht sich auf Bequemlichkeiten und Luxus, die auf Kosten anderer Menschen gehen. [58] Um das Gemeinwohl zu stärken und die Lebensgrundlage aller Menschen zu erhalten, gilt es, kurzfristige, individuelle Interessen zurückzustellen.

**„Trotz der harten Realitäten des Klimawandels brauchen wir auch inspirierende Vorbilder, Erfolgsgeschichten und anregende Zukunftsvisionen.“**

*Carla Mewes, Initiative Klimaneutrales Deutschland [59]*

Diese Probleme und Herausforderungen anzusprechen, ist wichtig. Allerdings sollte es in der Klimakommunikation immer auch um Lösungen gehen. Anstelle den Blick ausschließlich auf Belastungen, Einschränkungen und Verzicht zu lenken, können Verbände parallel dazu **Gelegenheiten und Gewinne** in den Fokus rücken und somit ein positives Framing schaffen. [60]

Ein positives Framing für die Selbsthilfe ist das Thema Gesundheit. Das Bewusstsein, dass Klimaschutz und Gesundheitsschutz Hand in Hand laufen, kann das Verständnis für die getroffenen oder geplanten Maßnahmen erhöhen und die **Dringlichkeit zum Handeln** unterstreichen. Mit einem entsprechenden Framing können Verbände dazu beitragen, dass Menschen den Klimawandel zeitlich und räumlich näher wahrnehmen und als ein Problem erkennen, das sie tatsächlich persönlich betrifft.

Der Fokus auf die persönliche Ebene darf jedoch nicht dazu führen, von der **Verantwortung der Politik** und Wirtschaft sowie den notwendigen systemischen Veränderungen abzulenken. Dieser Fokus wird vor allem von großen Treibhausgasproduzenten bewusst gewählt mit dem Argument, sie würden auf den Markt und die Nachfrage reagieren. [61]

#### INFO

**Klimafakten.de** hat zum Thema Klimakommunikation das Handbuch [Über Klima sprechen](#) herausgegeben. Die Inhalte gibt es online, als PDF zum kostenlosen Download oder auch als Podcast.

Die **Psychologists for Future** widmen sich in ihrem Podcast [Klima im Kopf](#) dem Thema Klimakommunikation in drei Folgen.

## 10 TIPPS

### für eine gute Klimakommunikation [62]

1

**Gesundheit in den Fokus:** Kurzfristige gesundheitliche Vorteile durch Klimaschutzmaßnahmen hervorheben, zum Beispiel saubere Luft durch autofreie Innenstädte.

2

**Die Menschen einbinden:** Es ist wichtig, die Bedarfe und Wünsche der Zielgruppe zu kennen und sie nicht nur zu vermuten. Deshalb: Immer wieder in den Austausch gehen und nachfragen.

3

**Vertrauensvolle Botschafter:innen:** Menschen glauben Informationen eher und handeln danach, wenn sie von einer für sie vertrauensvolle Quelle kommt.

4

**Zusammengehörigkeit und Empowerment:** Gut ist, wenn sich die Menschen mit dem eigenen Verband identifizieren. In dem Fall sind sie eher bereit, Botschaften zu übernehmen und zu teilen.

5

**Der Mehrheit folgen:** Menschen richten ihr Handeln oft nach dem anderer Menschen aus. Daher sollten populäre klimafreundliche Verhaltensweisen Teil der Botschaft sein.

6

**Gefühle ansprechen:** Die Kommunikation sollte das Gefühl der Klimaangst nehmen, Hoffnung verbreiten und aufzeigen, wie diese Gefühle im aktiven Handeln münden können.

7

**Klimawandel und Klimaschutz anschaulich machen:** Bilder und Videos sprechen eher Gefühle an und können abstrakte und komplexe Themen verständlich machen.

8

**Eine Geschichte erzählen:** Gute Geschichten sind stärker als Statistiken und Fakten. Sie lösen Gefühle aus und helfen dabei, Ansichten und Verhalten zu ändern.

9

**Geschichten mit Fakten untermauern:** Statistiken fördern Verständnis und Vertrauen. Es sollten jedoch nur die wichtigsten Punkte in einfacher Sprache erklärt werden.

10

**Hindernisse überwinden:** (Gefühlte) Barrieren halten Menschen vom Handeln ab. Die Kommunikation sollte daher einfache Wege zum Aktivwerden und Vorteile von Klimaschutz aufzeigen.

## Interne Klimakommunikation

Veränderungen im Verband finden in und mit den Menschen statt. Ob Veränderungen gelingen, hängt davon ab, wie die Mitarbeiter:innen sie aufnehmen und umsetzen. Für große Vorhaben wie eine klimafreundliche Ausrichtung des eigenen Verbandes braucht es **Überzeugungsarbeit** – und hierfür eine gelungene interne Kommunikation. [27]

Über klassische Kanäle wie Broschüren, Rundschreiben, Newsletter oder das Intranet können Verbände über ihre Maßnahmen zur Klimaneutralität und zur Anpassung an die Klimakrise aufklären und das Verständnis für die Maßnahmen unter den Mitarbeiter:innen erhöhen. Eine weitere Möglichkeit hierfür sind interne Kampagnen.

### Das persönliche Gespräch suchen

Die klassischen Kommunikationswege haben den Vorteil, dass sie viele räumlich voneinander getrennte Personen erreichen können. Nachteil ist: Die **Wirkung der Nachrichten** lässt sich nicht kontrollieren. Missverständnisse bleiben ebenso bestehen wie Unklarheiten oder kontroverse Meinungen. Führungskräfte sollten daher den direkten Austausch suchen. Im persönlichen Gespräch sind Menschen eher bereit, ihre Meinung zu überprüfen und andere Argumente anzunehmen. Es ist als Kommunikationsweg wirksamer als jede Form der schriftlichen oder audiovisuellen Kommunikation. [27]

Eine weiterer Weg, um Wissen zu Klimaschutzmaßnahmen und Anpassungsmöglichkeiten persönlich zu vermitteln und das Verständnis dafür zu erhöhen, sind Schulungen. Diese können Möglichkeiten zum Ressourcen-Sparen ebenso thematisieren wie neue Erfordernisse im Arbeitsschutz (siehe Seite 38) oder neue Mobilitätsangebote.

Alle kommunikativen Maßnahmen sollten sich an der jeweiligen Zielgruppe ausrichten, leicht und verständlich formuliert sein, konkrete Handlungsanweisungen enthalten und den **Mehrwert der Klimaschutzmaßnahmen** aufzeigen. Inhaltlich sollten Mitarbeiter:innen von Anfang an an der Kommunikation beteiligt und sichtbar sein. So können Verbände beispielsweise über den Newsletter Erfahrungen ihrer Mitarbeiter:innen mit bestimmten Maßnahmen teilen. Auf diese Weise verstärken Verbände die Akzeptanz, schaffen Transparenz und Raum für Partizipation. [63]

### Ein Gefühl der Gemeinschaft schaffen

Bei Problemen wie der Klimakrise, bei denen sich Menschen schnell ohnmächtig fühlen, ist das Etablieren eines Gemeinschaftsgefühls bedeutend. Gemeinschaftlich auf gemeinsame Ziele wie Klimaschutz oder Klimaneutralität hinarbeiten, steigert die Motivation der\*des Einzelnen und ist Voraussetzung zur Zielerreichung. Um das **Wir-Gefühl** innerhalb des Verbandes zu

stärken, eignen sich gemeinsame Aktionen, die die Menschen für Maßnahmen zur Klimaneutralität sensibilisieren und Wege dahin aufzeigen. [63]

Mögliche interne Aktionen sind zum Beispiel:

- **Mitmachaktionen** wie gemeinsame Kochabende mit Gerichten im Sinne der **Planetary Health Diet\***, gemeinsames Bäume gießen im Sommer oder Teilnahme an Aktionen wie [Deutschland rettet Lebensmittel](#). Weitere Ideen für Aktionen finden sich auf der Webseite [#tatenfuermorgen](#) vom Rat für nachhaltige Entwicklung.
- **Spiele und Wettbewerbe** wie CO<sub>2</sub>-Fasten – ein Beispiel hierfür gibt es aus Nürnberg –, einfache Nachhaltigkeitsspiele wie Small Steps oder öffentliche Wettbewerbe wie [Stadtradeln](#) und [Mit dem Rad zur Arbeit](#).
- **Workshops** mit alltagsnahen und niedrigschwelligen Maßnahmen für Klimaschutz und Klimaanpassung

Durch den **Erfahrungsaustausch** bei solchen Aktionen werden nicht nur Kompetenzen vermittelt, Verbände erleichtern so auch ein nachhaltiges Verhalten und ermöglichen Selbstwirksamkeitserfahrungen. Die Teilnehmer:innen können ein soziales Zugehörigkeitsgefühl erleben und nachhaltiges Verhalten mit positiven Emotionen verknüpfen. [9] Im besten Fall werden Mitarbeiter:innen zu **Multiplikator:innen** der Klimaschutzmaßnahmen und geben das Erlernte oder auch Erlebte an andere Menschen innerhalb und außerhalb des Verbandes weiter.

#### INFO

Die **Planetary Health Academy** bietet Bildung rund um das Thema planetare Gesundheit\*\* an. Auf der Webseite finden sich unter anderem [Videomitschnitte](#) von Vorlesungen zu Themen wie Ernährung, transformative Kommunikation und mentale Gesundheit.

Ideen für Workshops und Schulungen zum Klimaschutz, finden sich in den Methodenheften für die [Gestaltung von Workshops zur Verbindung von Klimagerechtigkeit und Psychologie](#) von wandelwerk und [Werkzeuge für Eure nachhaltige Hochschule](#) von netzwerk n.

Für größere Verbände kann eine Weiterbildung von Mitarbeiter:innen zum beziehungsweise zur **Klimaschutzmanager:in** interessant und sinnvoll sein. Für die Weiterbildung ist eine Förderung von bis zu 100 Prozent möglich. Angebote und Informationen gibt es zum Beispiel beim [TÜV Rheinland](#) und beim [IBB Institut für Berufliche Bildung](#).

---

\* Strategie für Landwirtschaft und Ernährung, die die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. [64]

---

\*\* Konzept, das sich mit Zusammenhängen von Gesundheit und politischen, ökonomischen, sozialen Systemen sowie dem System Erde befasst. [65]

## Umgang mit Konflikten

Wandel ist ein Prozess, der Zeit braucht und sich nach und nach vollzieht. In allen Veränderungsprozessen tauchen früher oder später Hindernisse auf, die einem Vorankommen im Weg stehen können. Solche Hindernisse können sowohl die Organisationsstrukturen als auch einzelne Mitarbeiter:innen sein – zum Beispiel wenn Klimaschutzmaßnahmen **innere Widerstände** auslösen oder zu zwischenmenschlichen Konflikten führen. Um die engagierten Menschen im Verband zu „empowern“ und glaubwürdig zu bleiben, müssen solche Hindernisse angegangen und gelöst werden. [25]

Konflikte entstehen unter anderem dann, wenn einzelne Personen die **Wirksamkeit oder Sinnhaftigkeit von Maßnahmen** anzweifeln. In diesem Fall ist es entscheidend, mit Verständnis zu reagieren, aufmerksam zuzuhören und miteinander über die (möglicherweise auch berechtigten) Zweifel zu sprechen. Leugnen Personen wissenschaftliche Fakten zum Klimawandel, können die [Tipps der Psychologists for Future](#) helfen.

