

Das kleine Buch der großen Taten

Wie kann es uns gelingen, jeden Tag
klimafreundliche Entscheidungen zu treffen?

Kuratiert von

Thomas Brudermann

Nachhaltigkeitsforscher und Psychologe

Autor „Die Kunst der Ausrede“

EMPOWER THIS PLANET®

Vorwort



„Das kleine Buch der großen Taten“ ist eine Ergänzung zum Bestseller „Die Kunst der Ausrede“ von Thomas Brudermann.

Ein persönlicher Ratgeber für den Alltag, um tägliche Entscheidungen klimafreundlicher treffen zu können: die Fahrt zur Arbeit, das Mittagessen, den Einkauf oder den Energieverbrauch. Alles vermeintlich kleine Taten, aber mit großer Wirkung, wenn nur genügend Menschen sie tun.

Präsentiert von Personen aus dem echten Leben, motivierend und praktisch zugleich.

Danke an Thomas Brudermann und die Empower This Planet Community für die powervolle Sammlung und Umsetzung des kleinen Buches der großen Taten – der ersten Publikation von Empower This Planet.

Sabine & Barbara
Empower This Planet

Liebe Empower This Planet Community,

als Wissenschaftlerin werde ich oft gefragt: „Sie haben ja wohl recht mit Ihrer Klimakrise, aber was kann ich denn schon dagegen tun?“. Dieses Büchlein kann ich allen empfehlen, die sich das fragen. Es freut mich sehr, dass es so viele gute Antworten auf diese Frage gibt.

Klimafreundliches Handeln geht vom Keller bis zum Dach, vom Morgen bis zur Nacht, im Alltag und im Urlaub, beim Arbeiten, Schenken und beim Feiern, kurz: immer. Mitmachen lohnt sich, denn so gelingt es, ein gutes, klimafreundliches Leben nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere zu ermöglichen!

Auf eine klimafreundliche Zukunft,

Ihre Verena Winiwarter



Verena Winiwarter
war Professorin für Umweltgeschichte am Institut für Soziale Ökologie der BOKU in Wien; sie ist Mitglied der österreichischen Akademie der Wissenschaften und der Scientists4Future.

Inhalt

Vorwort	2
Öfter öffentlich pendeln: Vom Land in die Stadt	6
Das eigene Unternehmen in die Pflicht nehmen	8
Die Müll-Challenge in den eigenen vier Wänden	10
Ein Job, mit dem du deine Zukunft gestaltest	12
I don't care – care	14
Pflanzenbasierte Ernährung als kulinarische Entdeckungsreise	16
Mir ist Fliegen peinlich – und dir?	18
Dein Bankkonto und die grüne Zukunft	20
Too Good To Go	22
Minimal konsumieren	24
Mit dem Rad in der Stadt	26

Die Heizkosten explodieren? Tipps zum Sparen	28
STOPP Food Waste in der eigenen Küche	30
Radfahren am Land	32
Kleidung tauschen statt neu kaufen	34
Gemeinsame Kräfte mobilisieren	36
Secondhand Shoppen macht Freude	38
Dämmen leicht gemacht	40
Warum Onlinemeetings Sinn machen	42
Bio All The Way	44

Bewertungsschlüssel (5 Stufen*):

*bewertet und eingestuft von ICT, Institute for Clean Technology



Ökologischer
Impact



Sozialer
Impact



Ökonomischer
Impact

Öfter öffentlich pendeln: Vom Land in die Stadt

Alexander, 51, Digitalisierungsexperte



Wie kann ich als Pendler:in meinen inneren Schweinehund überwinden, um tagtäglich auf Öffifahren umzusteigen?

Meine Tipps:

- **1. Führe ein Tagebuch und notiere:** Wie oft fahre ich wohin? Wie viele km und wie viel CO₂ sind das?
- **2. Persönliche Challenge fürs Pendeln mit Öffis:** Wieviele Seiten von meinem Buch schaffe ich in 30 Minuten?
- **3. Belohnung!** Setz dir Ziele und belohne dich nachhaltig :-)



Und was sagst du dazu, Thomas?

„Die eigenen Pendelgewohnheiten können knifflig sein. **Leichter fällt es dann, wenn sich die eigenen Umstände gerade ändern**, z. B. beim Wechsel von Job oder Wohnort, also wenn sich diese Wege ohnehin ändern. Nimmt man dann in den ersten Wochen die Öffis oder das Rad, stehen die Chancen gut, dass man klimafreundliche Mobilität beibehält.“

Fakten für den Kopf

Allein im Auto zu fahren verbraucht **rund 8x so viel CO₂ wie mit dem Bus** zu fahren. Zug oder Rad schneiden am besten ab! Denk dran: Gewohnheiten zu ändern braucht rund 21 Tage.

Tipp: 1.: Pendelcommunity App **finc.org**; 2.: Gründe deine Pendelcommunity über WhatsApp oder Facebook.

