



Youth Rising Above Climate Anxiety

Empowerment: Stärke für den Klimaschutz



www.planet-pulse.eu



Co-funded by
the European Union

Willkommen beim Modul

*Empowerment: Stärken für
den Klimaschutz*

Willkommen! In diesem Modul werden wir untersuchen, wie du deine innere Stärke aufbauen, deine Stimme finden und sinnvolle Maßnahmen für den Planeten ergreifen kannst. Empowerment bedeutet, deine Fähigkeit zu erkennen, etwas zu bewirken, auch wenn die Herausforderungen groß erscheinen. Gemeinsam werden wir uns damit befassen, wie du motiviert bleibst, deine Stärken entdeckst und Selbstvertrauen in dein Handeln entwickelst.

Lernziele

Am Ende dieses Moduls werden Sie...

Verstehen, was Empowerment in Ihrem Leben bedeutet und wie es mit Klimaschutzmaßnahmen zusammenhängt.

Ihre persönlichen Stärken **entdecken** und erfahren, wie diese Ihnen helfen können, Resilienz im Umgang mit klimatischen Herausforderungen aufzubauen.

Lernen, wie kleine Taten einen großen Unterschied machen können und wie du deine Energie in positive Veränderungen umwandeln kannst.

Lassen Sie sich von echten Geschichten junger Menschen **inspirieren**, die etwas bewegen.

Entdecke Wege, motiviert zu bleiben, auch wenn es mal schwierig wird.

Erstelle deinen eigenen persönlichen Aktionsplan und eine Checkliste für kontinuierliches Empowerment.

01

Seite 6

Was ist Empowerment?



02

Seite 15

Emotionale Resilienz verstehen



03

Seite 23

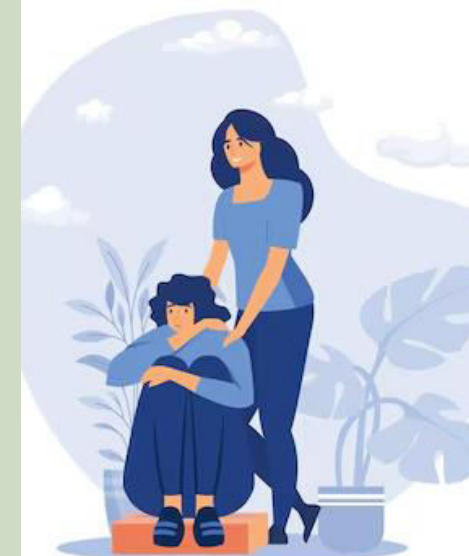
Deine Stärken entdecken



04

Seite 35

Von der Sorge zum Handeln



05

Seite 45

Stärkende
Gewohnheiten
entwickeln



06

Seite 0

Motiviert
bleiben und
sich im Laufe der
Zeit
weiterentwickel
n



I
N
H
A
L
T

01

Was ist Empowerment?



Was bedeutet Empowerment?

„Empowerment‘ bezeichnet den Prozess, durch den Menschen Kontrolle über die Faktoren und Entscheidungen erlangen, die ihr Leben prägen. Es ist der Prozess, durch den sie ihre Ressourcen und Fähigkeiten erweitern und Kompetenzen aufbauen, um Zugang, Partner, Netzwerke und/oder eine Stimme zu gewinnen und so Kontrolle zu erlangen.“ (Quelle: WHO)

In unserem Fall bedeutet Empowerment also, das Wissen, das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten zu erwerben, um aktiv zu werden und positive Veränderungen herbeizuführen. Im Zusammenhang mit Klimaresilienz hilft dir Empowerment dabei, dich fähig zu fühlen, ökologische Herausforderungen zu meistern und eine bessere Zukunft zu gestalten.

Wenn Sie sich gestärkt fühlen:

- verstehen Sie, dass Ihre Handlungen wichtig sind.
- Glaubst du an deine Fähigkeit, etwas zu bewirken.
- Bist du motiviert, Schritte zu unternehmen – auch kleine –, um den Planeten und deine Gemeinschaft zu schützen.





Empowerment ist keine angeborene Eigenschaft – es kann im Laufe der Zeit aufgebaut und gestärkt werden!



Warum Empowerment für Klimaresilienz wichtig ist

Empowerment hilft uns, die Herausforderungen des Klimawandels nicht nur zu verstehen, sondern selbstbewusst und aktiv darauf zu reagieren. Wenn Menschen sich gestärkt fühlen, sind sie eher bereit, aktiv zu werden, ihre Gemeinschaften zu unterstützen und hoffnungsvoll zu bleiben – selbst angesichts schwieriger Nachrichten.

Empowerment stärkt **die Klimaresilienz**, indem es:

-  dir die Werkzeuge an die Hand gibt, um mit Sorgen und Ängsten umzugehen.
-  Ihnen hilft zu erkennen, dass Ihre Handlungen, egal wie klein sie auch sein mögen, zu positiven Veränderungen beitragen.
-  Ihre Fähigkeit stärkt, mit anderen zusammenzuarbeiten, um eine größere Wirkung zu erzielen.
-  Herausforderungen in Chancen zum Lernen und Wachsen verwandelt.

Ohne Empowerment können klimatische Herausforderungen überwältigend wirken. Mit Empowerment wirst du Teil der Lösung.

Reflexion:

„Wie könnte dir das Gefühl, selbstbestimmt zu handeln, deiner Meinung nach helfen, mit den Herausforderungen des Klimawandels umzugehen?“







Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken und deine Antwort aufzuschreiben – und/oder diskutiere deine Gedanken in der Gruppe.



Wie sieht Empowerment im Alltag aus?

Empowerment muss nicht unbedingt bedeuten, etwas Großes zu tun. Oft zeigt es sich in kleinen, aber bedeutungsvollen Entscheidungen, die dir helfen, widerstandsfähig zu bleiben und zu positiven Veränderungen beizutragen. Wenn du so handelst, wie es deinen Werten entspricht, praktizierst du bereits Empowerment.

Hier sind einige Beispiele für Empowerment im Alltag:






-  Sich dafür entscheiden, Abfall zu reduzieren, zu recyceln oder eine wiederverwendbare Tasche mitzubringen.
-  Mit Freunden oder Klassenkameraden über deine Umweltwerte sprechen.
-  Deine Kreativität nutzen, um Bewusstsein zu schaffen (Kunst, Musik, Schreiben).
-  Mehr über Klimaprobleme lernen und darüber, wie du helfen kannst.
-  Anderen helfen, sich unterstützt, einbezogen oder gehört zu fühlen.
-  Deine Stimme erheben, wenn dir etwas unfair oder umweltschädlich erscheint.

All diese Handlungen zeigen, dass du daran glaubst, dass deine Entscheidungen wichtig sind – und das sind sie auch

Was kann einem Gefühl der Selbstwirksamkeit im Wege stehen?

Selbstwirksamkeit ist etwas, das wir aufbauen können – aber das ist nicht immer einfach. Vielen jungen Menschen liegt das Klima sehr am Herzen, doch sie fühlen sich dennoch unsicher, überfordert oder festgefahren. Das ist völlig normal.