Auch Klimagefühle können zu Konflikten führen. Eine einfache Lösung hierfür sind Gespräche. Zu merken, dass andere Menschen die eigenen Zweifel teilen, hilft dabei, sich nicht allein zu fühlen und das Ohnmachtsgefühl gegenüber der Klimakrise zu überwinden. Solche Gespräche sollten immer mit dem Bild einer positiven Zukunft und der Notwendigkeit von Klimaschutzmaßnahmen enden. [49]

### **Um Konflikte zu lösen, sind folgende Schritte möglich[66]:**

- 1** Grundregeln zum Umgang miteinander etablieren, die von allen Personen und insbesondere von Führungskräften gelebt werden ([siehe Seite 16](#)).
- 2** Mitarbeiter:innen als Mediator:innen hinzuziehen. Unbeteiligte Personen können Konflikte neutral analysieren und zur Vermittlung beitragen.
- 3** Alle Positionen anhören – auch nicht fundierte Aussagen. Es ist wichtig, alle Gedanken anzuhören und gemeinsam eine Lösung zu finden.
- 4** Fakten und Wahrnehmungen trennen und klar herausstellen. Die neutrale Person nimmt hierbei eine Schlüsselposition ein.
- 5** Individuelle und gemeinsame Bedürfnisse verstehen. So können Lösungen gefunden werden, die alle gleichermaßen akzeptieren und umsetzen.
- 6** Mehrere Lösungsvorschläge entwickeln – so gibt es im Notfall immer noch einen Plan B. Ideen können die Beteiligten in einem Brainstorming sammeln.
- 7** Gemeinsam nächste Schritte erarbeiten. Erreichbare kleine Ziele bauen Vertrauen auf und verbessern die Zusammenarbeit.
- 8** Vereinbarungen treffen, die für alle Seiten Vorteile mit sich bringen. Die Beteiligten einigen sich auf gemeinsame Ziele und arbeiten aktiv darauf hin.

## Externe Klimakommunikation

Die externe Kommunikation dient der politischen Kommunikation, der Mitgliederansprache und der Pflege des eigenen Netzwerks. Sie kann eine wirkungsvolle Maßnahme sein, um sich als Verband nach außen zu positionieren, Entscheidungsträger:innen zu sensibilisieren, neue Zielgruppen anzusprechen und in den Austausch mit anderen Menschen zu gehen.

Als ersten Schritt können Verbände ihre Kampagnen und getroffene Maßnahmen über ihre Webseite oder Social-Media-Kanäle teilen. Darüber hinaus bieten Veranstaltungen wie kommunale Events, Messen oder Kongresse eine gute Plattform, um die Themen Klima, Gesundheit und Selbsthilfe zu platzieren und ein großes Publikum für die eigenen Vorhaben zu erreichen.

Über externe Kommunikationskanäle können Verbände unter anderem:

- Aufklärungs- und Arbeitsmaterialien zum Schutz ihrer Mitglieder verbreiten
- Umfragen über Klimawandel und Selbsthilfearbeit anstoßen und neue Informationen zu möglichen Klimaschutzmaßnahmen erhalten
- Feedback zu Materialien einholen und diese zielgruppengerecht anpassen

Beim öffentlichen Reden übers Klima müssen Verbände mögliche negative Reaktionen mit bedenken. Der Klimawandel und der Einsatz für den Klimaschutz erzeugen in den sozialen Medien Widerstand, Desinformation oder auch Hassrede\*. Darüber hinaus lassen extreme Temperaturen aggressives Online-Verhalten in allen Klimazonen, Einkommensgruppen und Glaubenssystemen deutlich ansteigen – mit eventuell schwerwiegenden Folgen: Hassrede wirkt sich nachweislich negativ auf die psychische Gesundheit der Opfer aus und kann Vorbote für Offline-Verbrechen sein. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass Klimaschutz den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die psychische Gesundheit der Menschen positiv beeinflussen kann. [68]

---

\* Kommunikation, die eine Person oder Gruppe aufgrund bestimmter Identitätsmerkmale angreift und eine abwertende oder diskriminierende Sprache verwendet. [67]

### INFO

Die **Psychologists/Psychotherapists for Future** geben auf ihrer Seite [11 Tipps für öffentliche Kommunikation](#), die Menschen zum Handeln und Mitdenken anregen.

**Klimafakten.de** bereitet aktuelle Ergebnisse der Klimaforschung auf und stellt Informationen für eine bessere gesellschaftliche Debatte zusammen – darunter [Handreichungen](#) für Klimakommunikation und eine [Fakten-Sammlung](#) zum Entkräften von Desinformation.

Die **Amadeu Antonio Stiftung** gibt in ihrer Flyerreihe [Was tun bei Hate Speech?](#) Tipps zum Umgang mit Hassrede und Desinformation.

## EXKURS: Potenziale für die Mitgliedergewinnung



„Mehr Platz fürs Rad“  
lief von 2019 bis 2021.  
Mehr über die Kam-  
pagne gibt es auf der  
[Webseite des ADFC](#).

**Kampagnen zu Klimaschutzmaßnah-  
men können dazu beitragen, Mitglieder  
zu gewinnen und zu aktivieren. Das zeigt  
die Kampagne „Mehr Platz fürs Rad“, von  
der Raphael Kießling von der ADFC-Bundes-  
geschäftsstelle berichtet.**

Die Kampagne war für den ADFC als historisch gewachsene, basisdemo-  
kratische Organisation ein enormer Entwicklungsschritt. Normalerweise  
sind die Kreisverbände sehr frei in dem, was sie tun und fordern. Dass sie  
auf zentrale Aktionen aufspringen, war neu und am Anfang sehr zäh.

Mit der Zeit haben aber alle festgestellt, dass die Vorteile überwiegen. Die  
Ehrenamtlichen mussten sich im Kampagnenzeitraum keine Gedanken über  
Aktionen und Materialien machen. Die Resonanz von Medien und Politik  
ebenso wie aus der Bevölkerung war sehr positiv. Und im ersten Jahr hatten  
wir einen sprunghaften Anstieg der Mitgliedszahlen – von normalerweise  
vier bis fünf Prozent pro Jahr auf knapp acht Prozent in 2019. Dahinter steck-  
te natürlich ein großer Aufwand – personell ebenso wie finanziell. Aber für  
den betriebenen Aufwand war dieser Zuwachs enorm.

Für die Kampagne sind wir erstmals auch Bündnisse mit Klimaschutzbewe-  
gungen wie Fridays for Future eingegangen und haben Aktionsformate wie  
den **Parking Day\*** genutzt, die viele junge Menschen anziehen. Was dazu  
beigetragen hat, dass auch alteingesessene Mitglieder plötzlich auf die Stra-  
ße gehen. In der Tradition agieren wir eher hinter den Kulissen. Es war also  
schon ein Lerneffekt, dass man über solche Wege etwas erreichen kann.

Der Verband hat durch die Kampagne ein Gefühl dafür entwickelt, wie wich-  
tig es ist, einen **Wiedererkennungswert** zu schaffen und unter einer Marke  
aufzutreten. Von unseren Kreisverbänden kam außerdem der Wunsch auf,  
**Klimaschutz als Vereinszweck** in die Satzung aufzunehmen. Das haben wir  
im November 2022 erreicht, und damit ist es jetzt offiziell.

\* Aktionstag im  
September, an dem  
Parkplätze in Städten  
vorübergehend um-  
gewidmet werden.

### INFO

Neben Kampagnen gibt es viele weitere Möglichkeiten, Mitglieder zu  
gewinnen und aktivieren. Ideen hierfür finden sich auf der Projektseite  
[Selbsthilfe der Zukunft](#) der BAG SELBSTHILFE.

# Sich an die Folgen des Klimawandels anpassen

**„Selbst wenn wir das 1,5- oder 2-Grad-Ziel erreichen, müssen wir uns anpassen. Aber: Unsere Anpassungsfähigkeit hat Grenzen. Nur wenn wir diese Grenzen anerkennen, kommen wir ins Handeln.“**

*Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann, Universitätsklinikum Augsburg*

In Deutschland kam es in den letzten Jahren mehrfach zu Hitzewellen, Dürren, Sturzfluten und Überschwemmungen. Die Temperaturen von Luft, Wasser und Boden steigen und verstärken die Auswirkungen für Mensch, Umwelt, Wirtschaft und Infrastrukturen. [69]

Diese Entwicklung wird in den nächsten Jahren nicht einfach abreißen oder ins Gegenteil verkehren. Für den Gesundheitsschutz bedeutet das: Unabhängig davon, wie umfassend und erfolgreich die kommenden Klimaschutzmaßnahmen sind, werden sich Menschen und Systeme an die Folgen des Klimawandels anpassen müssen. Die Möglichkeiten der Anpassung sind jedoch begrenzt. Der primäre Fokus sollte daher immer auf den möglichen Hebeln zum Abmildern der Erderwärmung und ihrer Folgen liegen.

## INFO

Das [Deutsche Klimavorsorgeportal](#) der Bundesregierung bündelt Informationen, Unterstützungs-, und Qualifizierungsangebote zum Thema Klimaanpassung.

Das **Kompetenzzentrum Klimafolgen und Anpassung** (KomPass) des Umweltbundesamts widmet sich ebenfalls dem Thema und hat zwei Angebote, die für die Selbsthilfearbeit interessant sein können:

- Der [Klimalotse](#) ist ein Leitfaden, mit dem Städte und Gemeinden schrittweise Anpassungsstrategien entwickeln und umsetzen können. Verbände können das Angebot beispielsweise dafür nutzen, um konkrete Forderungen an die Kommunen zu formulieren.
- Die [Tatenbank](#) enthält beispielhafte lokale und regionale Projekte zur Klimaanpassung. Verbände können hier Anregung zu effektiven Maßnahmen erhalten oder selbst „Good Practices“ eintragen.

## 5 Fragen an Lea Dohm und Mareike Schulze



Lea Dohm (links) und Mareike Schulze sind Psychologinnen, Psychotherapeutinnen und Initiatorinnen der [Psychologists/Psychotherapists for Future](#). 2022 ist ihr Buch [Klimagefühle](#) erschienen. Das Wissen über den eigenen Arbeitsplatz ist für sie eine große Ressource für Veränderungen.

### 1 Welchen Tipp geben Sie Menschen, um anzufangen?

Verbinden Sie Ihre Stärken und Interessen mit Ihrem Engagement, machen Sie keine Wissenschaft daraus und fangen Sie einfach an – auch unperfekt. Die Wirksamkeit können wir im Anschluss regelmäßig überprüfen und unser Handeln entsprechend anpassen. So werden wir fast wie von selbst zu Profis in unserem eigenen Alltag.