Bio All The Way

Elisabeth, 37, Unternehmerin, Mutter



Wieso kaufe ich konsequent Bio-Obst und Gemüse?

Bei Bio-Gemüse und Bio-Obst kann ich mir sicher sein, dass keine chemischen Dünger und Spritzmittel eingesetzt werden, deren Herstellung fossile Rohstoffe und große Mengen Energie verbraucht und die Mensch, Tier und Umwelt schaden. Stattdessen arbeiten Bio-Landwirt:innen mit der Natur. Humus, Gründüngung und ein vielfältiges Bodenleben erhalten den Ackerboden gesund und fruchtbar. Ein lebendiger Bio-Boden speichert viel CO₂. So trage ich mit der **Entscheidung für Bio-Lebensmittel** aktiv zum Klimaschutz bei und tue mir selbst und meiner Gesundheit Gutes.



Und was sagst du dazu, Thomas?

„Tolle Idee! Mit bio, regional und saisonal schonst du Umwelt und Klima und unterstützt die Bio-Landwirtschaft vor Ort. Bleib damit aber nicht in den eigenen vier Wänden, sondern erzähle im Freundeskreis und Kolleginnen und Kollegen von den köstlichen Essenslieferungen! Und was spricht eigentlich gegen ein Bio-Picknick beim nächsten Firmen-Sommerfest?“

Fakten für den Kopf

Pestizide bleiben nicht auf dem Acker, wo sie gespritzt wurden. Durch Luft und Wasser verteilen sich die Giftstoffe und sind mittlerweile auch in den entlegensten Winkeln der Welt zu finden.

Tipp: Im Bio-Kistl kommen 2500 Bio-Produkte bequem nach Hause, ins Büro, in die Schule und den Kindergarten: **adamah.at**





Empower This Planet ist eine **Initiative von und für Menschen**, die bereit sind, **sich** für die Balance auf diesem Planeten **einzusetzen**.

Was tut Empower This Planet?

Empower This Planet präsentiert **Menschen mit ihren Herzensanliegen und ihrem konkreten Wirken als bunten Blumenstrauß zur Ermutigung** für all jene, die sich für ein neues Zusammenleben, Wirtschaften und persönliches Entfalten einsetzen möchten.

Das können große und kleine Vorhaben sein, von nachhaltigen Unternehmungen und Programmen bis zum Gemüseanbau am eigenen Balkon.

Hier kannst du mitmachen:

www.empowerthisplanet.earth

Wir brauchen dich!

3 Fragen beantworten und
Teil der Community werden!



Damit dieses Buch entstehen konnte, haben folgende Menschen mitgewirkt (alphabetisch):

Alexander Neumayer, Alexandra Kick, Anja Rotter, Annechien Dirkje Hoeben, Barbara Fekete, Barbara Stalze, Christian Gössl, Claudia Winkler, Corina Stofer, Corinna Stabrawa, Cornelia Aigenberger, Daniela Hinteregger, Elisabeth Zoubek, Julia Heuberger-Denkstein, Katharina Köglberger, Lara Roth, Laura Schauf, Manfred Ergott, Martina Wagner, Michael Friedmann, Moritz Konrad, Bruno Hentrich, Nadine Schratzberger, Nathalie Aubourg, Patrick Awart, Paulina Wieser, Sabine Hoffmann, Stefan Schott, Thomas Bruderermann, Yana Rohde.

Danke an unsere Partnerinnen und Partner und Sachsponsorinnen und -sponsoren (alphabetisch):



cyclebee



Ethik.Guide



Mit diesem Buch wollen wir erreichen, dass jede:r von uns für die Balance auf diesem Planeten aktiv wird.

Dazu braucht es konkrete Veränderungen im Alltag.

Welche 3 Veränderungen nimmst du dir jetzt vor?

- 1.
- 2.
- 3.

Impressum

Medieninhaber: Empower This Planet – Verein zur Förderung der gelebten Nachhaltigkeit, Vorstand: Sabine Hoffmann und Barbara Fekete, ZVR-Zahl: 1963776988. Postanschrift: 3473 Ronthal, Bergstraße 30, Österreich.

Verlagsort: Ronthal (Hohenwarth-Mühlbach a.M.) c/o Mag. Sabine Hoffmann.

Herstellungsort: Waldviertel, Druckerei Janetschek.

Papier: RECYCLINGPAPIER Cyclus Offset Plus (Kern 100 g, Umschlag 250 g) zur Verfügung gestellt von Antalis Austria GmbH, Businesspark Marximim, Modecenterstraße 17/Objekt 2/7. OG/B, 1110 Wien

Layout und Illustrationen "Hacks": Nathalie Aubourg (design.change.naau),

Illustration "Thomas Brudermann": Annechien Dirkje Hoeben.

EMPOWER THIS PLANET®

www.empowerthisplanet.earth