Hier sind einige häufige Hindernisse, die einem das Gefühl der Selbstwirksamkeit im Weg stehen:







-  Das Gefühl, zu klein zu sein, um etwas zu bewirken („Ich bin nur eine Person.“)
-  Sich durch das Ausmaß des Klimawandels überfordert oder ängstlich fühlen.
-  Man weiß nicht, wo man anfangen soll oder welche Maßnahmen tatsächlich helfen.
-  Mangelnde Unterstützung durch Freunde, Familie oder das Umfeld.
-  Angst, dafür verurteilt zu werden, dass man seine Meinung sagt oder aktiv wird.

Diese Hindernisse sind real – aber sie können überwunden werden. Selbstwirksamkeit wächst, wenn wir über Herausforderungen sprechen, Fragen stellen und auch nur einen kleinen Schritt nach vorne machen.

Was hilft dir, dich gestärkt zu fühlen?

Jeder hat andere Dinge, die ihm helfen, sich stark und handlungsfähig zu fühlen. Wenn es um den Klimawandel geht, bedeutet Selbstwirksamkeit nicht nur, über Informationen zu verfügen – es geht darum, sich unterstützt, einbezogen und inspiriert zu fühlen.

Hier sind einige Dinge, die dir helfen können, dein Selbstbewusstsein zu stärken:

-  Teil einer Gruppe zu sein, die deine Werte teilt.
-  Nutze deine Kreativität oder deine Stimme, um dich auszudrücken.
-  Selbst eine kleine Maßnahme ergreifen und deren Wirkung sehen.
-  Sich über echte Lösungen und Menschen, die Veränderungen bewirken, informieren.
-  Zeit und Raum haben, um für dein psychisches Wohlbefinden zu sorgen.
-  Über deine Gefühle zu sprechen und gehört zu werden.

Empowerment wächst, wenn du dich verbunden fühlst – mit anderen, mit der Natur und mit deinem eigenen Sinn für Sinnhaftigkeit.

Reflexionsaufgabe:

Nimm dir ein paar ruhige Minuten Zeit, um nachzudenken und deine Antworten aufzuschreiben. Du kannst das Arbeitsblatt oder ein Notizbuch verwenden. Du musst deine Antworten nicht mit anderen teilen, es sei denn, du möchtest das.

1. Wann fühle ich mich am selbstbewusstesten oder stärksten? (Denke an einen Moment, in dem du stolz, ruhig oder kraftvoll warst.)
2. Was hindert mich manchmal daran, mich gestärkt zu fühlen? (Nenne alle Sorgen, Ängste oder Situationen, die es dir schwerer machen, aktiv zu werden.)
3. Was hilft mir, wieder auf die Beine zu kommen oder mich motivierter zu fühlen? (Das können Menschen, Aktivitäten, Gewohnheiten oder Dinge sein, die du dir selbst sagst.)
4. Eine kleine Maßnahme, die ich diese Woche ergreifen kann, ist: (Halte es einfach und wähle etwas, das dir wichtig ist.)



Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. Weltgesundheitsorganisation (WHO) – Stärkung der Gemeinden

Link: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment>

2. UNESCO (2021) – Bildung für nachhaltige Entwicklung

Link: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377362>

3. Hickman, C. et al. (2021). Stimmen junger Menschen zu Klimangst, Verrat durch die Regierung und moralischer Verletzung: Ein globales Phänomen

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>

02

Emotionale Resilienz verstehen



Was bedeutet Resilienz?

„Resilienz ist die Fähigkeit, sich angesichts von Widrigkeiten, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder erheblichen Stressfaktoren gut anzupassen.“ (Quelle: American Psychological Association (APA))

Emotionale Resilienz bedeutet, mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können und sich von schwierigen Situationen wieder zu erholen. Es bedeutet nicht, niemals traurig, besorgt oder wütend zu sein. Es bedeutet, dass man die Kraft hat, weiterzumachen, auch wenn es sich gerade schwer anfühlt.

Angesichts des Klimawandels hilft dir emotionale Resilienz dabei:

🌀 Gelassen zu bleiben, wenn du beunruhigende Nachrichten hörst.

🌈 Weiter daran zu glauben, dass positive Veränderungen möglich sind.

👉 Um Unterstützung zu bitten, anstatt aufzugeben.

🌿 Maßnahmen zu ergreifen, auch wenn das Problem groß erscheint.

Resilienz bedeutet nicht, deine Gefühle zu ignorieren – es bedeutet, zu lernen, sie auf gesunde Weise zu verstehen, auszudrücken und zu bewältigen.



Reflexion:

„Wie reagierst du normalerweise, wenn dir etwas zu groß oder zu stressig erscheint? Was hilft dir, das durchzustehen?“

Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Antwort auf – und/oder tausche dich in der Gruppe über deine Gedanken aus.









Ohne Resilienz können wir in Angstzuständen oder einem Burnout stecken bleiben. Mit Resilienz bleiben wir verbunden, hoffnungsvoll und handlungsbereit.

Resilienz aufzubauen bedeutet nicht, schwierige Gefühle zu ignorieren – es geht darum, zu lernen, wie man mit ihnen umgeht, damit sie einen nicht daran hindern, voranzukommen.

Warum emotionale Resilienz in einem sich wandelnden Klima wichtig ist

Der Klimawandel kann einen überwältigen – und es ist ganz normal, starke Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Angst oder Hilflosigkeit zu empfinden.

Emotionale Resilienz gibt dir die Kraft,

-  Schwierige Klimanachrichten zu verkraften, ohne sich hoffnungslos zu fühlen.
-  Engagiert zu bleiben, anstatt sich abzuschotten oder aufzugeben.
-  Über deine Gefühle zu sprechen und andere zu unterstützen, denen es genauso geht.
-  Sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen, auch wenn das Problem groß erscheint.

Reflexion:

**„Hast du dich jemals festgefahren,
besorgt oder unsicher über die
Zukunft unseres Planeten gefühlt?
Was hat dir geholfen, dich wieder
besser oder hoffnungsvoller zu
fühlen?“**







Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um
darüber nachzudenken und deine
Antwort aufzuschreiben – und/oder
deine Gedanken in der Gruppe zu
besprechen.



Wie kannst du emotionale Resilienz aufbauen?

Emotionale Belastbarkeit ist wie ein Muskel – je mehr man sie trainiert, desto stärker wird sie. Es gibt keine Patentlösung, aber kleine tägliche Gewohnheiten können mit der Zeit einen großen Unterschied bewirken.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du deine Resilienz stärken kannst:

-  Übe Achtsamkeit oder Atemübungen, wenn du dich ängstlich fühlst.
-  Verbringe Zeit in der Natur – schon kurze Spaziergänge können deinen Geist beruhigen.
-  Schreibe deine Gedanken und Gefühle in ein Tagebuch.
-  Drücken Sie sich kreativ durch Kunst, Musik oder Bewegung aus.
-  Sprich mit jemandem, dem du vertraust, wenn du dich überfordert fühlst.
-  Feiere deine kleinen Erfolge, auch wenn sie noch so gering erscheinen.