### 2 Welches sind für Sie klassische Don'ts?

Wir müssen aufhören so zu tun, als wäre alles in Ordnung und könne so bleiben wie bisher. Wir simulieren damit eine Normalität, die die vor uns liegenden Veränderungen ausblendet. Eine weitere Falle ist es, die Verantwortung permanent anderen zuzuschreiben. Wir alle können etwas tun, und wir brauchen jede und jeden als **Pionier:innen des Wandels**.

### 3 Wie motivieren Sie andere Menschen zum Mitmachen?

Das kommt ganz auf unser Gegenüber und dessen Standpunkt in Sachen Klima an. Wir können überlegen: Wo gibt es einen gemeinsamen Nenner? Bei geteilten Interessen oder Erfahrungen lässt es sich gut anknüpfen. Und aus unserer Erfahrung wissen wir: Am wirksamsten ist Klimaschutz zusammen mit anderen Menschen.

### 4 Wie gehen Sie mit Stagnation oder Rückschlägen um?

In Momenten der Frustration hilft es uns, uns mit Menschen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Oft ergeben sich dabei neue Ideen und Impulse, die **Mut zum Weitermachen** machen. Die unangenehmen Gefühle bleiben nicht ewig, sondern werden – wenn wir denn dranbleiben – auch wieder von Erfolgserlebnissen abgelöst.

### 5 Ihr Tipp für einen langen Atem?

Dranbleiben ist grundsätzlich leichter, wenn wir einen Bereich für unser Engagement finden, der uns interessiert und Freude bereitet. Auch psychisch hat es eine sehr gesunderhaltende Wirkung, wenn wir auf liebe Menschen treffen und unsere Werte und Gefühle für unser Handeln ernst nehmen. Engagement fühlt sich dann fast automatisch viel besser an, als in der eigenen frustrierten Untätigkeit zu verharren.

## Den Klimawandel psychisch bewältigen

Ein Engagement für den Klimaschutz und die Aufklärung über eine negative Situation wie den Klimawandel lassen sich kaum ohne unangenehme Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer umsetzen. In bestimmten Fällen können diese Gefühle die Aufmerksamkeit auf das Problem lenken und uns zum Handeln motivieren. Sie können jedoch auch zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führen und den Blick auf mögliche Lösungen versperren.

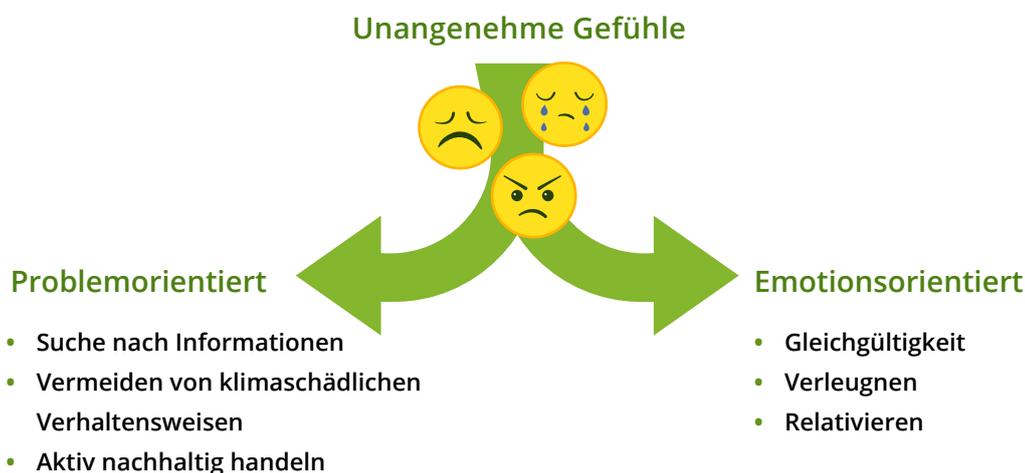
**„Je achtsamer wir sind, desto resilienter sind wir und desto höher ist unsere Lebenszufriedenheit.“**

*Main Huong Nguyen, Psychologische Psychotherapeutin [70]*

### Der Umgang mit unangenehmen Gefühlen

Das Problem sind häufig jedoch nicht die unangenehmen Gefühle an sich, sondern der Umgang mit ihnen. Sobald eine Situation oder ein Umstand als belastend und nicht unmittelbar kontrollierbar wahrgenommen wird, greifen wir bewusst oder unbewusst auf Coping-Strategien\* zurück. Diese können entweder problemorientiert sein, das Problem aktiv angehen und auf eine Veränderung abzielen. Oder sie sind emotionsorientiert, wobei wir das Problem umdeuten oder uns davon ablenken. [9]

\* Strategien, um Anforderungen, Belastungen oder Herausforderungen zu bewältigen und das Wohlbefinden wiederherzustellen. [71]



Besser für die Psyche ist es, unangenehme Gefühle anzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Die Auseinandersetzung kann dazu beitragen, dass wir auf individueller und auf kollektiver Ebene resilienter werden. Klimaresilienz ermöglicht es uns, die Belastungen durch den Klimawandel kognitiv und emotional zu verarbeiten. Darüber hinaus befähigt sie uns dazu, die Probleme zusammen mit anderen Menschen und handlungsorientiert zu lösen und den Klimawandel als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Auf individueller Ebene kann diese Entwicklung Ähnlichkeiten zum posttraumatischen Wachstum haben und zu mehr Klarheit, Zufriedenheit und einer besseren Wahrnehmung der eigenen Stärken führen. [52]

**„Wir brauchen den Mut, unsere Gefühle und Bedürfnisse wieder wahr- und ernst zu nehmen, um wieder beziehungsfähiger zu werden – mit uns selbst und anderen, aber auch mit unserer Umwelt.“**

*Lea Dohm und Mareike Schulze, aus dem Buch „Klimagefühle“*

---

\* Absichtsvolles und wertungsfreies Lenken der eigenen Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.

### **Der Weg zu mehr Klimaresilienz**

Eine wesentliche Strategie, um einen Umgang mit den eigenen Gefühlen und dem Klimawandel zu finden, ist **Achtsamkeit\***. Achtsamkeit hilft dabei, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, gewohnte Muster zu überdenken und das Verhalten in einen stärkeren Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen zu bringen. Studien zeigen, dass Achtsamkeit und das Zulassen unangenehmer Emotionen wie Angst und Trauer klimaschützendes Verhalten fördern. [9]

Weitere Strategien für mehr Klimaresilienz sind unter anderem Gespräche mit Freund:innen, ein gemeinsames Aktivwerden, eine gesunde Selbstfürsorge für ein nachhaltiges Engagement, die Akzeptanz der eigenen Grenzen, das Üben von Dankbarkeit und die Fähigkeit, sich gegenüber negativen Emotionen flexibel abzugrenzen. [49]



In unserem Selbsthilfe-Podcast sprechen Lea Dohm (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit) und Armin Rösl von der Deutschen DepressionsLiga über die psychischen Folgen des Klimawandels und über Wege, damit umzugehen. Über den QR-Code kann die Folge direkt aufgerufen werden.

[www.bag-selbsthilfe.de/der-selbsthilfepodcast](http://www.bag-selbsthilfe.de/der-selbsthilfepodcast)



Um eine kollektive Klimaresilienz zu erreichen, müssen Strukturen geschaffen werden, die Menschen in Krisensituationen unterstützen und Gemeinschaft fördern. Im Fall der Selbsthilfe können solche Strukturen regionale Selbsthilfegruppen, Möglichkeiten zur politischen Partizipation und kommunale Hitzeaktionspläne sein (*siehe Arbeitshilfe [Hitze: Folgen, Prävention und Schutz](#)*). Verbände können so dazu beitragen, dass ihre Mitglieder und Kommunen den Herausforderungen des Klimawandels standhalten.

Jegliche Form der Resilienz gerät aber dann an ihre Grenzen, wenn die Erderwärmung die Möglichkeiten der Anpassung übersteigt. Das Fördern von Resilienz und Klimaschutz müssen daher Hand in Hand laufen. [52]

#### INFO

Das Handbuch **Psychologie im Umweltschutz** erklärt, wie wir nachhaltiges Handeln besser verstehen und fördern können. Es behandelt Themen wie Selbstwirksamkeit, soziale Normen und Emotionen. Das Buch gibt es kostenlos als [PDF zum Download](#) (auf Deutsch und Englisch) und als [Hörbuch](#). Noch mehr Informationen zum Thema gibt es auf der Webseite der [Initiative Psychologie im Umweltschutz](#).

Die **Psychologists/Psychotherapists for Future** haben auf ihrer Webseite diverse Angebote zusammengestellt, um engagierte Menschen bei ihrem Einsatz für den Klimaschutz zu unterstützen. Sie bieten unter anderem Resilienzcoachings an, veranstalten zu wechselnden Themen einmal im Monat [Online-Gesprächskreise](#) und geben auf Anfrage Workshops über nachhaltigen Aktivismus. Darüber hinaus haben sie zahlreiche Handouts rund um die Themen Klimaresilienz, Selbstfürsorge und Achtsamkeit erstellt. Alle Materialien gibt es zum kostenfreien Download unter dem Menüpunkt [Beratungen](#).

Der [Podcast Achtsam](#) von **Deutschlandfunk Nova** widmet sich einmal pro Woche einem Aspekt des achtsamen Lebens, stellt wissenschaftliche Studien vor und pro Folge eine Achtsamkeitsübung. Bisherige Themen waren unter anderem Resilienz, der Umgang mit Krisen, Zukunftsängsten und der Angst vor dem Klimawandel.

Für den Einstieg in die Meditation und das Etablieren von Achtsamkeitsroutinen gibt es unterschiedliche **Apps**. Zu den bekanntesten zählen [InsightTimer](#) und [7Mind](#). Hier finden sich zum Beispiel Übungen für den Umgang mit Stress und Meditationen zum Einschlafen. 7Mind bietet außerdem zwei zertifizierte [Online-Präventionskurse](#) über achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement oder Resilienz, deren Kosten bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen übernommen werden.

## Klimawandel und Arbeitsschutz

Mit dem Klimawandel gehen Veränderungen einher, die die Sicherheit und Gesundheit von Beschäftigten gefährden und die für den Arbeitsschutz eine besondere Herausforderung darstellen. Relevante Risikofaktoren sind Hitze, ultraviolette Strahlung, Infektionskrankheiten, Allergene und Toxine sowie Extremwetterereignisse. Einen ausführlichen Bericht über Risikofaktoren, Schutzmaßnahmen sowie Forschungs- und Handlungsbedarfe hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin herausgegeben. [72]

Für Selbsthilfverbände spielt vor allem der Risikofaktor Hitze eine Rolle und macht eine Anpassung von Arbeitsräumen sowie Arbeitsabläufen erforderlich. Informationen hierzu stellt die Arbeitshilfe Hitze: Folgen, Prävention und Schutz der BAG Selbsthilfe bereit.

