

Wann fühle ich mich
dem Planeten
oder einzelnen Lebe-
wesen verbunden?

Selbstverständnis
als Mensch &
Beziehung zum
Planeten Erde

Was ist mir
als Mensch
wichtig?

In den Bergen

Ich stehe
bisher über-
haupt nicht
in Beziehung
mit dem
Planeten
Erde.
↳ traurig
aber wahr

"nachts" (kommt sie
zur Ruhe)
"Sternen Himmel"

im Wald

bei Aufenthalt
im Wald, am
Flussufer...

Wandern

den eigenen Ansprüchen
genügen, im Einklang sein

Ich fühle mich der Erde
nah, wenn ich auf
einem Gipfel stehe.

Immer wieder betrete ich
die Erde und lasse sie
dabei zuschauen.

RUHE IN
NATUR
→ NATUR FÜHLEN

Im See

VERANTWORTUNG
+
LEBENSSTIL

KEINE
AUSNUTZUNG

ACHTUNG
RESPEKT

In der Natur
- Spaziergang
- Meer
- Liegestühle
Verbinden-
heit

im Wald

ich "erde" mich
bei der Arbeit im
Garten

jede Aktivität:
alles gehört
zu sammeln

Spüren von Erde, Ziert,
Wasser

Felder, Wiese, Wald
Alpenblick
Spaziergang
Quellen

Ernte / Garten
arbeit

Natur; Wald, Garten,
Urlaub, Wandern
- Klima
- Regen, Sonne, Schnee,
klare gute Luft
- Wasser - Tiere

Natur; gute Luft
Wald, Korallen
Geräusch - Trümp
v. Menschen & Tieren

Haltungen

Welche Denkweisen
und Haltungen
brauchen
Veränderer?

Wie oder wann
kann ich mich
darin üben?

Vision
Konsequente Haltung
Bereitschaft zum Dialog
Hörbarkeit

Selbstreflexion
Selbstkritik

Mut Demut

Toleranz

VERZICHT!

Resilienz
→ kann man üben

Begeisterung
↳ die trägt an

Veränderer - Haltungen
Mut, Kreativität, Vielschichtigkeit
Informationen sammeln, zu-
hören, Austausch, Flexibilität
Respekt

Weg von Egoismus!
Alles orientiert sich am
Gehalt unserer Lebens-
Grundlage

Visionen

(NÄCHSTEN-)
LIEBE

DIPLOMATISCH
ÜBERZEUGEN

Optimismus

Mut

Ehrenamt

Empathie

Raus aus der
Komfortzone!

• Grundprinzipien
• Empathie
• Auswege aus der
Narzissmus Falle

Mitmensch-
lichkeit
gegenseitig
gegenüber
allen Menschen
"Empathie"

Offenheit

Selbstbewusstsein

(ehrliche)
Selbstreflexion

Offenheit

Durchhaltevermögen

Emotionale Regulation
Energie

(De-)Mut

Mit auf andere zu-
zupacken

Verantwortung
den eigenen Bedürfnissen
und nicht in Wünschen

Veränderer sein

Welche Beispiele für
Veränderer oder
Verhinderer fallen
mir ein?

ÖPNV
kein SUV!
City-Mant
Fahrrad

Habe eine sehr
grosse Wohnung,
möchte aber
allein, d. h.
"unabhängig"
wohnen.

Fleisch essen
oder
Tierschutz + Umwelt

Car Sharing
oder
Bequemlichkeit

Verhinderer

Verhinderung: Leute kommen
und ersicht erst Probleme.
Man sollte erst noch Möglich-
keiten schauen

E-Bike statt
Auto

AUTO STATT
ZUG (IN CITY!!)
BILLIGFLÜGE
= VERHINDERER

VERÄNDERN

Häusenumstellen: Kleidung nur vom Fahrrad
Lebensmittel Versorgung aus
der Region

Verhindern: Aus
Bequemlichkeit bei
Mobilität

SECOND HAND
BEWUSSTES EINKAUF
(U. A. ESSEN!)
= VERÄNDERER

Verzicht auf Fern-
reisen fällt schwer
-gewohnheiten

VERHINDERN

Ich reise jeden Monat ca. 4000 km
davon ca. 30% Flugzeug
20% Auto
10% Zug