Jeder Weg ist anders. Was für eine Person funktioniert, muss für eine andere nicht unbedingt funktionieren. Probier ein paar Dinge aus und finde heraus, was dir hilft, dich geerdet und stark zu fühlen.

Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. American Psychological Association (APA) – APA-Wörterbuch der Psychologie

Link: <https://www.apa.org/topics/resilience>

2. Hickman, C. et al. (2021). Stimmen junger Menschen zu Klimangst, Verrat durch die Regierung und moralischer Verletzung: Ein globales Phänomen

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>

3. UNICEF (2021). Die Klimakrise ist eine Krise der Kinderrechte

Link: <https://www.unicef.org/reports/climate-crisis-child-rights-crisis>

4. Harvard University Center on the Developing Child (2023) – Aufbau grundlegender Lebenskompetenzen

Link: <https://developingchild.harvard.edu/resources/building-core-capabilities-for-life/>

5. Mind (britische Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit) – Junge Menschen und psychische Gesundheit

Link: <https://www.mind.org.uk/for-young-people/>



03

*Deine Stärken
entdecken*










„Psychische Stärke ist die Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden, sich gut an Veränderungen anzupassen und trotz Widrigkeiten weiterzumachen.“

Stärke bedeutet nicht, niemals zu kämpfen. Es bedeutet, sich dafür zu entscheiden, nicht aufzugeben.

Was bedeutet Stärke wirklich?

Wenn wir das Wort „Stärke“ hören, denken wir oft daran, hart zu sein oder niemals Gefühle zu zeigen. Aber wahre Stärke ist etwas viel Tieferes und Persönlicheres. Bei echter Stärke geht es nicht darum, perfekt zu sein – es geht darum, authentisch zu sein.

Im Zusammenhang mit klimatischen Herausforderungen kann Stärke so aussehen:

-  Fragen stellen, wenn man sich unsicher ist.
-  Über deine Gefühle sprechen, anstatt sie zu verbergen.
-  Nach einem Rückschlag einen neuen Versuch zu wagen.
-  Um Hilfe bitten, wenn man sie braucht.
-  Für etwas einzustehen, das dir wichtig ist.

Stärke bedeutet nicht, keine Schwierigkeiten zu haben – es ist der Mut, immer wieder da zu sein, auch wenn es mal schwer wird.

Schlüsselkonzepte der Stärke

Resilienz-Theorie:

Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Herausforderungen zu erholen oder sich an Veränderungen anzupassen. Sie ist keine angeborene Eigenschaft – man kann sie wie eine Fertigkeit entwickeln.

Stärkenorientierter Ansatz:

Dieser Ansatz konzentriert sich auf das, was man bereits gut kann – die eigenen Werte, Interessen und persönlichen Eigenschaften –, anstatt nur auf Probleme zu schauen. Das Erkennen der eigenen Stärken hilft dabei, Selbstvertrauen und Motivation aufzubauen.

Wachstumsdenken (Carol Dweck):

Ein Wachstumsdenken bedeutet, daran zu glauben, dass man seine Fähigkeiten durch Anstrengung und Lernen weiterentwickeln kann. Anstatt zu denken „Ich kann das nicht“, denkst du „Ich kann das noch nicht“. Das hilft dir, dich nach Fehlern wieder aufzurappeln.

Was das für uns bedeutet:

- Stärke ist nichts, was man hat oder nicht hat – sie wächst mit der Zeit.
- Jeder hat etwas Wertvolles, auf dem er aufbauen kann.
- Kampf ist kein Scheitern – er ist Teil des Wachstumsprozesses.
- Die Unterstützung durch andere (Familie, Freunde, Mentoren) spielt eine große Rolle dabei, uns zu helfen, Stärke aufzubauen.

Reflexion:

„Was bedeutet ‚stark sein‘ für dich? Fällt dir eine Situation ein, in der du Stärke gezeigt hast, auch wenn es sich nicht so angefühlt hat?“






Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Antwort auf – und/oder tausche dich in der Gruppe über deine Gedanken aus.



Deine persönlichen Kraftquellen

Jeder hat Stärken – auch wenn es sich nicht immer so anfühlt. Manche Stärken sind leicht zu erkennen, zum Beispiel, dass man ein guter Freund ist oder unter Druck ruhig bleibt. Andere sind weniger offensichtlich, wie zum Beispiel, dass man um Hilfe bittet oder auch dann da ist, wenn man nervös ist.

Deine persönliche Stärke könnte von folgenden Aspekten herrühren:

-  Dir selbst – deinem Mut, deiner Kreativität oder deiner Neugier.
-  Anderen Menschen – Freunden, Familie, Mentoren oder sogar jemandem, den du aus der Ferne bewunderst.
-  Aktivitäten – Zeit in der Natur, Musik, Zeichnen, Bewegung.
-  Wissen oder Lernen – zu wissen, was dir wichtig ist und warum.
-  Werten – Mitgefühl, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit oder Hoffnung.

Deine Stärken zu erkennen hilft dir, stabil zu bleiben, wenn sich das Leben (oder das Klima) unsicher anfühlt. Und deine Stärken könnten genau das sein, was auch jemand anderes braucht.

Reflexion:

„Was gibt dir Kraft, wenn es schwierig wird? Ist es eine Person, eine Gewohnheit, ein Ort oder etwas anderes?“






Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Antwort auf – und/oder tausche dich in der Gruppe über deine Gedanken aus.



Alltägliche Stärke – Wie sie im echten Leben aussieht

Stärke bedeutet nicht immer, auf einer Bühne zu stehen oder eine Bewegung anzuführen. Oft zeigt sie sich in den kleinen Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen.

Hier sind Beispiele aus dem echten Leben für alltägliche Stärke:

-  Sich in einer Gruppe zu Wort melden, auch wenn die Stimme zittert.
-  Eine Pause einlegen, wenn man sich überfordert fühlt, anstatt sich zu sehr zu verausgaben.
-  Fragen stellen, anstatt so zu tun, als wüsste man die Antworten.
-  Sich für jemand anderen einsetzen, auch wenn es unangenehm ist.
-  An deinen Werten festhalten, auch wenn es einfacher wäre, es nicht zu tun.

Man muss nicht laut oder auffällig sein, um stark zu sein. Stärke bedeutet auch, freundlich und ehrlich zu sein und sich selbst treu zu bleiben.

Stärke kann wachsen – sogar aus Schwierigkeiten

Zu den stärksten Menschen gehören nicht unbedingt diejenigen, die es leicht hatten. Es sind vielmehr diejenigen, die schwierige Zeiten durchlebt haben – und daraus gelernt haben.

Du wirst stark, wenn du:



Nach einem Rückschlag noch einen Schritt weitergehst.



Über etwas Schwieriges sprichst.



Aus Enttäuschungen lernst und weiterhin an Veränderung glaubst.



Darüber nachdenkst, was dir wichtig ist – und warum.

Denk an eine Herausforderung, der du dich gestellt hast – egal ob groß oder klein. Was hast du daraus gelernt? Diese Lektion ist Teil deiner Stärke.