## Gebäude und Kommunen baulich anpassen

Bauliche Maßnahmen an Gebäuden und in Kommunen zahlen sowohl auf den Klimaschutz als auch auf die Klimaanpassung ein. Relevanter aus Sicht der Selbsthilfverbände sind Maßnahmen zur Klimaanpassung, um ihre Mitarbeiter:innen und Mitglieder vor gesundheitlichen Hitzefolgen zu schützen (*siehe Arbeitshilfe Hitze: Folgen, Prävention und Schutz*).

Gebäude haben einen wesentlichen Anteil am Gesamtenergiebedarf und an den Treibhausgasemissionen in Deutschland. Damit sind Gebäude nicht nur ein Schwerpunkt der Klimaschutzpolitik – von einem geringeren Energieverbrauch und damit geringeren Betriebskosten profitieren auch die Bewohner:innen und Nutzer:innen der Gebäude. [73]

Sofern es Verbänden möglich ist, Einfluss auf die baulichen Gegebenheiten ihrer Geschäftsstelle zu nehmen, ist die energetische Sanierung ein wichtiger Hebel, um den Energieverbrauch langfristig zu senken und die Klimabilanz zu verbessern. Mögliche Maßnahmen sind beispielsweise das Erneuern der Dämmung oder ein besserer Kälte- und Hitzeschutz durch Fassadenbegrünungen. [75] Darüber hinaus sind lokale Lösungen zur Stromerzeugung wie Photovoltaikanlagen oder Wärmespeicher förderungswert.

---

**34,4 %** trugen Gebäude 2019 zum Gesamtenergieverbrauch bei. Bei den Treibhausgasemissionen war es rund ein Viertel. [74]

### INFO

Der Energiespar-Check des Umweltbundesamts liefert erste Hinweise über die Höhe des Energieverbrauchs und die Einsparpotenziale. Der Check ist für verschiedene Bereiche verfügbar, darunter Wasser, Strom und Fördermittel. Ausführliche Informationen zu einzelnen Stell-schrauben hat das Umweltbundesamt in dem Artikel Energiesparende Gebäude zusammengestellt.

## Klimawandel und Katastrophenschutz

**„Die Vertragsstaaten ergreifen (...) alle erforderlichen Maßnahmen, um in Gefahrensituationen, einschließlich bewaffneter Konflikte, humanitärer Notlagen und Naturkatastrophen, den Schutz und die Sicherheit von Menschen mit Behinderungen zu gewährleisten.“**

*Artikel 11, UN-Behindertenrechtskonvention*

Beim Hurrikan Irma erstickten 2017 zwölf Menschen in einem floridianischen Pflegeheim, weil der Sturm die Klimaanlage außer Kraft setzte. In einem japanischen Pflegeheim starben 2020 14 Menschen bei einer Überschwemmung, beim Hochwasser 2022 ertranken zwölf Menschen eines Wohnheims in Sinzig – beide Male, weil sie nicht evakuiert wurden. [76]

Menschen mit Behinderungen sind in Notsituationen wie Naturkatastrophen oft besonders gefährdet. Ihr Risiko zu sterben, ist unverhältnismäßig hoch. Der Zugang zu Nothilfe ist eingeschränkt, ebenso der Zugang zu Essen, Trinkwasser, sanitären Einrichtungen und Gesundheitsdiensten. [77] Darüber hinaus werden sie in Gefahrensituationen vermehrt Opfer von Missbrauch, werden vernachlässigt oder zurückgelassen. Diese Umstände führen zu weitreichenden Menschenrechtsverletzungen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Frauen und Kinder mit Behinderungen. [78]

### Maßnahmen für eine bessere Nothilfe

Das Hochkommissariat für Menschenrechte der Vereinten Nationen hat 2015 eine Studie zum Thema veröffentlicht. Um eine gleichberechtigte und diskriminierungsfreie Nothilfe zu gewährleisten und Menschen mit Behinderungen in Gefahrensituationen zu schützen, müssen Kommunen und lokale Akteur:innen unter anderem folgende Maßnahmen treffen. Bei allen Maßnahmen sollte eine aktive Beteiligung von Menschen mit Behinderungen und ihren Vertreter:innen sichergestellt werden: [79]

- Organisationen, die sich für die Belange von Menschen mit Behinderungen einsetzen, müssen sich untereinander und mit Organisationen der Not- und Krisenhilfe zu Best Practices austauschen.
- In Risikosituation und während des Wiederaufbaus müssen Menschen mit Behinderungen systematisch identifiziert werden.
- Informationen müssen barrierefrei und schnell in unterschiedlichen Formaten bereitgestellt werden. Involvierte Akteur:innen sollten zu jeder Zeit die wirksame Verbreitung zugänglicher Informationen sicherstellen.

- Menschen mit Behinderungen werden bei einer Evakuierung häufiger übersehen. Evakuierungspläne sollten ein besonderes Augenmerk auf die Anforderungen von Menschen mit Behinderungen legen und auch Menschen berücksichtigen, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben.
- Wasser und Sanitäreinrichtungen in Notunterkünften, Gesundheits- und Rehabilitationseinrichtungen müssen barrierefrei zugänglich sein.

Selbsthilfeverbände können sich in ihren Kommunen dafür einsetzen, Maßnahmen für einen barrierefreien Katastrophenschutz zu konzipieren und implementieren. Neben der politischen Arbeit ist hierfür auch ein Austausch mit relevanten Akteur:innen wie Feuerwehren und Rettungsdiensten wichtig. Verbände müssen Sorge dafür tragen, die besonderen Bedürfnisse ihrer Mitglieder herauszustellen, diese in Evakuierungsplänen zu berücksichtigen und beteiligte Akteur:innen entsprechend weiterzubilden – etwa in Erster Hilfe für Menschen mit Behinderungen.

Intern können Verbände präventiv tätig werden, indem sie Alarme üben oder Schulungen für Notsituationen anbieten. Erste-Hilfe-Kurse für Menschen mit Behinderungen gibt es zum Beispiel von der [Lebenshilfe Berlin](#).

Nach Schäden durch Extremwetterereignisse und Naturkatastrophen muss der Grundsatz „Build back better“\* gelten. Der Wiederaufbau von Wohnungen, Gebäuden und Infrastruktur sollte inklusiv und nach den Prinzipien des universellen Designs erfolgen. Nach diesen Prinzipien sind beispielsweise Umgebungen und Dienste so zu gestalten, dass alle Menschen sie ohne zusätzliche Anpassungen nutzen können. [78]

#### INFO

Der **Deutsche Gehörlosen-Bund** beschreibt in seiner Dokumentation [Katastrophenschutz für Hörbehinderte Menschen](#) Defizite in der Barrierefreiheit für hörbehinderte Menschen und spricht Empfehlungen für das Verhalten im Katastrophenfall aus.

---

Mehr Information siehe Bericht [Klimawandel und Arbeitsschutz](#) der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

---

\* Die Phase des Wiederaufbaus wird genutzt, um die kollektive Resilienz zu erhöhen. Alle Maßnahmen tragen dazu bei, das Katastrophenrisiko zu verringern. [80]

# Fördermöglichkeiten

Um die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz im Verband anzustoßen oder auszubauen, braucht es – je nach Art und Größe des Vorhabens – zusätzliche personelle und finanzielle Ressourcen. Hierfür gibt es eine Vielzahl öffentlicher und privater Fördermittel, die Verbände in Anspruch nehmen können. Zusätzlich dazu lassen sich die **Töpfe der Selbsthilfeförderung** oftmals für eine Förderung von Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsprojekten nutzen. Auch die [Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen](#) kommt mit Blick auf Gesundheitsschutz und Prävention dafür infrage.

**Die BAG SELBSTHILFE steht Verbänden gern beratend zur Seite, um Förderquellen mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu kombinieren.**



Mit der [Nationalen Klimaschutzinitiative](#) fördert die Bundesregierung Klimaschutzprojekte in ganz Deutschland und hat hierfür verschiedene Förderprogramme initiiert. Über die [Kommunalrichtlinie](#) unterstützt sie Kommunen und kommunale Akteur:innen, ihre Treibhausgasemissionen zu senken. Eine Förderung gibt es unter anderem für Maßnahmen zur klimafreundlichen Mobilität oder Trinkwasserversorgung. Das Programm läuft bis Ende 2027.

Das Zentrum KlimaAnpassung (ZKA) unterstützt Kommunen und soziale Einrichtungen dabei, Maßnahmen zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels zu entwickeln und umzusetzen. Für die Auswahl von Fördermitteln und individuelle Fragen steht eine [Förderberatung](#) zur Verfügung. Das ZKA bietet außerdem eintägige Anpassungsworkshops und verschiedene Formate zur Aus- und Fortbildung sowie zum Austauschen und Vernetzen an.

Die [Deutsche Postcode Lotterie](#) fördert Projekte für Chancengleichheit, sozialen Zusammenhalt, Natur- und Umweltschutz mit bis zu 250.000 Euro. Antragsberechtigt sind gemeinnützige Organisationen mit Sitz in Deutschland. Anträge sind alle sechs Monate möglich.

## Datenbanken und Suchmaschinen

Um passende Förderprogramme für ihre Vorhaben zu finden, können Verbände verschiedene Datenbanken und Suchmaschine nutzen:

- [Förderdatenbank des Bundes](#)
- [Förderwegweiser Energieeffizienz](#) des Bundeswirtschaftsministeriums
- [Förderdatenbank](#) des Zentrums KlimaAnpassung
- [Förderdatenbank](#) der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt
- [Suchmaske für Förderprogramme](#) des Umweltbundesamtes

---

Kostenlose Beratungshotline des Zentrums KlimaAnpassung  
**030 390 01 201**  
 Montag bis Freitag  
 10-15 Uhr

## Glossar

### 9,5-11

Gigatonnen CO<sub>2</sub> entfernen natürliche Kohlenstoffsinken schätzungsweise pro Jahr aus der Erdatmosphäre. [82]

**CO<sub>2</sub>-Äquivalente:** Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Methan oder Lachgas tragen in unterschiedlichem Ausmaß zur Erderwärmung bei. Um ihre Wirkung vergleichbar zu machen, hat der Weltklimarat (IPCC) das Erderwärmungspotenzial der einzelnen Treibhausgase im Vergleich zu CO<sub>2</sub> definiert. So etwa bleibt Methan kürzer in der Atmosphäre, hat dafür aber eine 28-mal größere Klimawirkung als CO<sub>2</sub>. Die Treibhausgasemissionen werden so in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet und zusammengefasst. Die Abkürzung für CO<sub>2</sub>-Äquivalente ist CO<sub>2</sub>e. [81]

