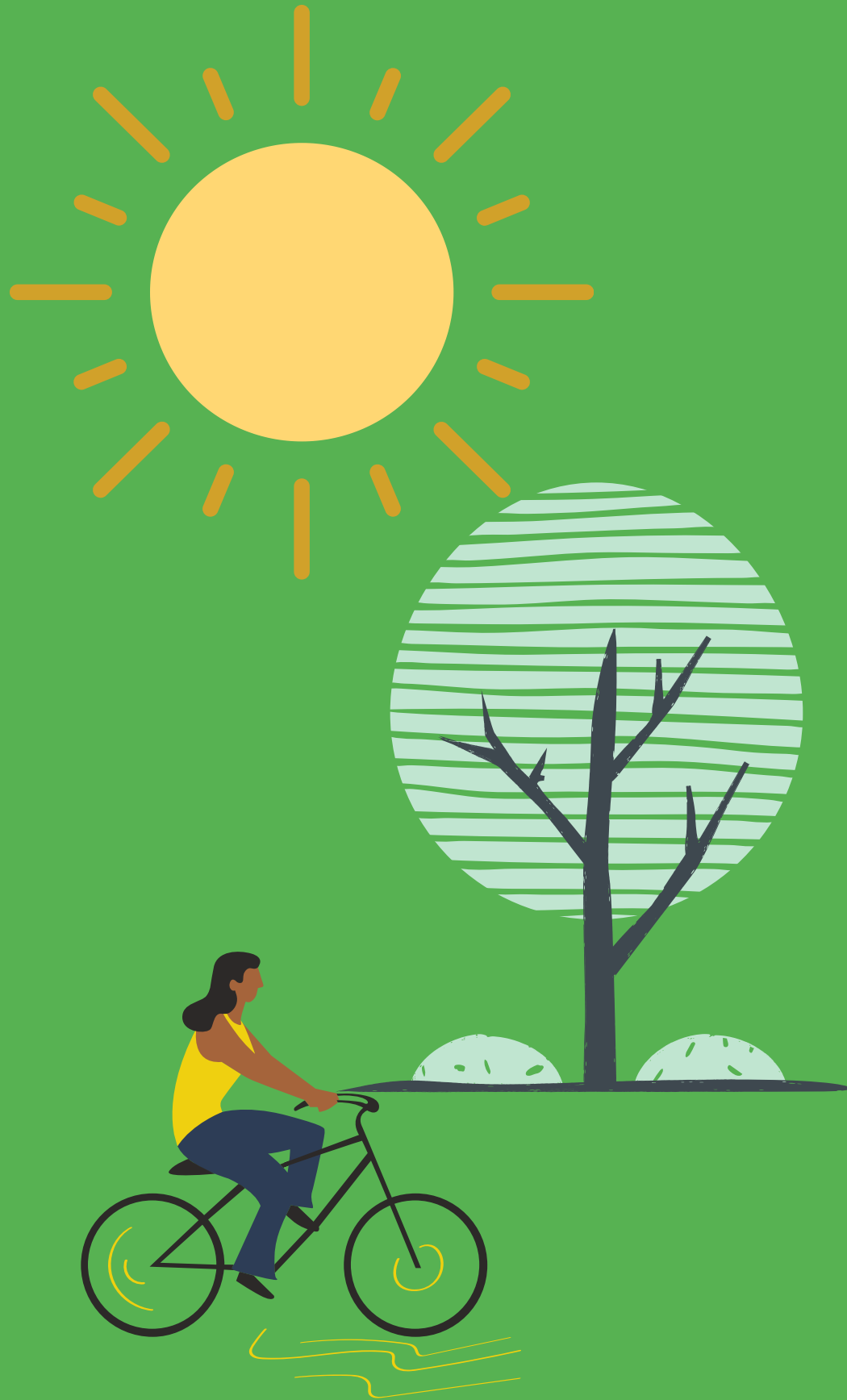


DIE ERDE
IST UNSER ERBE



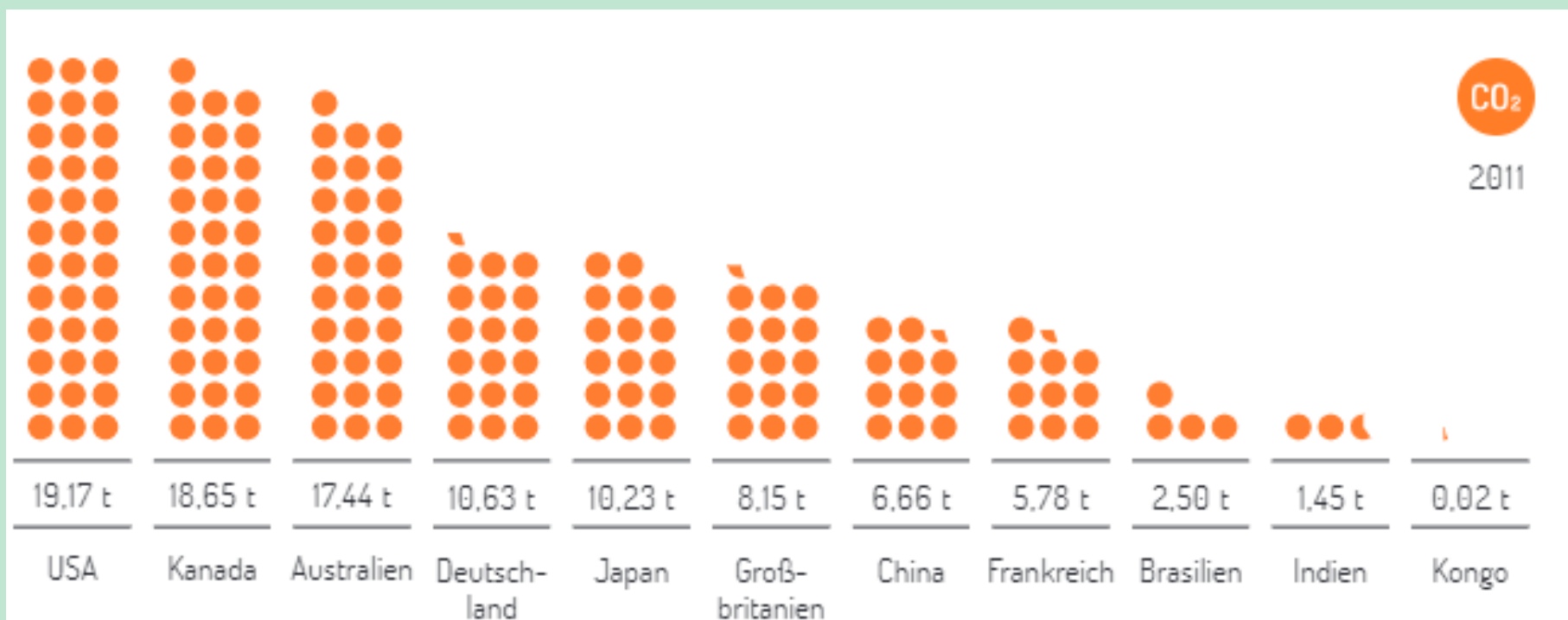
Umwelt und Klimaschutz
beim BDAJ NRW

Klimaschutz im Alltag



Was hat mein Alltag mit dem Klima zu tun?

Pro-Kopf CO₂-Ausstoß im Ländervergleich



oder Beispielrechnung für Hebelwirkung...

Durchschnittlicher CO₂-Ausstoß in Tonnen einer Person in Deutschland.



Big Points und Peanuts



- **Big Points:**
Handlungsbereiche und Verhaltensänderungen, welche eine besonders große Wirkung erzielen
 - **Peanuts:**
Im Vergleich zu den Big Points Handlungsänderungen, welche trotz benötigtem Aufwand in ihrer Wirkung kaum relevant sind
- ➡ Eigene Abwägung!