Deine Stärke kann anderen helfen

Eines der schönsten Dinge daran, die eigene Stärke zu entdecken, ist die Erkenntnis, dass man auch anderen helfen kann.

Deine Stärke kann anderen helfen, wenn du:

 Zuhörst, ohne zu urteilen.

 Deine Gefühle teilst, damit andere sich sicher fühlen, es dir gleichzutun.

 Jemanden einlädst, sich einer Sache, einer Veranstaltung oder einem Gespräch anzuschließen.

 Mit gutem Beispiel vorangehst – auch ohne etwas zu sagen.

Wenn du deine Stärke ausbaust, wirst du zu einer Quelle der Unterstützung, Hoffnung und Widerstandsfähigkeit für deine Freunde, deine Familie oder deine Gemeinschaft. Und das Beste daran? Anderen zu helfen, kann auch dir das Gefühl geben, stärker zu sein.


Reflexionsübung:


Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was dir Kraft gibt. Du musst nicht perfekt sein, um stark zu sein. Zu deinen Stärken gehören vielleicht Dinge wie Freundlichkeit, gut zuhören zu können, neugierig zu bleiben oder dich um andere zu kümmern. Es können auch Menschen, Orte oder Leidenschaften sein, die dir helfen, dich geerdet zu fühlen. Lass uns deine persönliche Stärkenkarte erstellen!


Deine Stärkenkarte gehört dir. Du kannst sie für dich behalten oder sie mit jemandem teilen, dem du vertraust.

 **Welche Eigenschaften schätze ich an mir?**
(z. B. ruhig, humorvoll, kreativ, ehrlich)

 **Wer unterstützt mich, wenn ich Hilfe brauche?**
(Denk an Freunde, Familie, Lehrer, Mentoren)

 **Welche Aktivitäten helfen mir, mich stark oder ruhig zu fühlen?**
(z. B. Zeichnen, Spaziergehen, Lesen, ehrenamtliches Engagement)

 **Welche Werte sind mir am wichtigsten?**
(z. B. Freundlichkeit, Fairness, Gerechtigkeit, Natur, Wahrheit)

 **Was habe ich überwunden oder woraus habe ich gelernt?** (Auch kleine Erfahrungen können große Stärke zeigen!)

Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. Zentrum für kindliche Entwicklung, Harvard-Universität – Vermittlung grundlegender Lebenskompetenzen

Link: <https://developingchild.harvard.edu/resources/report/building-core-capabilities-for-life/>

2.Dweck, C. (2006). Mindset: Die neue Psychologie des Erfolgs – Zusammenfassung abrufbar unter:

Link: <https://developingchild.harvard.edu/resources/report/building-core-capabilities-for-life>

04

Von der Sorge zum Handeln



Emotionale Bestandsaufnahme

Bevor wir über Maßnahmen sprechen, halten wir kurz inne und hören in uns hinein. Hier kannst du benennen, wie du dich fühlst – ganz ohne Druck und ohne Wertung.

Deine Gefühle zu benennen hilft dir, sie zu verstehen.
Deine Emotionen zu verstehen hilft dir, dich um sie zu kümmern.

Nimm dir einen Moment Zeit, um nachzudenken und die folgenden Fragen auf einem Arbeitsblatt, in deinem Notizbuch oder einfach in deinen Gedanken zu beantworten:

Welches Gefühl beschreibt mich gerade am besten?
(Beispiele: besorgt, hoffnungsvoll, verwirrt, ruhig, traurig, inspiriert...)

Wo in meinem Körper spüre ich diese Emotion? (Beispiele: Verspannte Schultern, schneller Herzschlag, ruhige Atmung...)

Was könnte mir dieses Gefühl sagen? (Vielleicht, dass dir etwas wichtig ist, dass du müde bist oder dass dir etwas am Herzen liegt.)

Was könnte mir helfen, mit diesem Gefühl umzugehen? (Beispiele: Mit jemandem reden, spazieren gehen, Musik hören, eine Pause machen, eine kleine Handlung ausführen...)

Warum das wichtig ist:

- Emotionen sind keine Probleme – sie sind Botschaften.
- Wenn du deine Gefühle verstehst, hast du mehr Kontrolle.
- Du kannst besorgt sein und trotzdem handeln.







Ökoangst ist eine chronische Angst vor dem Untergang der Umwelt, die dadurch ausgelöst wird, dass man die scheinbar unaufhaltsamen Auswirkungen des Klimawandels

Sich besorgt zu fühlen zeigt, dass du aufmerksam, einfühlsam und engagiert bist. Das ist nichts, wofür man sich schämen müsste – es ist etwas, das man verstehen und mit dem man umgehen lernen sollte.

Was ist Klimasorge (auch: Klima- oder Öko-Angst) – und warum empfinden wir sie?

Hast du dich schon einmal ängstlich, traurig oder überfordert gefühlt, wenn du über den Klimawandel nachgedacht hast? Wenn ja, bist du nicht allein – Millionen junger Menschen auf der ganzen Welt geht es genauso. Diese Gefühle werden manchmal als Öko-Angst, Klimaangst oder Klimasorge bezeichnet.

Warum wir das empfinden:

-  Weil uns der Planet sehr am Herzen liegt.
-  Weil wir ständig Nachrichten über Zerstörung, Verlust und Dringlichkeit hören.
-  Weil es schwer ist zu erkennen, wie wir als Einzelpersonen etwas bewirken können.
-  Weil der Klimawandel Dinge betrifft, die wir lieben – die Natur, Tiere, Menschen.

Sich besorgt zu fühlen zeigt, dass du aufmerksam, einfühlsam und engagiert bist. Das ist nichts, wofür man sich schämen müsste – es ist etwas, das man verstehen und mit dem man umgehen muss.

Reflexion:

„Hast du dich jemals wegen des Klimawandels festgefahren oder ängstlich gefühlt? Was hat dir geholfen, wieder ein wenig hoffnungsvoller zu sein?“

Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Antwort auf – und/oder tausche dich in der Gruppe über deine Gedanken aus.



Deine Gefühle können ein Ausgangspunkt sein

Wenn du dir wegen des Klimawandels Sorgen machst, traurig, wütend oder hilflos bist, bedeutet das nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt – es bedeutet, dass etwas stimmt. Diese Gefühle entspringen Fürsorge, Verbundenheit und Gewissen.

Und sie können in Motivation, Sinnhaftigkeit und Handeln umgewandelt werden.

So funktioniert das:

💚 Sorge kann zu Bewusstsein führen – und Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.

😞 Traurigkeit kann bedeuten, dass dir etwas am Herzen liegt – und dieses Mitgefühl gibt dir die Kraft, das zu schützen, was wichtig ist.

😡 Wut kann zu Mut werden – Mut, die Stimme zu erheben und für Gerechtigkeit einzustehen.

🌀 Überforderung kann ein Signal sein – dass es Zeit ist, einen Gang herunterzuschalten, sich auszuruhen und einen Schritt zu wählen.