**Klimaneutralität:** Gleichgewicht zwischen Kohlenstoffemissionen und der Aufnahme von Kohlenstoff aus der Atmosphäre in Kohlenstoffsinken. Kohlenstoffsinken sind natürliche Systeme wie Böden, Wälder und Ozeane, die mehr Kohlenstoff aufnehmen, als sie abgeben. Um Netto-Null-Emissionen zu erreichen, müssen alle Treibhausgasemissionen weltweit durch das Binden von Kohlenstoff ausgeglichen werden. [82]

**Klimagerechtigkeit:** Der Klimawandel wird als ökologisches wie auch als ethisches und politisches Problem betrachtet. Klimagerechtigkeit erkennt an, dass verschiedene Gemeinschaften die Auswirkungen des Klimawandels unterschiedlich stark spüren und die Verantwortung historisch unterschiedlich verteilt ist. Hierbei bildet ein intersektionales Gerechtigkeitsverständnis die Grundlage. [83] Intersektionalität nimmt die Wechselbeziehung sozialer Ungleichheiten oder von Machtverhältnissen in den Blick. [84]

**Klimakompensation:** Instrument zum Klimaschutz, bei dem verursachte Treibhausgasemissionen durch Einsparungen an anderer Stelle oder durch Speicherung von CO<sub>2</sub> (beispielsweise durch Aufforstung) wieder ausgeglichen werden. Eine zusätzliche Kompensation kann durch den Erwerb sogenannter Emissionsminderungsgutschriften erfolgen, mit denen Klimaschutzprojekte finanziert werden. [85]

Der Fokus – vor der Kompensation – sollte immer darauf liegen, Emissionen zu vermeiden. Der Begriff „klimaneutral“ signalisiert nur, dass Ausgleichszahlungen getätigt wurden, sagt aber weder etwas über die Umweltfreundlichkeit aus noch über die tatsächlichen Bemühungen für Klimaschutz. Es besteht daher immer das Risiko, dass Kompensationszahlungen für Greenwashing genutzt werden. [86]

**Klimaschutz:** Alle Maßnahmen, die auf die Begrenzung der globalen Erwärmung abzielen und die durch menschliches Handeln verursachten Treibhausgasemissionen vermindern. [87]

**Nachhaltigkeit:** Die Bedürfnisse der Gegenwart werden so befriedigt, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden. Dabei ist es wichtig, die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – wirtschaftlich, sozial, ökologisch – gleichberechtigt zu betrachten. Um die globalen Ressourcen langfristig zu erhalten, sollte Nachhaltigkeit die Grundlage aller politischen Entscheidungen sein. [88]

**Resilienz:** Fähigkeit, eine Erschütterung des Ist-Zustandes durch Stärkung notwendiger Verhaltensweisen und Eigenschaften zu überstehen. Resilienz spielt nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch für das kollektive Handeln eine Rolle. Unter kollektiver Resilienz wird die Fähigkeit des Sozialsystems verstanden, Schocks und Stressfaktoren zu absorbieren und gleichzeitig seine wesentlichen Strukturen und Funktionen beizubehalten.

Kollektive Resilienz wird in Team-Resilienz und Community-Resilienz unterschieden. Letztere bezieht sich auf Gemeinden und Infrastrukturen und wird als wesentlicher Aspekt für die Entwicklung einer nachhaltigen Gesellschaft interpretiert. [89]

**Umweltschutz:** Alle Maßnahmen, die dazu beitragen, dass die natürliche Umwelt der Menschen erhalten bleibt und dass Boden, Luft, Wasser, Pflanzen und Tiere geschützt werden. [90]

#KlimaSelbsthilfe

**Klima  
auf allen  
Kanälen**

[www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel](http://www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel)



**CHECKLISTE:**

# Energiesparen in Büro und Homeoffice

- Bildschirmhelligkeit reduzieren.
- Bildschirmschoner bei Bildschirmen ausschalten.
- Werbeblocker installieren.
- Energiesparfunktionen und Ruhezustand der Geräte nutzen.
- Geräte nach Feierabend und übers Wochenende vollständig ausschalten. Standby-Modus vermeiden.
- Router über Nacht ausschalten oder Energiesparfunktionen über die Benutzeroberfläche des Routers nutzen.
- Sofern möglich und verfügbar LAN- statt WLAN-Verbindung nutzen.
- Cloud-Speicher und Online-Postfächer regelmäßig aufräumen und nicht benötigte Daten und E-Mails löschen. [91]
- Glühlampen nach und nach durch LED-Lampen ersetzen.
- Steckdosenleisten mit Kippschalter, Fernbedienung oder Zeitschaltuhr verwenden, um Geräte vollständig vom Netz zu nehmen.
- Elektronische Heizkörperthermostate einbauen. Tipps zum richtigen Einstellen von manuellen und elektronischen Thermostaten gibt es bei der [Verbraucherzentrale](#).

**31 Kilogramm**

Treibhausgase und 66 Kilowattstunden Strom verbraucht das Speichern von 250 Gigabyte in der Cloud pro Jahr. [91]

**20 Grad**

sollte die Temperatur bei leichten sitzenden Tätigkeiten mindestens betragen. Nachts kann sie um 5 Grad abgesenkt werden. [92]

- Mehrmals täglich für mehrere Minuten stoßlüften. Alle Fenster für Durchzug öffnen. Heizung während des Lüftens herunterdrehen.
- Dichtungen an den Fenster überprüfen und austauschen.
- Bei Online-Meetings wenn möglich die Videoübertragung ausschalten, da sie den überwiegenden Energieverbrauch ausmacht. [91]
- Videokonferenz-Apps wählen, die weniger Energie verbrauchen. [93]
- Bewegungsmelder in Fluren, Küchen oder Eingangsbereichen können den Energieverbrauch reduzieren und Barrierefreiheit unterstützen.
- Falls eine Klimaanlage vorhanden ist, Räume nicht zu stark herunterkühlen und nicht nonstop laufen lassen.
- Stromverbrauch berechnen. Strommessgeräte können als Teil von Energiesparpaketen in öffentlichen Bibliotheken ausgeliehen werden. Eine [Übersichtskarte](#) gibt es bei der No-Energy-Stiftung.
- [Energieberatung](#) der Verbraucherzentralen nutzen.

Tipps für zu Hause enthält der Flyer [Energie sparen im Alltag](#) der Verbraucherzentrale – in Einfacher Sprache, Englisch, Arabisch, Kurdisch und Dari. [94]



Platz für eigene Ideen

---

---

---

**CHECKLISTE:**

# Büroorganisation

- Erinnerungshilfen im Büro anbringen – zum Beispiel zum Stromverbrauch im Standby-Modus und Ressourcen-Sparen beim Drucken.
- Mülleimer für gemischte Abfälle in Büros durch Recycling-Mülleimer ersetzen. Poster zum richtigen Mülltrennen gibt es unter anderem vom [NABU](#) und vom [Umweltbundesamt](#).
- Informationsmaterialien online als PDF zur Verfügung stellen.
- Recyceltes Druckerpapier verwenden.
- Beidseitiges Drucken und Kopieren als Voreinstellung speichern.
- Nicht mehr benötigte Ausdrücke als Notizzettel verwenden.
- Möglichkeiten schaffen, gedruckte Informationsmaterialien zurückzugeben und mehrfach zu nutzen.
- Umweltfreundliche Reinigungsmittel verwenden. [Tipps zum umweltfreundlichen Putzen](#) hat der NABU zusammengestellt.
- Nachhaltigen Bürobedarf bestellen. Eine Bestenliste für Onlineshops nachhaltiger Büromaterialien hat die Seite [Utopia.de](#) erstellt.
- Büroprodukte mit anerkannten Umweltsiegeln wählen, siehe beispielsweise [Labelratgeber](#) vom Umweltbundesamt.
- Büromaterialien möglichst in Großpackungen kaufen.
- Umweltfreundliche Reinigungsmittel wählen.

\* Verpackungen, die aus einem Verbund verschiedener Materialien bestehen, wie beispielsweise Papier und Plastik.

- Verpackungen aus Verbundmaterialien\* und „Bio-Plastik“ vermeiden. Dieses können oft nicht recycelt werden. [94, 95]
- Verpackungsmaterialien für den Versand wiederverwenden.
- Für Transporte über kurze Strecken Fahrradkuriere beauftragen.
- Nicht mehr benötigte Büromaterialien verkaufen oder verschenken.
- Büromüll gemäß der städtischen Vorgaben trennen.
- Info- und Werbematerialien als barrierefreie Online-PDFs zur Verfügung stellen. Nur bei Bedarf umweltfreundlich drucken lassen.
- Zu einem ökologischen Stromanbieter wechseln. Hierbei auf eine verlässliche Zertifizierung wie das [Grüner-Strom-Label](#) achten. Hilfe bei der Suche bietet der Ökonstromfinder [wirklich-grün.de](http://wirklich-grün.de).
- Zu einer ethisch-ökologischen Bank wechseln. Der [Fair Finance Guide](#) hat 19 deutsche Banken auf Nachhaltigkeit überprüft.
- Büromöbel gebraucht kaufen. Angebote gibt es zum Beispiel bei Fachhändlern wie [Das Zweite Büro](#) oder in Kleinanzeigen.



Platz für eigene Ideen

---

---

---

---

**CHECKLISTE:****Bürotechnik [96]**

- Nachhaltige Suchmaschinen wie [Ecosia](#) oder [Good Search](#) nutzen.
- Akkus statt Einwegbatterien verwenden. [97]
- Defekte Geräte reparieren (lassen). Eine Übersicht über deutschlandweite "Do it yourself"-Angebote gibt es zum Beispiel beim [Netzwerk Reparatur-Initiativen](#) und beim [Verbund Offener Werkstätten](#).
- Defekte oder alte Handys und Tablets zum Wiederaufbereiten oder Recyclen spenden. Das geht zum Beispiel beim [NABU](#) und bei der [Deutschen Umwelthilfe](#).
- Elektroschrott sachgemäß entsorgen.
- Geräte kaufen, die sich reparieren und nachrüsten lassen.
- Technische Geräte "refurbished" kaufen. Diese sind generalüberholt, gereinigt und geprüft und werden meist mit Gewährleistung verkauft. Bekannte Händler sind zum Beispiel [Reburbed](#) und [Rebuy](#).
- Bei Neuanschaffungen fair und nachhaltig produzierte Endgeräte wählen. Eine Produktübersicht zu Computern und Mobilfunkgeräten findet sich auf der Webseite vom [Kompass Nachhaltigkeit](#). Auf Energieeffizienz und den Energieverbrauch achten.
- Vor dem Kauf überlegen, welche Größe und technische Ausstattung bei PCs, Laptops oder Notebooks tatsächlich benötigt wird. Es gilt: Je leistungsstärker und größer, desto höher der Stromverbrauch. [98]

- Digitale Produkte vermeiden, die schnell veraltet sind und/oder mit kurzlebigen technischen Gebrauchsgütern wie Textilien oder Verpackungen kombiniert werden. [99]
- Im Homeoffice wenn möglich die vorhandene IT-Ausstattung aus dem Büro nutzen und keine zusätzliche Technik anschaffen.