Big Points



Was tust du
für den
Klimaschutz?

Male die Felder aus,
die zutreffen.

Alle Glühbirnen
durch LEDs ersetzen

☐

Plastikverpackungs-
frei leben

☐

Auf Flugobst und
-gemüse verzichten

☐

Leitungswasser statt
Flaschenwasser trinken

☐

Auf Coffee-to-go-
Becher verzichten

☐

Initiative
Psychologie im
Umweltschutz

Flugfrei leben



Nutzung eines sehr
sparsamen Autos
(unter 5 l/100 km)



Autofrei leben

Engagement
für den
Klimaschutz

Wohnen auf
weniger als 30 m²
pro Person



auf weniger als
20 m² pro Person

Wenig Fleisch essen
(1-2 mal pro Woche)



Vegetarisch ernähren

Vegan ernähren

Spenden
für den
Klimaschutz

DIE ERDE
IST UNSER ERBE



Umwelt und Klimaschutz
beim BDAJ NRW

CO2-Check



CO2-Rechner des Umweltbundesamtes:

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

CO2-Jugendrechner:

<http://www.klimaktiv.de/>

Weitere Informationen:

Podcast "Generation Klima",
Klimabildung Folge 01

Kleiner Überblick Alltagsmaßnahmen

Handlungsbereich	Thema
Ernährung	Vegetarische/vegane Ernährung Konsum von regionalen/saisonalen Bioprodukten Bio-Lebensmittel Vermeidung von Lebensmittelabfällen
Wohnen	Reduktion des Wohnraums Dämmen von Gebäuden/ökologische Dämmstoffe Gemeinsame Nutzung von Geräten Lebensdauer von Möbeln erhöhen Raumtemperatur zwischen 16 und 20 Grad halten Regelmäßiges Stoßlüften
Mobilität	Verzicht auf eigenen PKW Vermeidung von Flügen Kleines Fahrzeug wählen Nutzung von ÖPNV, Rad und Fuß
Textilien	Einkaufsmenge reduzieren Kleidung aus biologischer Produktion
Geldanlage	Konten/Investitionen bei ethischen/nachhaltigen Banken

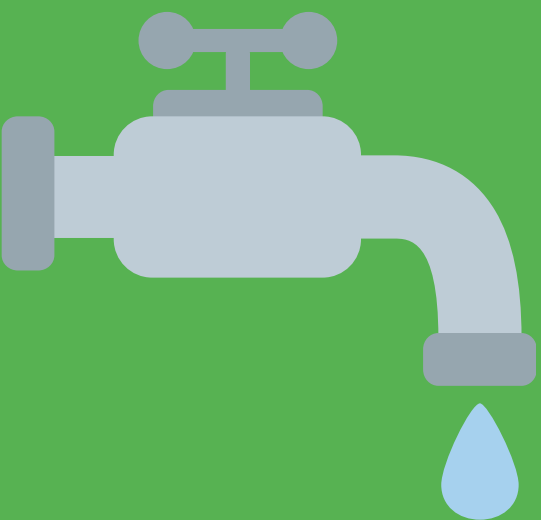


Übung: Klimaschutz im Tagesverlauf



1. Beispiel-Tagesverlauf mit jeweiligen Aktivitäten und Zeiten notieren
2. Genutzte und benötigte Ressourcen und Produkte identifizieren
3. Ansätze für Verhaltensänderungen und Produkt-Alternativen herausarbeiten und gemeinsam Ziele setzen