Deine Emotionen sind keine Hindernisse. Sie sind Signale – sie zeigen dir, was dir wichtig ist und wohin du gehen möchtest.

Wie sieht sinnvolle Klimaschutzarbeit aus?

Klimaschutz bedeutet nicht immer, eine große Kampagne zu starten oder in den sozialen Medien viral zu gehen. Einige der wirkungsvollsten Maßnahmen sind klein, beständig und persönlich. Klimaschutz bedeutet, etwas zu tun, nicht alles – und zwar so, wie es zu deinen Stärken, Interessen und deiner Situation passt.

Beispiele für sinnvolle Maßnahmen



Im Alltag klimafreundlichere Entscheidungen treffen (z. B. Abfall reduzieren, weniger Fleisch essen, Energie sparen)



Mit Freunden oder der Familie darüber sprechen, was dir wichtig ist



Sich über Klimalösungen informieren und diese mit anderen teilen



Sich in der Schule oder in deiner Gemeinde zu Wort melden



Eine Sache, eine Gruppe oder ein Projekt unterstützen, an das du glaubst





Mit Kunst, Musik oder Texten Bewusstsein schaffen und Veränderungen anstoßen

Die sinnvollsten Aktionen sind diejenigen, die sich für dich authentisch anfühlen und die du langfristig durchhalten kannst.

Was im Weg steht – und wie man vorankommt

Selbst wenn uns etwas sehr am Herzen liegt, kann es schwerfallen, aktiv zu werden. Das bedeutet nicht, dass wir faul sind oder uns alles egal ist – es bedeutet einfach nur, dass wir Menschen sind.

Hier sind einige häufige Hindernisse, die uns davon abhalten, aktiv zu werden – und wie man sie überwinden kann.

 Hindernis	 Was du versuchen kannst
„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“	Fang klein an. Such dir eine Gewohnheit oder ein Thema aus, das dir wichtig ist.
Fang klein an. Such dir eine Gewohnheit oder ein Thema aus, das dir am Herzen liegt.	Halte Ausschau nach von Jugendlichen geleiteten Projekten – eine Stimme <i>kann</i> Veränderungen bewirken.
„Ich habe Angst, dass ich es falsch mache.“	Es gibt keinen perfekten Weg. Jeder Versuch ist Teil des Lernprozesses.
„Ich bin schon überfordert.“	Mach Pausen. Emotionale Selbstfürsorge <i>ist</i> auch Klimaschutz.
„Niemand in meinem Umfeld scheint sich dafür zu interessieren.“	Finde Gleichgesinnte – online oder in lokalen Gemeinschaften.

Denken Sie daran: Sie müssen das nicht alleine tun. Und Sie müssen nicht perfekt sein, um etwas zu bewirken.

Zum Nachdenken:

„Welche dieser Hindernisse hast du erlebt? Was könnte dir helfen, trotzdem einen kleinen Schritt zu machen?“

Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken und schreibe deine Antwort auf – und/oder tausche dich in der Gruppe über deine Gedanken aus.



Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. Hickman, C. et al. (2021). Klimangst bei Kindern und Jugendlichen und ihre Ansichten zu den staatlichen Maßnahmen gegen den Klimawandel: eine weltweite Umfrage

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>

2. Climate Psychology Alliance. Sich schwierigen Wahrheiten stellen

Link: <https://www.climatepsychologyalliance.org/>

3. Force of Nature (2021) – Öko-Angst in Handlungsfähigkeit verwandeln

Link: <https://www.forceofnature.xyz>

4. Global Youth Climate Action Fund

Link: <https://gycaf.org>

05

*Alltägliche
Gewohnheiten zur
Selbstermächtigung
entwickeln*





Empowerment ist kein einmaliger Impuls – es ist ein Rhythmus, eine Routine, eine Lebenseinstellung. Dieser Abschnitt hilft jungen Lernenden dabei, kleine, nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln, die emotionale Stärke und das Engagement für den Klimaschutz fördern.

Bewusstsein in Selbstbestimmung verwandeln

Du hast einen großen Schritt gemacht. Du hast über deine Gefühle nachgedacht, gelernt, wie Sorgen zu Taten führen können, und entdeckt, dass auch kleine Anstrengungen zählen. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Bewusstsein in deinen Alltag zu integrieren – auf eine Weise, die sich authentisch, nachhaltig und stärkend anfühlt.

Das Wichtigste auf einen Blick:



Die Sorge um das Klima ist berechtigt. Sie zeigt, dass dir das Thema sehr am Herzen liegt – und du bist nicht allein.



Emotionen können zum Handeln anregen. Angst, Traurigkeit oder Wut können aufzeigen, was wichtig ist und wo man anfangen kann.

🔍 Fang klein an und bleib realistisch. Du musst nicht alles in Ordnung bringen. Mach einfach einen sinnvollen Schritt.



Stärke wächst durch Übung. Jedes Mal, wenn du handelst, reflektierst oder deine Stimme erhebst, wächst dein Gefühl der Selbstwirksamkeit.



Selbstermächtigung ist ein Weg. Es geht nicht darum, alle Antworten zu haben – es geht darum, sich dafür zu entscheiden, weiterzumachen.

Was ist eine Empowerment-Gewohnheit?

Bei Empowerment geht es nicht nur um große Momente. Es geht um die kleinen Dinge, die du immer wieder tust – die Handlungen und Denkweisen, die du täglich praktizierst und die dir helfen, dich stärker, selbstbewusster und verbundener mit dem zu fühlen, was wirklich zählt. Wir nennen das Empowerment-Gewohnheiten.

Empowerment-Gewohnheiten sind:



Kleine Routinen, die mit der Zeit Kraft aufbauen: Zum Beispiel innehalten, um durchzuatmen, deine Gedanken aufzuschreiben oder in deine Gefühle hineinzuhören.



Tägliche Handlungen, die deine Werte widerspiegeln: Zum Beispiel ungenutzte Lichter ausschalten, sich für eine pflanzliche Mahlzeit entscheiden oder jemandem in Not helfen.



Momente der Reflexion und Verbundenheit: Zum Beispiel mit jemandem darüber zu sprechen, wie du dich fühlst, oder etwas Hoffnungsvolles zu lesen.



Möglichkeiten, neue Energie zu tanken und für sich selbst zu sorgen: Denn Empowerment umfasst auch Ruhe, Freude und emotionale Erholung.

Empowerment-Gewohnheiten helfen dir, ausgeglichen, konzentriert und hoffnungsvoll zu bleiben – auch wenn Herausforderungen auftauchen.

Tagebuchaufgabe

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um nachzudenken und eine Gewohnheit zu entwickeln, die zu deinem Leben passt – etwas Kleines, aber Bedeutungsvolles, das du jeden Tag ausprobieren kannst, um dich stärker, ruhiger oder verbundener zu fühlen.

Es muss nicht perfekt sein – das ist dein Experiment.

Nimm dein Tagebuch, ein Notizbuch oder einfach ein leeres Blatt Papier zur Hand.