### Platz für eigene Ideen

---

---

---

---

---

---

**CHECKLISTE:****Mobilität [100]**

- Fahrgemeinschaften im Büro bilden.
- Fahrpläne des ÖPNV zur Verfügung stellen, zum Beispiel im Intranet, als Flyer in Gemeinschaftsräumen oder Aushänge an der Wand.
- Dienstreisen wenn möglich durch Videokonferenzen ersetzen.
- Für Dienstreisen wenn möglich öffentliche Verkehrsmittel nutzen.
- Job-Ticket-Angebote prüfen. Um bessere Konditionen zu verhandeln und auch kleinen Verbänden ein Job-Ticket zu ermöglichen, können sich Organisationen aus einer Region zusammenschließen.
- Fahrrad-Mietstationen in der Büronähe ermöglichen beziehungsweise in Zusammenarbeit mit der Kommune verwirklichen.
- Anreize zur Fahrradnutzung schaffen: Möglichkeiten zum Frischmachen (Duschen, Umkleiden, Spinde), sichere Fahrradparkplätze, Reparaturwerkstatt/-kurse, regelmäßige Fahrrad-Checks, Ladestationen/-vorrichtungen für Akkus.
- E-Lastenräder zum Transport nutzen.
- An der kommunalen Entwicklung von Shuttle-Lösungen zur Ergänzung des ÖPNV-Angebots beteiligen.
- Kooperationen mit Bike-Sharing-Anbietern eingehen.
- Leasing-Angebote für Diensträder unterstützen. Anbieter sind zum Beispiel [JobRad](#), [Lease a Bike](#), [BusinessBike](#) und [Mein Dienstrad](#).

Platz für eigene Ideen

---

---

---

---

---

---

**CHECKLISTE:**

# Veranstaltungen

Tagungsorte und falls notwendig Hotels wählen, ...

- die eine gute Anbindung zum öffentlichen Nahverkehr haben,
- die Strom aus erneuerbaren Energien beziehen.
- die nachhaltig sind und arbeiten. Suchportale für nachhaltige Unterkünfte sind unter anderem [Bio Hotels](#) und [Good Travel](#).
- Für die Fahrt zum Veranstaltungsort Transportmöglichkeiten organisieren (zum Beispiel Shuttle oder Leihräder).
- Aufträge an Unternehmen vergeben, die sozial-ökologisch arbeiten.
- Programmhefte und andere Materialien digital statt gedruckt bereitstellen. Gegebenenfalls auf Nachfrage vor Ort ausdrucken oder herausgeben.
- Für den Druck recyceltes Papier verwenden.
- Kein Einweggeschirr und Einwegbesteck verwenden.
- Vegetarisches oder veganes Catering anbieten, idealerweise mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln in Bio-Qualität.
- Teilnehmende vor der Veranstaltung nach Allergien und Präferenzen fragen, um die benötigte Menge zu kalkulieren und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.
- Übrig gebliebene Lebensmittel – sofern es mit den Hygienevorschriften vereinbar ist – an gemeinnützige Organisationen spenden oder über Foodsharing teilen.

**66 %** der landwirtschaftlichen Treibhausgasemissionen und knapp 5 % aller Emissionen in Deutschland lassen sich auf die Nutztierhaltung zurückführen. [101]

- Auf Werbegeschenke verzichten oder nachhaltige Give-aways wählen, die für Klimaschutz sensibilisieren (beispielsweise Wildblumensamen oder Mehrwegbecher).
- Materialien wie Namensschilder, Aufsteller und Plakate so gestalten, dass sie wiederverwendet werden können.



### Platz für eigene Ideen

---

---

---

---

---

---

# Anhang

## Literaturverzeichnis

- 1 **Weltgesundheitsorganisation (2023).** Climate change and noncommunicable diseases: connections. Online verfügbar: [www.who.int/news/item/02-11-2023-climate-change-and-noncommunicable-diseases-connections](http://www.who.int/news/item/02-11-2023-climate-change-and-noncommunicable-diseases-connections)
- 2 **Romanello, M. et al. (2022).** The 2022 report of the Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels. *The Lancet*, 400(10363), 1619-1654. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01540-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01540-9/fulltext)
- 3 **Deutscher Wetterdienst (2022).** Was wir heute über das Extremwetter in Deutschland wissen. Online verfügbar: [www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle\\_meldungen/220928/Faktenpapier-Extremwetterkongress.htm](http://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/220928/Faktenpapier-Extremwetterkongress.htm)
- 4 **Weltgesundheitsorganisation (2023).** Climate change.
- 5 **IPCC (2018).** Summary for Policymakers of IPCC Special Report on Global Warming of 1.5°C approved by governments. Online verfügbar: [www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/11/pr\\_181008\\_P48\\_spm\\_en.pdf](http://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/11/pr_181008_P48_spm_en.pdf)
- 6 **Öko-Institut (2015).** Maßnahmen zum Klimaschutz: So erreichen wir die Klimaziele bis 2050. Online verfügbar: [www.oeko.de/forschung-beratung/themen/energie-und-klimaschutz/massnahmen-zum-klimaschutz-so-erreichen-wir-die-klimaziele-bis-2050](http://www.oeko.de/forschung-beratung/themen/energie-und-klimaschutz/massnahmen-zum-klimaschutz-so-erreichen-wir-die-klimaziele-bis-2050)
- 7 **Umweltbundesamt (2023).** Treibhausgasminderungsziele Deutschlands. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgasminderungsziele-deutschlands](http://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgasminderungsziele-deutschlands)
- 8 **Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (2018).** Call to action für Klima und Gesundheit. Online verfügbar: [www.klimawandel-gesundheit.de/gcha-call-to-action](http://www.klimawandel-gesundheit.de/gcha-call-to-action)
- 9 **Hamann, K. et al. (2016).** Psychologie im Umweltschutz. oekom verlag. Online verfügbar: [www.oekom.de/buch/psychologie-im-umweltschutz-9783865817990](http://www.oekom.de/buch/psychologie-im-umweltschutz-9783865817990)
- 10 **Watts et al. (2017).** The Lancet Countdown: tracking progress on health and climate change. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)32124-9](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)32124-9)
- 11 **Gardner, B. et al. (2012).** Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605): 664-666. Online verfügbar: <https://bjgp.org/content/62/605/664>
- 12 **Springer (n. a.).** Lehrbuch der Psychologie: Routinen. Online verfügbar: <https://lehrbuch-psychologie.springer.com/glossar/routinen>
- 13 **Linder, N. et al. (2021).** Pro-environmental habits: An underexplored research agenda in sustainability science. *Ambio* 51, S. 546-556. Online verfügbar: <https://rdcu.be/dDPyp>
- 14 **Welzer, H. (2019).** Wissen wird überbewertet. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar: [www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/300414/wissen-wird-ueberbewertet](http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/300414/wissen-wird-ueberbewertet)
- 15 **Ersche, K. D. et al (2019).** Creature of Habit: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 116: 73-85. Online verfügbar: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691730274X](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691730274X)
- 16 **Schultz, P. W. (2014).** Strategies for promoting proenvironmental behavior: Lots of tools but few instructions. *European Psychologist*, 19(2), 107-117. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000163>

- 17 **Rinck, M., Becker, E. (2009).** Emotions- und kognitionspsychologische Grundlagen der Verhaltenstherapie. In: Margraf, J., Schneider, S. (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Springer.
- 18 **Psychologists for Future (2020).** Stellungnahme der Psychologists/Psychotherapists4Future. Online verfügbar: [www.psychologistsforfuture.org/stellungnahme/](http://www.psychologistsforfuture.org/stellungnahme/)
- 19 **Gifford, R. (2011).** The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), S. 290–302. Online verfügbar: <https://web.uvic.ca/~e-splab/sites/default/files/2011%20Climate%20Change%20in%20AP%20Dragons%20.pdf>
- 20 **The Dragons of Inaction (2024).** Diagnosing and Slaying the Barriers to Positive Climate and Environmental Action. Online verfügbar: [www.dragonsofinaction.com](http://www.dragonsofinaction.com)
- 21 **Schmitt, M. et al. (2019).** The Perils of Explaining Climate Inaction in Terms of Psychological Barriers. *Journal of Social Issues*, 76, S. 123-135. Online verfügbar: <https://doi.org/10.1111/josi.12360>
- 22 **Trope, Y., Liberman, N. (2010).** Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2): 440–463. Online verfügbar: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3152826/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3152826/)
- 23 **Van Lange, P., Huckelba, A. (2021).** Psychological distance: How to make climate change less abstract and closer to the self. Online verfügbar [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21000373](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21000373)
- 24 **Herrmann, M., Lesch, H. (2022).** Der Sprung über den Abgrund. Residenz Verlag.
- 25 **Kotter, J. P. (1995).** Leading Change: Why Transformation Efforts Fail. Online verfügbar: <https://hbr.org/1995/05/leading-change-why-transformation-efforts-fail-2>
- 26 **Kauffeld, S. (Hrsg.) (2014).** Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor. Springer-Verlag. Online verfügbar: <https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/web-exkurs.004.01.pdf>
- 27 **Buchholz, U. (2002).** Wie funktioniert Veränderung? Interne Kommunikation als Schlüsselfaktor. Online verfügbar: <https://doi.org/10.25968/opus-213>
- 28 **Deutscher Naturschutzring, Dachverband der deutschen Natur-, Tier und Umweltschutzorganisationen (n.a.).** Transformationsdebatte. Online verfügbar: [www.dnr.de/transformationsdebatte](http://www.dnr.de/transformationsdebatte)
- 29 **Heyna, P., Fittkau, K.-H. (2021).** Transformationale Führung kompakt. Springer Gabler, 2021, S. 7 ff.
- 30 **Paech, N. (2012).** Befreiung vom Überfluss. oekom Verlag.
- 31 **Ott, K., Voget, L. (n.a.).** Suffizienz: Umweltethik und Lebensstilfragen. Online verfügbar: [www.boell.org/sites/default/files/assets/boell.de/images/download\\_de/oekologie/Vortrag\\_Suffizienz\\_Ende\\_Konrad\\_Ott\\_100607.pdf](http://www.boell.org/sites/default/files/assets/boell.de/images/download_de/oekologie/Vortrag_Suffizienz_Ende_Konrad_Ott_100607.pdf)
- 32 **Deutsche Umweltstiftung (2020).** Suffizienzpyramide. Online verfügbar: <https://suffizienzdetektive.de/suffizienzpyramide/>
- 33 **Statistisches Bundesamt (2021).** Pressemitteilung: 68 % der Erwerbstätigen fahren 2020 mit dem Auto zur Arbeit. Online verfügbar: [www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21\\_N054\\_13.html](http://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21_N054_13.html)