UHRZEIT	TÄTIGKEIT	Gebrauchs-Güter / Ressourcen	Probleme	Einspar-Verhaltensmöglichkeiten
7:00	Aufstehen Waschen	Kaffee - Pflanzlich (Nescafé) - Filterkaffee - Milch / Zucker - Wasser / Filter - Dusch Seife / Gesichtereinigung Zahnpaste Kosmetik	Arbeitsbedingte Verpackung Ursprungsland Herstellungsverfahren Wasser - Plastikverpackung - Mikroplastik - Palmöl - Tierversuche	- alternative Getränke - Kaffee im Umweltsack / Filter - holen Kaffee - wenig Filter - alternative Toilet - Zahnbürste aus Bambus / recycletem Plastik - Produkte kaufen ÖKOME
7:30	Zigarette Anziehen	Kleiderbügel Kleidung ↳ Konsum	- Tierversuche Plastik / nicht-zertifiziertes Holz Verschwendung Arbeitsbedingte Transport	- Make Your Own Recycling + Wiederverwendung Verstand mit Eco-Transport Vintage / Second Hand Flohmärkte / wenig zeitlose Kleidung kaufen handmade
8:00	Weg zur Arbeit Mobilität	ÖPNV Auto zu Fuß	Fahrrad gefährlich	
	Arbeit	Kaffee, Wasser		- Bankkonto wechseln - Bankkreditkarten reduzieren
	Mittagessen	PLASTIKSCHOCK Kassenbon Fleisch - schmeckt Ernährung Gemüse - Supermarkt - türk. - saisonal? Tomaten (Spanien)	Giffig Masse für kalte Umweltverschmutzung Plastikverbrauch Antibiotika Treibhausgas! (Global 15%) Verpackung Wasser Arbeitsbedingte Transport	Bio-Fleisch Vegetarisch leben weniger Fleisch Ersatzprodukte saisonal unverpackt Keine Tomaten im Winter Containers "to good to go" Foodsharing Foodletter Vorkochen Vorauswahl Ankochen Duschkopf wechseln Stromabzieher (Gut) Strom sparen ↳ Stromarmut reduzieren
	Genauell zu Hause Wohnen Freizeit	Wasser - Toilette - Küche - DUSCHEN ↳ 7-15 e Heizung Strom	Abfälle Klopapier Verschmutzung durch Abwasser Wohnwasser Reduzieren: Gipskarton Stromverbrauch	



Erarbeitungsschema

Uhrzeit	Tätigkeit	Genutzte Gebrauchs- und Verbrauchsgüter und (natürliche) Ressourcen <small>(ein Gebrauchsgut wird über einen längeren Zeitraum hinweg genutzt, während ein Verbrauchsgut in seiner aktuellen Form bei der Nutzung aufgebraucht wird)</small>	Einsparmöglichkeiten	Motivation/ Hindernisse <small>(Persönlicher Bezug (z.B. Tierliebe, Abhärtung/ trockene Haut, Allergie))</small>	Eigene Anmerkungen



Evaluation der selbst gesetzten Ziele

Nach 2-4 Wochen:

- Konnte ich die Handlungsänderungen umsetzen, die ich mir vorgenommen habe?
- Was waren Hindernisse?
- Was waren Ressourcen/Motivationen für mich?
- Wo fehlt mir noch Hintergrundwissen?





Reflexionsfigur

Nach Vorlage des Wandelwerks

Problembewusstsein

Wie viel Wissen habe ich schon?
Wozu muss ich mir noch Wissen
aneignen?

Soziale Norm:

Wie denken und
handeln Menschen um
mich herum?

Kosten & Nutzen:

Was muss ich aufbringen, um
das Verhalten umzusetzen
(z.B. Energie, Zeit,
Komfortverlust)?

Verantwortungsgefühl:

Fühle ich mich für das Thema
verantwortlich? Wofür
besonders?

Emotionen:

Welche Gefühle weckt dieses
Umweltthema bei mir? Welche
Gefühle hindern mich daran, dass
Verhalten (öfter) umzusetzen?
Welche Gefühle würden mich
motivieren?

Gewohnheiten:

Was ändere ich aus
Bequemlichkeit nicht?
An welche Gewohnheit
kann ich anknüpfen?

Selbstwirksamkeit:

Wie wirksam fühle ich mich
mit dem Verhalten? Wo
denke ich, kann ich etwas
bewirken?