Denke über diese Fragen nach:

 **Was gibt mir ein Gefühl von Bodenhaftung, Hoffnung oder Stärke?**

(Denk an Dinge, die du bereits tust oder ausprobieren möchtest – wie draußen spazieren gehen, schreiben, Musik hören, anderen helfen...)

 **Welche kleine Handlung könnte ich zu einer Gewohnheit machen?**

(Das könnte 5–10 Minuten am Tag dauern – es muss nichts Großes sein.)




 **Wann könnte ich das regelmäßig tun?**

(Morgens? Nach der Schule? Vor dem Schlafengehen?)

 **Wie könnte mir diese Gewohnheit helfen, mich mit der Zeit selbstbestimmter zu fühlen?**




Arten von Gewohnheiten zur Selbstermächtigung – Was passt zu dir?

1. Emotionale Gewohnheiten

-  Atemübungen
-  Ihre Gefühle aufschreiben
-  Musik nutzen, um deine Stimmung zu verändern

Das hilft dir, ausgeglichen zu bleiben und dich von Stress zu erholen.




2. Praktische Gewohnheiten

-  Nicht benötigte Lichter ausschalten
-  Recycling oder Abfallvermeidung
-  Klimafreundliche Mahlzeiten wählen




Diese setzen Ihre Werte in sichtbare, alltägliche Handlungen um.

Du kannst dir aus jeder Kategorie eine auswählen oder bei denjenigen bleiben, die dir am einfachsten fallen.

3. Soziale Gewohnheiten

-  Mit Freunden über das Klima sprechen
 -  Einen Freund unterstützen
 -  Einem Verein oder einer Gruppe beitreten, die sich für den Planeten einsetzt
- Diese stärken dein Gemeinschaftsgefühl und dein Sinngefühl.

4. Regenerierende Gewohnheiten

-  Zeit in der Natur verbringen
-  Ausreichend schlafen
-  Etwas Kreatives tun

Diese geben deinem Geist und deinem Herzen Raum, sich zu erholen und zu wachsen.

Arten von Empowerment-Gewohnheiten – Was passt zu dir?

Es gibt kein Patentrezept, wenn es darum geht, sich gestärkt zu fühlen. Was für dich funktioniert, muss nicht unbedingt das sein, was für andere funktioniert – und das ist völlig in Ordnung!

Hier sind vier Arten von Gewohnheiten, die dir helfen können, dich gestärkt zu fühlen. Welche davon passen zu dir?



Kleine Routinen, die mit der Zeit Kraft geben: Zum Beispiel innehalten, um durchzuatmen, deine Gedanken aufzuschreiben oder in dich hineinzuhören.



Tägliche Handlungen, die deine Werte widerspiegeln: Zum Beispiel nicht benötigte Lichter ausschalten, sich für eine pflanzliche Mahlzeit entscheiden oder jemandem in Not helfen.



Momente der Reflexion und Verbundenheit: Zum Beispiel mit jemandem darüber sprechen, wie du dich fühlst, oder etwas Hoffnungsvolles lesen.



Wege, neue Energie zu tanken und für sich selbst zu sorgen: Denn Empowerment umfasst auch Ruhe, Freude und emotionale Erholung.

Empowerment-Gewohnheiten helfen dir, ausgeglichen, konzentriert und hoffnungsvoll zu bleiben – auch wenn Herausforderungen auftauchen.

7-Tage-Challenge

Lass uns deine Ideen in die Tat umsetzen – eine kleine Gewohnheit nach der anderen!



Du hast herausgefunden, was Empowerment bedeutet. Jetzt ist es an der Zeit, es auszuprobieren – auf eine Weise, die persönlich, machbar und sogar angenehm ist.

Diese 7-Tage-Challenge soll dir helfen, eine oder mehrere Empowerment-Gewohnheiten auszuprobieren und zu sehen, welchen Einfluss sie auf deine Stimmung, deine Motivation und dein Gefühl der Verbundenheit mit dem Klima haben.



- Wähle **eine kleine Gewohnheit** aus der vorherigen Folie (oder deinem Tagebucheintrag) aus.
- Probieren Sie sie eine Woche lang jeden Tag aus – wenn möglich zur gleichen Zeit.
- Reflektieren Sie nach jedem Tag kurz:
 - Wie habe ich mich dabei gefühlt?*
 - Hat es mir geholfen, mich geerdeter oder gestärkt zu fühlen?*



Du kannst dir eine Gewohnheit aussuchen wie...

Typ	Beispiele
Emotional	3 tiefe Atemzüge vor der Schule, abendliches Tagebuchs Schreiben
Praktisch	Verzicht auf Einwegplastik beim Mittagessen
Soziales	Jemanden fragen, wie er zum Thema Klima steht
Regenerativ	10 Minuten draußen oder eine ruhige Zeit ohne Bildschirm

Motiviert bleiben – Was hält die Selbstbestimmung am Laufen?

Eine neue Gewohnheit anzunehmen ist spannend. Aber sie beizubehalten – vor allem, wenn das Leben hektisch oder überwältigend erscheint – kann schwierig sein. Das ist ganz normal.

Hier sind einige Tipps, wie du ohne Druck motiviert bleibst.

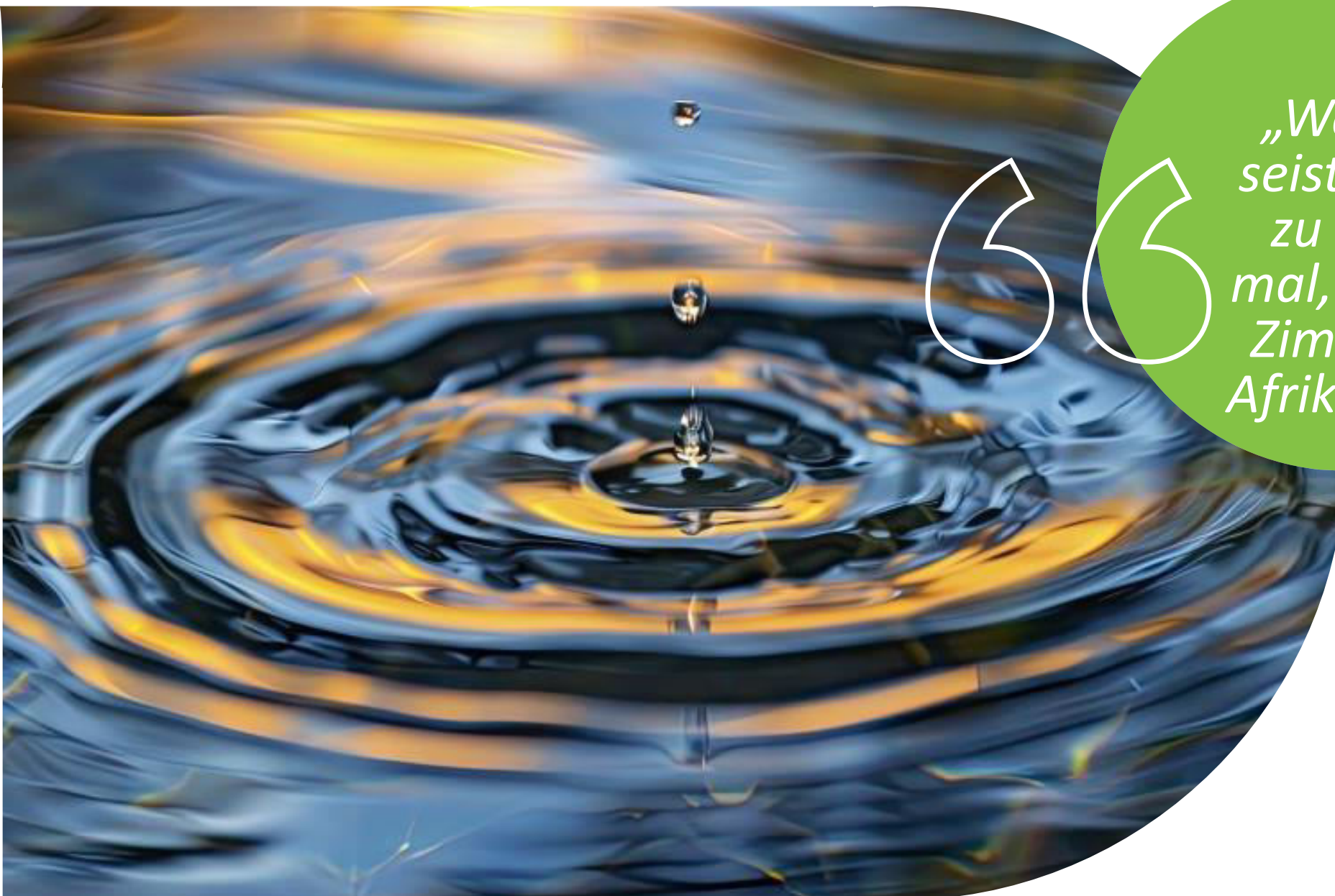
❓ Halte es klein und einfach → Eine Gewohnheit, die täglich 2–5 Minuten dauert, lässt sich leichter beibehalten als etwas Großes.

📅 Verbinde sie mit etwas, das du ohnehin schon tust → Beispiel: Atme direkt nach dem Zähneputzen tief durch.

💬 Sprich mit jemandem darüber → Wenn du deine Erfahrungen teilst, bleibst du am Ball und findest neue Inspiration.

🧠 Achte darauf, wie du dich dabei fühlst → Schreibe selbst kleinste Veränderungen in deiner Stimmung oder Konzentration auf oder denke darüber nach.

🌟 Lass es sich entwickeln → Wenn etwas nicht mehr funktioniert, ändere es. Gewohnheiten sollten dir dienen, nicht dich belasten.



„Wenn du glaubst, du seist zu klein, um etwas zu bewirken, versuch mal, mit einer Mücke im Zimmer zu schlafen.“ – Afrikanisches Sprichwort

Kleine Taten, große Wirkung – Deine Gewohnheiten zählen

Man könnte leicht denken, dass kleine Taten keine Rolle spielen – aber das tun sie sehr wohl. Wenn du dir eine Gewohnheit aneignest, die deine Werte widerspiegelt, schaffst du mehr als nur eine Routine – du bewirkst Veränderung.



Sie prägen, wer du wirst. Etwas regelmäßig zu tun, stärkt das Selbstvertrauen, die Klarheit und die Kraft.



Sie beeinflussen andere. Freunde, Klassenkameraden und sogar Erwachsene bemerken kleine Veränderungen – und vielleicht folgen sie deinem Beispiel.



Sie schaffen Dynamik. Was als kleine tägliche Handlung beginnt, kann zu etwas Größerem heranwachsen, wie einer Kampagne, einem kreativen Projekt oder einer Führungsrolle.



Sie sind Klimaschutz. Jeder wiederverwendbare Gegenstand, jedes freundliche Gespräch oder jeder Moment der Ruhe stärkt die Welt, die wir gestalten.

Du bist nicht zu jung. Du bist nicht zu klein. Du bist Teil von etwas Größerem.

Reflexion:

„Welche Gewohnheit hat mich in diesem Abschnitt am meisten angesprochen? Was möchte ich beibehalten – oder als Nächstes ausprobieren?“

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken und deine Antwort aufzuschreiben – und/oder besprich deine Gedanken in der Gruppe.



Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. **Center for Healthy Minds** – Emotionale Gewohnheiten und Resilienz

Link: <https://centerhealthyminds.org>

2. **Mind UK** – Gewohnheiten zum Aufbau von Resilienz

Link: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/developing-resilience/>

3. **NHS** – Fünf Schritte zu psychischem Wohlbefinden

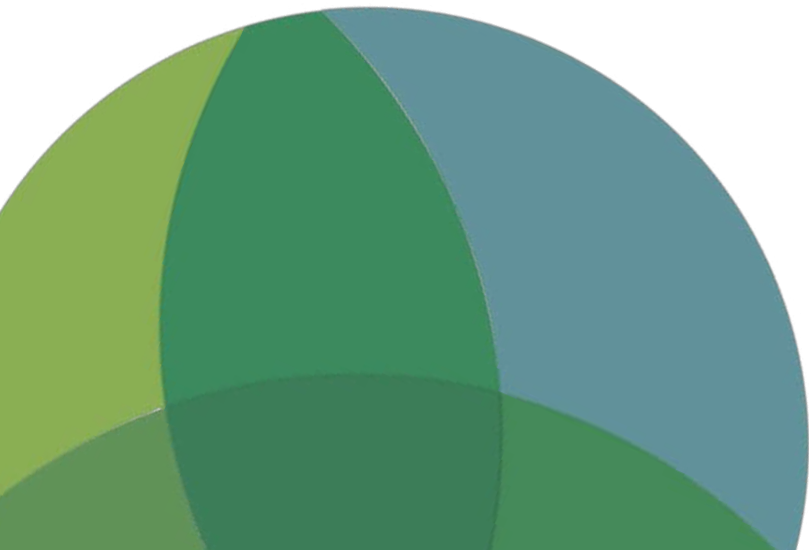
Link: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>


4. **Greater Good Science Center** – Schlüssel zum Wohlbefinden

Link: <https://greatergood.berkeley.edu/key>

06

**Motiviert bleiben und
sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln**





*Man muss sich nicht
immer stark fühlen, um
stark zu bleiben.
Wachstum geschieht
nicht auf einmal – es
geschieht im Laufe der
Zeit.*

*Du hast bereits einen langen Weg
zurückgelegt. Du hast über deine
Gefühle nachgedacht, deine
Stärken erkundet und begonnen,
kleine Gewohnheiten
aufzubauen, die dir Kraft geben.
Jetzt sprechen wir über etwas,
womit jeder, der Veränderungen
bewirkt, konfrontiert ist: Wie
hältst du durch, wenn der Weg
lang ist? Was hilft dir, motiviert
zu bleiben, wenn es schwierig
wird? Und wie wachst du von
einer Lebensphase zur nächsten?*

Mit deinem „Warum“ in Verbindung bleiben (I/II)

Jedes Mal, wenn du dich entscheidest, zu handeln, deine Meinung zu sagen oder dich für etwas einzusetzen – steckt etwas dahinter. Vielleicht ist es die Liebe zur Natur. Vielleicht ist es die Hoffnung auf Gerechtigkeit. Vielleicht sind es die Menschen, die dir am Herzen liegen. Dieser Grund ist dein „Warum“. Und wenn du dich darauf besinnst, hilft es dir, auf dem Boden zu bleiben, selbst wenn du dich unsicher fühlst.

Was ist dein „Warum“?



„Ich liebe Tiere und möchte ihre Lebensräume schützen.“



„Ich möchte eine sichere Zukunft für meine Familie und meine Freunde.“



„Ich glaube an Fairness und Gerechtigkeit.“



„Mir liegt der Planet am Herzen, weil er uns alles gibt.“

Dein „Warum“ muss nicht groß oder perfekt sein – es muss sich für dich einfach echt anfühlen.

Mit deinem „Warum“ in Verbindung bleiben (II/II)

Jedes Mal, wenn du dich entscheidest, zu handeln, deine Meinung zu sagen oder dich für etwas einzusetzen – steckt etwas dahinter. Vielleicht ist es die Liebe zur Natur. Vielleicht ist es die Hoffnung auf Gerechtigkeit. Vielleicht sind es die Menschen, die dir am Herzen liegen. Dieser Grund ist dein „Warum“. Und wenn du dich darauf besinnst, hilft es dir, auf dem Boden zu bleiben, selbst wenn du dich unsicher fühlst.

Warum es hilft:



Es bringt dich zurück, wenn du dich verloren fühlst



Es erinnert dich daran, was wichtig ist



Es verleiht deinen Handlungen Bedeutung – selbst den kleinen



Es hilft dir, Entscheidungen mit Zuversicht zu treffen

Dein „Warum“ muss nicht groß oder perfekt sein – es muss sich für dich einfach echt anfühlen.

Wachstum verläuft nicht immer geradlinig (I/II)

Manchmal setzen wir uns Ziele, entwickeln Gewohnheiten oder beginnen etwas, das uns am Herzen liegt – und stoßen dann auf eine Mauer. Vielleicht vergessen wir es. Vielleicht fühlen wir uns entmutigt. Vielleicht kommt uns einfach das Leben dazwischen. Das bedeutet nicht, dass wir versagt haben. Es bedeutet, dass wir Menschen sind.

Rückschläge passieren ... und das ist okay

 Jeder erlebt mal Blockaden, Zweifel oder Tage, an denen die Motivation verschwindet

 Es ist normal, dass man Ruhe braucht, seine Ziele überdenkt oder neu anfängt


 Echtes Wachstum beinhaltet das Lernen durch Versuch und Irrtum

Man muss es nicht jedes Mal richtig machen. Man muss einfach weiterwachsen.


Wachstum verläuft nicht immer geradlinig (II/II)

Es ist in Ordnung, wenn man Schwierigkeiten hat. Was zählt, ist, wie man weitermacht.

So kommst du weiter

 Sprich darüber. Teile mit anderen, womit du zu kämpfen hast – das hilft dir, dich nicht allein zu fühlen.

 Besinne dich wieder auf dein „Warum“. Warum war dir das überhaupt wichtig?

 Ändere deine Herangehensweise. Passe das Ziel oder die Routine an – es geht nicht darum, aufzugeben, sondern darum, sich weiterzuentwickeln.

 Sei nachsichtig mit dir selbst. Was würdest du einem Freund in derselben Situation sagen?

Reflexion:

„Denk an eine Situation, in der etwas nicht nach Plan verlief.

Was hat dir geholfen, weiterzumachen? Was würdest du jemandem sagen, der gerade dasselbe durchmacht?“





Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken und deine Antwort aufzuschreiben – und/oder besprich deine Gedanken in der Gruppe.



Reflektieren, anpassen, wiederholen – die Kraft des Selbstchecks

Selbstbestimmung bedeutet nicht, immer zu wissen, was zu tun ist – sie bedeutet, neugierig, ehrlich und offen für Wachstum zu sein. Hier kommt die Selbstreflexion ins Spiel. Wenn du innehältst, um in dich hineinzuhören, erfährst du, was funktioniert, was nicht funktioniert und wie du vorankommen möchtest.

Was Reflexion dir helfen kann:

-  Verstehen, was dir wirklich wichtig ist
-  Zu bemerken, wie sich deine Gewohnheiten oder Gefühle verändern
-  Deine Ziele anzupassen, ohne aufzugeben
-  Aus Erfahrungen lernen, nicht nur aus Informationen

Reflexion ist nicht kompliziert – sie kann zum Beispiel so aussehen:

- Einmal pro Woche einen Tagebucheintrag schreiben
- Sich selbst fragen: „Wie hat sich das angefühlt?“ oder „Was würde ich anders machen?“
- Mit einem Freund darüber sprechen, was du gelernt hast

Relevante Quellen für diesen Abschnitt

1. **UNICEF** – Toolkit für junge Klimaaktivisten

Link: <https://www.unicef.org/lac/en/toolkit-young-climate-activists>

2. **American Psychological Association** – Psychische Gesundheit und unser sich wandelndes Klima: Bericht über Kinder und Jugendliche

Link: <https://www.apa.org/pubs/reports/climate-change-mental-health-children-2023>

3. **Ashoka** – LeadYoung: Geschichten für junge Changemaker

Link: https://www.ashoka.org/sites/default/files/atoms/files/leadyoung_booklet_ashoka.v2_0.pdf

Dein Wachstum geht weiter

Du hast herausgefunden, wie du motiviert bleibst, wie du dich ausruhst, wie du aus Rückschlägen lernst und wie du über deine Fortschritte nachdenkst. Das sind keine Dinge, die man über Nacht meistert. Es sind Dinge, zu denen du immer wieder zurückkehrst – während du wächst, dich veränderst und dich neuen Herausforderungen stellst.

Du hast bereits alles, was du brauchst, um weiterzumachen – deine Stimme, deine Werte und deine Fürsorge.

Was wir uns für dich wünschen:



Motivation kommt und geht – das ist normal. Was zählt, ist deine Bereitschaft, zu dem zurückzukehren, was wirklich wichtig ist.



Ruhe ist keine Schwäche – sie ist Treibstoff. Gönn dir eine Pause, wenn du sie brauchst.



Rückschläge gehören zum Weg dazu. Wachstum verläuft selten geradlinig.



Reflexion hilft dir, im Einklang mit deinen Werten zu bleiben. Du musst nicht alles wissen – du musst nur weiterhin auf dich selbst hören.



Nimm mit:

- **Eine Gewohnheit oder Praxis, die dich unterstützt**
- **Ein Grund, warum es dir wichtig ist (dein „Warum“)**
- **Die Fähigkeit, innezuhalten, nachzudenken und zu wachsen**
- **Vertrauen in deinen eigenen Prozess**



Youth Rising Above Climate Anxiety

www.planetpulse.eu

Vielen
Dank
Haben Sie Fragen?



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'