- 34 **Öko-Institut e.V. (2022).** Arbeiten im Homeoffice – gut für die Umwelt und die Mitarbeiter:innen? Online verfügbar: [www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/compan-e\\_Homeoffice.pdf](http://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/compan-e_Homeoffice.pdf)
- 35 **Öko-Institut e.V. (2022).** Homeoffice trägt zum Klimaschutz bei. Online verfügbar: [www.oeko.de/presse/archiv-pressemeldungen/presse-detailseite/2022/homeoffice-traegt-zum-klimaschutz-bei](http://www.oeko.de/presse/archiv-pressemeldungen/presse-detailseite/2022/homeoffice-traegt-zum-klimaschutz-bei)
- 36 **Umweltbundesamt (2021).** Ökonomische und rechtliche Aspekte der Ressourcenschonung. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/oekonomische-rechtliche-aspekte-der/rebound-effekte](http://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/oekonomische-rechtliche-aspekte-der/rebound-effekte)
- 37 **Brakemeier, E.-L. et al. (2021).** Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit. Online verfügbar: [www.kli.psy.ruhr-uni-bochum.de/kkjp/team/public/Schneider%20Journals/2020/BRAKEM~1.PDF](http://www.kli.psy.ruhr-uni-bochum.de/kkjp/team/public/Schneider%20Journals/2020/BRAKEM~1.PDF)
- 38 **Bauer, S. (2022).** Klimawandel und Arbeitsschutz. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Online verfügbar: [www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd108.html](http://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd108.html)
- 39 **Schweden, F. (2021).** Home-Office: Chancen und Herausforderungen. Online verfügbar: [www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheit-familie-soziales-gleichstellung/beratungszentrum/homeoffice-chancen-und-herausforderung.html](http://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheit-familie-soziales-gleichstellung/beratungszentrum/homeoffice-chancen-und-herausforderung.html)
- 40 **Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2019).** Unsere gemeinsame digitale Zukunft. Online verfügbar: [www.wbgu.de/fileadmin/user\\_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2019/pdf/wbgu\\_zf\\_hg\\_digi\\_de.pdf](http://www.wbgu.de/fileadmin/user_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2019/pdf/wbgu_zf_hg_digi_de.pdf)
- 41 **Obringer, R. et al. (2021).** The overlooked environmental footprint of increasing Internet use, Resources, Conservation and Recycling. Online verfügbar: [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0921344920307072?](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0921344920307072?)
- 42 **Freitag, C., Berners-Lee, M. et al. (2021).** The real climate and transformative impact of ICT: A critique of estimates, trends, and regulations. Online verfügbar: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666389921001884#sec1.1](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666389921001884#sec1.1)
- 43 **Umweltbundesamt (2021).** Umwelttipps für den Alltag - Computer. Online Verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete/computer-pc-laptop#hintergrund](http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete/computer-pc-laptop#hintergrund)
- 44 **Umweltbundesamt (2012).** Zeitlich optimierter Einsatz eines Notebooks unter ökologischen Gesichtspunkten. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/461/publikationen/4316.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/461/publikationen/4316.pdf)
- 45 **Umweltbundesamt (2021).** Abschlussbericht: Green Cloud Computing. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/2021-06-17\\_texte\\_94-2021\\_green-cloud-computing.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/2021-06-17_texte_94-2021_green-cloud-computing.pdf)
- 46 **Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (2022).** Verkehr in Zahlen 2021/2022. 50. Jahrgang. Online verfügbar: <https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Publikationen/G/verkehr-in-zahlen-2021-2022-pdf>
- 47 **EnergieAgentur.NRW (2019).** Klimaneutrale Veranstaltungen. Einfacher als gedacht. Online verfügbar: [www.energieagentur.rlp.de/fileadmin/user\\_upload/veranstaltungen/EA\\_NRW-Klimaneutrale-Veranstaltungen.pdf](http://www.energieagentur.rlp.de/fileadmin/user_upload/veranstaltungen/EA_NRW-Klimaneutrale-Veranstaltungen.pdf)
- 48 **Umweltbundesamt (2022).** Mit Kompensationszahlungen für unvermeidbare Emissionen jetzt schon klimaneutral leben. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/kompensation-von-treibhausgasemissionen#unsere-tipps](http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/kompensation-von-treibhausgasemissionen#unsere-tipps)
- 49 **Dohm, L., Klar, M. (2020).** Klimakrise und Klimaresilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie. Online verfügbar: <http://dx.doi.org/10.30820/0171-3434-2020-3-99>

- 50 **Stoknes, P. E. (2014).** Rethinking climate communications and the “psychological climate paradox.” Energy Research & Social Science, 1, 161–170. Online verfügbar: <http://hdl.handle.net/11250/278817>
- 51 **Peter, E. et al. (2022).** Evidence-based recommendations for communicating the impacts of climate change on health. Online verfügbar: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9274986/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9274986/)
- 52 **Dohm, L., Schulze, M. (2022).** Klimagefühle. Knaur Verlag.
- 53 **Psychologists for future (2020).** Psychische Prozesse im Umgang mit der Klimakrise. Online verfügbar: [www.psychologistsforfuture.org/psychische-prozesse-klimakrise](http://www.psychologistsforfuture.org/psychische-prozesse-klimakrise)
- 54 **Klimafakten.de (2016).** „Harte Konfrontation verstärkt den Widerstand nur“. Online verfügbar: [www.klimafakten.de/kommunikation/harte-konfrontation-verstaerkt-den-widerstand-nur](http://www.klimafakten.de/kommunikation/harte-konfrontation-verstaerkt-den-widerstand-nur)
- 55 **Klimafakten.de (2016). Framing:** Klimaschutz den „richtigen“ Rahmen geben. Online verfügbar: [www.klimafakten.de/meldung/framing-klimaschutz-den-richtigen-rahmen-geben](http://www.klimafakten.de/meldung/framing-klimaschutz-den-richtigen-rahmen-geben)
- 56 **Entman, R. M. (1993).** Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm. Journal of Communication 43(4), S. 51-58. Online verfügbar: <https://fbaum.unc.edu/teaching/articles/J-Communication-1993-Entman.pdf>
- 57 **Guenther, L. et al. (2023).** Framing as a Bridging Concept for Climate Change Communication: A Systematic Review Based on 25 Years of Literature. Online verfügbar: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00936502221137165>
- 58 **Seidel, C. (2019).** Klimawandel – Wer hilft den Menschen, sich zu ändern? Teil 2. Science Media Center Germany. Online verfügbar: [www.sciencemediacenter.de/alle-angebote/rapid-reaction/details/news/klimawandel-wer-hilft-den-menschen-sich-zu-aendern-teil-2](http://www.sciencemediacenter.de/alle-angebote/rapid-reaction/details/news/klimawandel-wer-hilft-den-menschen-sich-zu-aendern-teil-2)
- 59 **Mewes, C. (2020).** Weniger Panik, mehr Dynamik – welche Rolle spielt das Framing für den Klimaschutz? RIFS Potsdam Forschungsinstitut für Nachhaltigkeit Helmholtz Zentrum Potsdam. Online verfügbar: [www.rifs-potsdam.de/de/blog/2020/12/weniger-panik-mehr-dynamik-welche-rolle-spielt-das-framing-fuer-den-klimaschutz](http://www.rifs-potsdam.de/de/blog/2020/12/weniger-panik-mehr-dynamik-welche-rolle-spielt-das-framing-fuer-den-klimaschutz)
- 60 **Schrader, C. (2022).** Über Klima sprechen: Das Handbuch. Deutschland: oekom verlag. Online verfügbar: [www.oekom.de/buch/ueber-klima-sprechen-9783962383749](http://www.oekom.de/buch/ueber-klima-sprechen-9783962383749)
- 61 **Rossa-Roccor, V. et al. (2021).** Framing climate change as a human health issue: enough to tip the scale in climate policy? Lancet Planet Health, 2021, 5(8), S. 553-559. Online verfügbar: [www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00113-3](http://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00113-3)
- 62 **Harvard School of Public Health (2022).** Climate communication: 10 research-backed tips. Online verfügbar: [www.hsph.harvard.edu/chc/resources/climate-communication-tips/](http://www.hsph.harvard.edu/chc/resources/climate-communication-tips/)
- 63 **Wagner, O. et al. (2022).** Zielbild: Klimaneutrales Krankenhaus: Abschlussbericht. Wuppertal Institut. Online verfügbar: [www.kgnw.de/download/wuppertal-institut-zielbild-klimaneutrales-krankenhaus-2022-03-30](http://www.kgnw.de/download/wuppertal-institut-zielbild-klimaneutrales-krankenhaus-2022-03-30)
- 64 **Bundeszentrum für Ernährung (2020).** Planetary Health Diet: Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Online verfügbar: [www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet)
- 65 **Müller, O. et al. (2020).** Planetary Health - Ein umfassendes Gesundheitskonzept. Ärzteblatt 05/2020. Online verfügbar: <https://planetary-health-academy.de/wp-content/uploads/2020/05/Aerzteblatt-Planetary-Health-Artikel.pdf>
- 66 **Huan, L. J., Yazdanifard, R. (2012).** The Difference of Conflict Management Styles and Conflict Resolution in Workplace. Business & Entrepreneurship Journal. Online verfügbar: [www.scienpress.com/Upload/BEJ/Vol%201\\_1\\_9.pdf](http://www.scienpress.com/Upload/BEJ/Vol%201_1_9.pdf)

- 67 **United Nations (2021).** What is hate-speech?  
Online verfügbar: [www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech](http://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech)
- 68 **Potsdam Institut für Klimafolgenforschung (2022).** Extreme Temperaturen schüren Hassrede im Netz. Online verfügbar: [www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/extreme-temperaturen-schueren-hassrede-im-netz](http://www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/extreme-temperaturen-schueren-hassrede-im-netz)
- 69 **Deutscher Wetterdienst (2022).** Was wir 2022 über das Extremwetter in Deutschland wissen. Online verfügbar: [www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle\\_meldungen/220928/Faktenpapier-Extremwetterkongress.html](http://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/aktuelle_meldungen/220928/Faktenpapier-Extremwetterkongress.html)
- 70 **Deutschlandfunk Nova (2021).** Achtsamkeit: Wie uns Resilienz bei der Bewältigung von Krisen hilft. Online verfügbar: [www.deutschlandfunknova.de/beitrag/achtsamkeit-mit-resilienz-durch-die-krise](http://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/achtsamkeit-mit-resilienz-durch-die-krise)
- 71 **Faltermaier, T., Lessing, N. (2021).** Coping. Dorsch Lexikon der Psychologie. Online verfügbar: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/coping>
- 72 **Bauer, S. (2022).** Klimawandel und Arbeitsschutz. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Online verfügbar: [www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Gd108.html](http://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Gd108.html)
- 73 **Umweltbundesamt (2022).** Energiesparende Gebäude. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/energiesparen/energiesparende-gebaeude#gebaeude-wichtig-fur-den-klimaschutz](http://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/energiesparen/energiesparende-gebaeude#gebaeude-wichtig-fur-den-klimaschutz)
- 74 **Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (2022).** Energieeffizienz in Zahlen. Online verfügbar: [www.bmwk.de/Redaktion/DE/Publicationen/Energie/energieeffizienz-in-zahlen-entwicklungen-und-trends-in-deutschland-2021.pdf](http://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Publicationen/Energie/energieeffizienz-in-zahlen-entwicklungen-und-trends-in-deutschland-2021.pdf)
- 75 **Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (2019).** Klimagerechte Gesundheitseinrichtungen. Online verfügbar: [www.klimawandel-gesundheit.de/klug-veroeffentlicht-rahmenwerk-fuer-klimaneutrale-gesundheitseinrichtungen](http://www.klimawandel-gesundheit.de/klug-veroeffentlicht-rahmenwerk-fuer-klimaneutrale-gesundheitseinrichtungen)
- 76 **Cerimovic, E.; Rall, K. (2021).** Deutschland: Flutopfer zeigen Risiken des Klimawandels für Menschen mit Behinderungen. Human Rights Watch. Online verfügbar: [www.hrw.org/de/news/2021/07/21/deutschland-flutopfer-zeigen-risiken-des-klimawandels-fuer-menschen-mit](http://www.hrw.org/de/news/2021/07/21/deutschland-flutopfer-zeigen-risiken-des-klimawandels-fuer-menschen-mit)
- 77 **Human Rights Council (2020).** Analytical study on the promotion and protection of the rights of persons with disabilities in the context of climate change. Online verfügbar: <https://digitallibrary.un.org/record/3865080>
- 78 **Hückmann, A. (2017).** Katastrophenhilfe muss inklusiv sein. Deutsches Institut für Menschenrechte. Online verfügbar: [www.institut-fuer-menschenrechte.de/publikationen/detail/katastrophenhilfe-muss-inklusive-sein](http://www.institut-fuer-menschenrechte.de/publikationen/detail/katastrophenhilfe-muss-inklusive-sein)
- 79 **Human Rights Council (2015).** Thematic study on the rights of persons with disabilities under article 11 of the Convention on the Rights of Persons with Disabilities, on situations of risk and humanitarian emergencies. Online verfügbar: [www.refworld.org/reference/themreport/unhrc/2015/en/108976](http://www.refworld.org/reference/themreport/unhrc/2015/en/108976)
- 80 **United Nations Office for Disaster Risk Reduction (n.a.).** Build Back Better. Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. Online verfügbar: [www.undrr.org/terminology/build-back-better](http://www.undrr.org/terminology/build-back-better)
- 81 **Myclimate.org (n.a.).** Was sind CO<sub>2</sub>-Äquivalente? Online verfügbar: [www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-sind-co2-aequivalente](http://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-sind-co2-aequivalente)
- 82 **Europäisches Parlament (2022).** Was versteht man unter Klimaneutralität und wie kann diese bis 2050 erreicht werden? Online verfügbar: [www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20190926STO62270/was-versteht-man-unter-klimaneutralitaet](http://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20190926STO62270/was-versteht-man-unter-klimaneutralitaet)

- 83 **Gunda Werner Institut (2019)**. Was ist Intersektionalität?  
Online verfügbar: [www.gwi-boell.de/de/2019/04/18/was-ist-intersektionalitaet-eine-definition](http://www.gwi-boell.de/de/2019/04/18/was-ist-intersektionalitaet-eine-definition)
- 84 **Center for Climate Justice (2022)**. What is climate justice?  
Online verfügbar: <https://centerclimatejustice.universityofcalifornia.edu/what-is-climate-justice>
- 85 **Umweltbundesamt (2018)**. Freiwillige CO<sub>2</sub>-Kompensation durch Klimaschutzprojekte. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/ratgeber\\_freiwillige\\_co2\\_kompensation\\_final\\_internet.pdf](http://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/ratgeber_freiwillige_co2_kompensation_final_internet.pdf)
- 86 **Umweltbundesamt (2022)**. Mit Kompensationszahlungen für unvermeidbare Emissionen jetzt schon klimaneutral leben. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/kompensation-von-treibhausgasemissionen#unsere-tipps](http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/uebergreifende-tipps/kompensation-von-treibhausgasemissionen#unsere-tipps)
- 87 Umweltbundesamt (n.a.). Glossar: Klimaschutz.  
Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/service/glossary/k](http://www.umweltbundesamt.de/service/glossary/k)
- 88 **Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (n.a.)**  
Nachhaltigkeit (nachhaltige Entwicklung). Online verfügbar: [www.bmz.de/de/service/lexikon/nachhaltigkeit-nachhaltige-entwicklung-14700](http://www.bmz.de/de/service/lexikon/nachhaltigkeit-nachhaltige-entwicklung-14700)
- 89 **Psychologists for Future (2021)**. Klima-Krise, Finanzkrise, Corona-Krise – wie kann das psychologische Konzept der Resilienz helfen, um Krisen zu bewältigen? Online verfügbar: [www.psychologistsforfuture.org/klimaresilienz/](http://www.psychologistsforfuture.org/klimaresilienz/)
- 90 **Bundeszentrale für politische Bildung (2024)**. Das junge Politik-Lexikon: Umwelt/Umweltschutz.  
Online verfügbar: [www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321275/umwelt-umweltschutz/](http://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321275/umwelt-umweltschutz/)
- 91 **Öko-Institut e.V. (2020)**. Digitaler CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.  
Online verfügbar: [www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf](http://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf)
- 92 **Umweltbundesamt (2022)**. Richtiges Heizen schützt das Klima und den Geldbeutel.  
Online verfügbar: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur>
- 93 **Derudder, K. (2021)**. Which video conferencing mobile application to reduce your impact? 2021 Edition. Greenspector. Online verfügbar: <https://greenspector.com/en/which-video-conferencing-mobile-application-to-reduce-your-impact-2021/>
- 94 **Recyclist (n. a.)**. Glossar: Was ist eigentlich ... Verbundstoff?  
Online verfügbar: [www.recyclist-magazin.de/post/was-ist-verbundstoff](http://www.recyclist-magazin.de/post/was-ist-verbundstoff)
- 95 **WWF Deutschland (2021)**. Bioplastik.  
Online verfügbar: [www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/bioenergie/bioplastik](http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/bioenergie/bioplastik)
- 96 **Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien (n.a.)**. Energie sparen mit Computer, Handy & TV.  
Online verfügbar: [www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/geraete-effizienter-nutzen-2/](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/geraete-effizienter-nutzen-2/)
- 97 **NABU (n.a.)**. Batterien richtig entsorgen Online verfügbar: [www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/28695.html](http://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/28695.html)
- 98 **Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien (2019)**. Elektrogeräte nachhaltig nutzen.  
Online verfügbar: [https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/wp-content/uploads/190923\\_RNE18001\\_RNE\\_NW\\_Themenflyer\\_DINlang\\_Elektroger%C3%A4te\\_Einzelseiten\\_final.pdf](https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/wp-content/uploads/190923_RNE18001_RNE_NW_Themenflyer_DINlang_Elektroger%C3%A4te_Einzelseiten_final.pdf)
- 99 **Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2019)**. Energie- und Ressourcenverbräuche der Digitalisierung. Online verfügbar: [www.wbgu.de/fileadmin/user\\_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2019/pdf/Expertise\\_Oekoinstitut.pdf](http://www.wbgu.de/fileadmin/user_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2019/pdf/Expertise_Oekoinstitut.pdf)

- 100 **Tachkov, P; Gregor, A. (2019)**. Projekt: Klimafreundliche Mitarbeitermobilität. Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen. Online verfügbar: [https://www.ludwigshafen.de/fileadmin/Websites/Stadt\\_Ludwigshafen/Nachhaltig/Umwelt/Klimaschutz/Klimafreundliche\\_Mitarbeitermobilita-et\\_Projektbericht\\_final.pdf](https://www.ludwigshafen.de/fileadmin/Websites/Stadt_Ludwigshafen/Nachhaltig/Umwelt/Klimaschutz/Klimafreundliche_Mitarbeitermobilita-et_Projektbericht_final.pdf)
- 101 **Umweltbundesamt (2023)**. Beitrag der Landwirtschaft zu den Treibhausgas-Emissionen. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft](http://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft)

## Abbildungsverzeichnis

**Abbildung 1**, Seite 2:

**Deutscher Wetterdienst (2023)**. Auswirkungen des Klimawandels in Deutschland. Online verfügbar: [www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2023/Bilder/20231128\\_deutschland\\_im\\_klimawandel.jpg](http://www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2023/Bilder/20231128_deutschland_im_klimawandel.jpg)

**Abbildungen 2 und 3**, Seite 4:

**Umweltbundesamt (2023)**. Emissionsentwicklung und Sektorziele für 2022 und 2030 des Klimaschutzgesetzes. Online verfügbar: [www.umweltbundesamt.de/bild/tab-emissionsentwicklung-sektorziele-fuer-2022-2030](http://www.umweltbundesamt.de/bild/tab-emissionsentwicklung-sektorziele-fuer-2022-2030)

**Abbildung 4**, Seite 13:

**Schneider, S. (2019)**. Die (R)evolution des Change Management durch die Neurowissenschaften. In: Oldhafer, M. et al. (Hrsg.): Change Management in Gesundheitsunternehmen. Springer Gabler.

**Abbildung 5**, Seite 18:

**Deutsche Umweltstiftung (2020)**. Suffizienzpyramide. Online verfügbar: <https://suffizienzdetektive.de/suffizienzpyramide/>

**Abbildung 6**, Seite 19:

**Öko-Institut e.V. (2022)**. Arbeiten im Homeoffice – gut für die Umwelt und die Mitarbeiter:innen? Online verfügbar: [www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/compan-e\\_Homeoffice.pdf](http://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/compan-e_Homeoffice.pdf)

**Abbildung 7**, Seite 22:

**Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (2022)**. Verkehr in Zahlen 2021/2022. Online verfügbar: [www.bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Publikationen/G/verkehr-in-zahlen-2021-2022-pdf](http://www.bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Publikationen/G/verkehr-in-zahlen-2021-2022-pdf)

## Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“

Das vorliegende Strategiepapier ist im Rahmen des Projekts „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ der BAG SELBSTHILFE entstanden. Das Projekt soll Selbsthilfeorganisationen von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen dabei unterstützen, sowohl die eigene Verbandsarbeit klimafreundlich zu organisieren als auch die Gesundheit der Mitglieder bestmöglich zu schützen. Mehr unter: [www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel](http://www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel)

Bei Anregungen und Fragen zum Strategiepapier oder zum Projekt wenden Sie sich gern an Anna-Sofia Knieling: [anna-sofia.knieling@bag-selbsthilfe.de](mailto:anna-sofia.knieling@bag-selbsthilfe.de)

## Impressum

### Herausgeber:

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0

Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

**Projektleitung:** Svea Böcker

**Redaktion:** Jessika Knauer

### Wissenschaftliche Begleitung:

Dorothea Baltruks (Centre for Planetary Health Policy),

Maïke Voss (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.)

**Gestaltung:** Danuta Sojka-Pokorski

2. Auflage, März 2024

### Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft, Köln

IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

**B.A.G.**  
SELBSTHILFE



Gefördert durch:



