

*Unternehmen
FAIRändern
Impulsurium*



Wie dieses Impulsorium funktioniert...

Dieses Impulsorium ist so aufgebaut, dass es flexibel genutzt werden kann. Die Inhalte können einzeln bearbeitet oder gemeinsam im Team diskutiert und umgesetzt werden. Jedes Thema enthält einen kurzen inhaltlichen Impuls sowie weiterführende Links zu externen Seiten, die zur Vertiefung einladen. Alle Links können direkt genutzt oder über die QR-Codes in den Ecken aufgerufen werden.

Ergänzt werden die Inhalte durch Reflexionsfragen und/ oder Mikroaktionen. Diese sind mit einer Glühbirne für die Reflexionsfragen und mit einem Lautsprecher für die Mikroaktionen markiert. Sie sind so gestaltet, dass sie zum Austausch anregen sollen und gemeinsam reflektiert oder umgesetzt werden können. Gerade der Austausch miteinander ist ein wichtiger Teil des Impulsoriums und trägt dazu bei, unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen.

Begleitend dazu gibt es ein Padlet, das [hier](#) verlinkt ist und auf der letzten Seite nochmals aufgeführt wird. Ihr seid herzlich eingeladen, dort im Verlauf der Zeit eure Ideen, Erfahrungen und Beispiele festzuhalten und euch so mit den anderen teilnehmenden Unternehmen auszutauschen. So entsteht ein gemeinsamer Ort mit Anregungen, an dem ihr euch gegenseitig inspirieren könnt.

Impulsorium

[ɪmˈpʊl.zu:.ʁjʊm]

Kuratierte Sammlung kurzer Denk- und Handlungsimpulse zu Nachhaltigkeit und Transformation in Organisationen.

Die Themen müssen nicht der Reihe nach bearbeitet werden. Ihr könnt frei auswählen, was euch gerade interessiert oder was für euren Kontext in dem Moment besonders relevant ist. Oben rechts auf jeder Seite findet ihr die SDGs, die inhaltlich am stärksten zum jeweiligen Thema passen. Über den Wirbel, der auf der ersten Themenseite verlinkt ist, erhaltet ihr zusätzliche Informationen zu den einzelnen SDGs und ihren Zusammenhängen.

Mit diesem Impulsorium wollen wir den SDGs bewusst Raum geben. Sie bilden den inhaltlichen Rahmen der Themen in diesem Impulsorium und helfen dabei, Nachhaltigkeit einzuordnen und greifbarer zu machen. Anhand ausgewählter, alltagsnaher Beispiele möchten wir die SDGs näherbringen und zeigen, wie sie sich in konkreten Fragestellungen, Entscheidungen und Handlungen wiederfinden.

Wir freuen uns sehr, dass ihr mitmacht, und wünschen euch viel Freude, Neugier und Inspiration beim Arbeiten mit dem Impulsorium.



Inhaltsverzeichnis

Dieses Impulsurium ist Teil unseres Bildungs- und Sensibilisierungsprojekts „Unternehmen FAIRändern“. Es unterstützt Menschen und Organisationen dabei, Nachhaltigkeit im Alltag und im Berufsleben greifbarer zu machen. Mit kurzen Impulsen möchten wir dazu anregen, Perspektiven zu erweitern, Routinen zu hinterfragen und neue Ansätze auszuprobieren.

KATE Umwelt & Entwicklung e. V. engagiert sich seit über 25 Jahren als gemeinnützige Beratungs- und Bildungsorganisation für nachhaltiges Wirtschaften. Wir unterstützen Organisationen, Gemeinden, Vereine und Unternehmen dabei, Nachhaltigkeit strukturiert, praxisnah und wirkungsorientiert umzusetzen



Gefördert von



im Auftrag des



1. [Die 17 SDGs](#)
2. [Klimabelastung](#)
3. [Biodiversität – \(k\)ein drängendes Thema?](#)
4. [Konsum](#)
5. [Virtuelles Wasser](#)
6. [Energie sparen](#)
7. [Suffizienz](#)
8. [Planetary Health Diet](#)
9. [Mentale Gesundheit](#)
10. [Faire Lieferketten](#)
11. [Nachhaltige Geschenke](#)
12. [Nachhaltige Innovationen](#)
13. [Digitale Nachhaltigkeit](#)
14. [Gleichstellung, Vielfalt und Chancengerechtigkeit](#)
15. [Just Transition](#)
16. [Nachhaltige Finanzen](#)
17. [Handabdruck](#)
18. [Kleine Ideen mit großer Wirkung](#)
19. [Abschluss](#)

17 SDGs


Der globale Orientierungsrahmen für nachhaltiges Handeln

Die **Sustainable Development Goals (SDGs)** wurden 2015 von den Mitgliedstaaten der UN verabschiedet und bilden seitdem den globalen Rahmen für nachhaltige Entwicklung bis 2030. Sie entstanden aus der Erkenntnis, dass ökologische, soziale und wirtschaftliche Herausforderungen eng miteinander verknüpft sind und nur gemeinsam gelöst werden können.

Die 17 SDGs dienen als eine Art **Masterplan für nachhaltiges Leben und Wirtschaften**. Sie machen greifbar, was Nachhaltigkeit konkret bedeutet, und schaffen Orientierung für Politik, Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen. Für Einsteiger:innen bieten sie einen klaren Einstieg, für Fortgeschrittene einen gemeinsamen Bezugsrahmen, um Nachhaltigkeit systematisch und wirksam anzugehen.




Viele der Themen in den folgenden Abschnitten lassen sich den SDGs zuordnen und greifen einzelne Zielsetzungen oder Fragestellungen daraus auf, ohne diese systematisch oder vollständig abzubilden.

Wer die SDGs sowie passende Mikroaktionen dazu noch besser kennenlernen möchte, kann das über das Tool **Wirkel** tun. Dort lassen sich die Ziele einfach erkunden und mit Praxisbeispielen verbinden: Wirkel 



Reflexion

Wähle ein SDG und probiere heute eine passende Mikroaktion aus dem Wirkel-Tool  aus. Ein kleiner Schritt reicht.



Mikroaktion

Welche der 17 SDGs sprechen Dich spontan am stärksten an? Welche Verbindung siehst Du zwischen diesem Ziel und Deinem Alltag oder Eurer Arbeit im Team?





Klimabelastung

Wenn Klimakrise zur emotionalen Belastung wird

Wir wissen, dass der Klimawandel und vor allem seine Konsequenzen auch emotional belasten und Überforderung auslösen können.

Dieses Impulsurium soll Orientierung geben, entlasten und zeigen, dass niemand allein handeln muss. Viele kleine Schritte, neue Perspektiven und der Austausch miteinander helfen, handlungsfähig zu bleiben und gemeinsam weiterzukommen.








Mit Klimabelastung umgehen – wie wir uns nicht verlieren

Der Klimawandel bringt bereits heute vielfältige direkte und indirekte Folgen für Umwelt und Gesellschaft mit sich, darunter häufigere Extremwetterereignisse, Ernteauffälle, die Ausbreitung von Krankheiten und den Verlust der Biodiversität. Diese Entwicklungen betreffen zunehmend auch Deutschland und haben spürbare Auswirkungen auf die Bevölkerung.

Neben körperlichen Gesundheitsrisiken, wie Kreislaufproblemen oder einer Verschärfung bestehender Erkrankungen, führt der Klimawandel auch zu psychischen Belastungen. Zukunftsängste, Hoffnungslosigkeit und die Verarbeitung von Klimaextremen können die mentale Gesundheit beeinträchtigen und in schweren Fällen zu Angststörungen, Depressionen oder posttraumatischen Belastungen beitragen, insbesondere in Kombination mit weiteren globalen Krisen.

Hier haben wir einige ausgewählte Verweise und Empfehlungen zusammengestellt, die Euch dabei unterstützen können, diese Belastungen besser einzuordnen und damit umzugehen:

- [Angst, Wut, Sorgen: Was die Klimakrise für unsere Psyche bedeutet \(2\)](#) 
- [Psychologin Lea Dohm: Emotionen in der Klimakrise | Heinrich-Böll-Stiftung \(3\)](#) 
- [Comedian Sebastian 23: Über die Klimakrise lachen? | Heinrich-Böll-Stiftung \(4\)](#) 
- [Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel \(5\)](#) 
- [Klima-Resilienz fördern 14 Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise \(6\)](#) 

Reflexion



Was löst bei Dir im Alltag am häufigsten Klimastress aus?
Woran merkst Du, dass Dich das Thema belastet?
Wo spürst Du aktuell am meisten Handlungsdruck – und wo Überforderung?

Mikroaktion



Wähle eine kleine Handlung, die Dir das Gefühl von Einfluss zurückgibt, teile z. B. eine Idee im Team oder stoße eine Verbesserung im Alltag an.



Biodiversität – (k)ein drängendes Thema?

Warum Biodiversität mehr Aufmerksamkeit verdient

Klimaschutz ist bei einem Großteil der Bevölkerung als wichtiges Thema angekommen. Wie aber steht es mit der Biodiversität? Sie bleibt oft im Schatten, obwohl der Verlust von Arten und Lebensräumen direkte Auswirkungen auf unsere grundlegenden natürlichen Ressourcen hat.

Ein paar Fakten zum Einstieg:

- Der Wildtierbestand ist in den letzten 50 Jahren um 73% gesunken.
- Ein Drittel der Arten in Deutschland ist in ihren Beständen gefährdet.
- Biologisch vielfältige Lebensräume versorgen uns mit Nahrungsmitteln und Rohstoffen. Dabei erbringen sie auch wichtige Regulationsfunktionen.

Verschaffe Dir über dieses Video (7) einen ersten Überblick über das Thema.

Um herauszufinden, wie Biodiversität und Klimawandel sich gegenseitig beeinflussen und was Ihr konkret tun könnt, schaut bei diesem Podcast (8) vorbei!



Ob versiegelte Flächen, Gärten oder Balkone – gibt es in Deinem Unternehmen oder in Deinem privaten Umfeld freie Flächen, die man renaturieren könnte?

Hier (9) findest Du heraus, wie auch im Kleinen ein wichtiger Beitrag geleistet werden kann!

Mikroaktion

Organisiert Euch als Team und geht ein konkretes Projekt in Eurem Unternehmen an, das die Biodiversität fördert!



Reflexion

Was könnt Ihr in Eurem Unternehmen fairändern, um zu Biodiversität beizutragen?



Konsum

Unser CO₂-Fußabdruck beschreibt die Menge an Treibhausgasen, die durch unseren Lebensstil entsteht, und hängt stark mit unseren täglichen Konsumententscheidungen zusammen. Denn diese entscheiden darüber, welche Ressourcen genutzt werden, wie Produkte hergestellt, transportiert und entsorgt werden und welchen ökologischen Fußabdruck sie hinterlassen. Wie die rechte Abbildung zeigt, liegt der deutsche durchschnittliche CO₂-Ausstoß von rund 10,4 t CO₂e pro Kopf und Jahr deutlich über dem Klimaziel von unter 1 t CO₂e.

Die gute Nachricht: Wir können etwas tun, um das zu ändern!

Durch den CO₂-Fußabdruck können wir verstehen, wo Emissionen entstehen und in welchen Alltagsbereichen Veränderungen besonders wirksam sein können. Die Bereiche Wohnen, Mobilität, Ernährung sowie sonstiger Konsum sind dabei meist mit besonders hohem CO₂-Ausstoß verbunden. Wichtig dabei: Schon kleine bewusste Schritte im Alltag können spürbar Wirkung zeigen. Neben den bekannten Tipps, wie Mülltrennung oder energiesparendem Verhalten, gibt es viele weitere Möglichkeiten, um im Alltag wirksam zu werden. Dazu zählen etwa das gemeinsame Nutzen von Gegenständen statt Neuanschaffungen, der Wechsel zu einer nachhaltigeren Bank oder das Schaffen digitaler Ordnung durch das Aufräumen von Speicherplätzen.

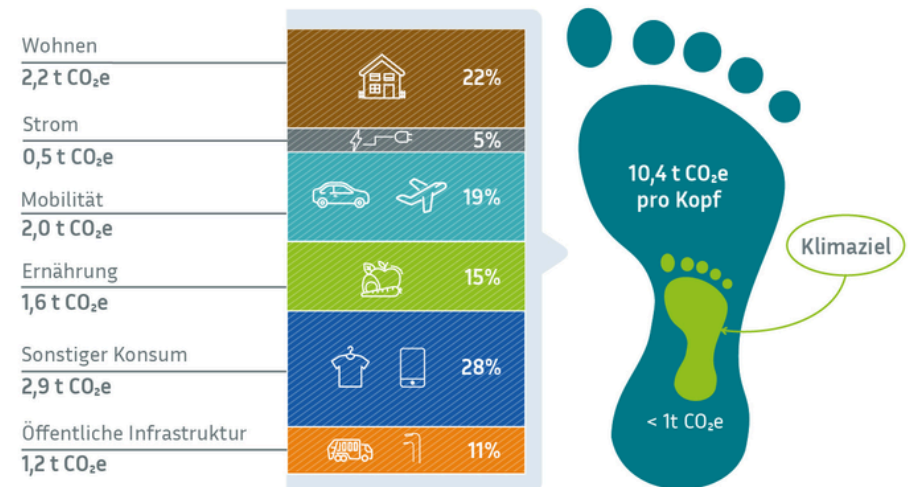
Denk daran: Als Konsument:innen haben wir mehr Einfluss als oft angenommen. Denn jede bewusste Kaufentscheidung sendet ein Signal an Unternehmen und trägt dazu bei, nachhaltigere Produkte und Dienstleistungen am Markt zu stärken.



Reflexion

Fasse Deinen eigenen Lebensstil in den Blick und schätze: Wie hoch ist Dein CO₂-Fußabdruck im Vergleich zum deutschen Durchschnitt? In welchem Bereich ist dein CO₂-Fußabdruck besonders hoch?

Durchschnittlicher CO₂-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



CO₂e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO₂-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich

Quelle: Umweltbundesamt CO₂-Rechner (Stand 2025)
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Mikroaktion



Berechne [hier](#) (10) Deinen eigenen Fußabdruck. Schau Dir an, wo Deine größten Hebel liegen. Informiere Dich dann auf [Utopia](#) (10a) über Möglichkeiten, um in diesem Bereich mehr Nachhaltigkeit in Deinem Alltag zu integrieren.




Energie sparen

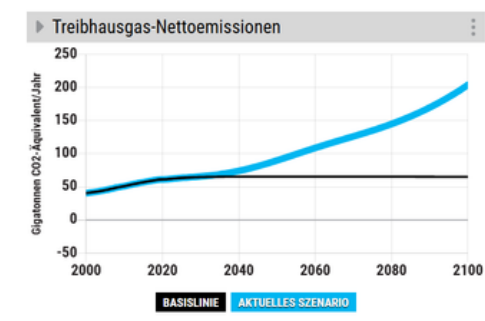
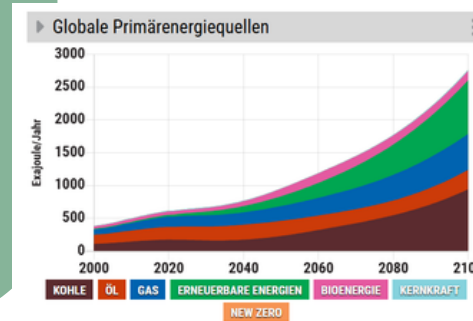
Wo im Alltag die größten Energiehebel liegen

Energie ist meist unsichtbar, steckt aber in fast allem – in Gebäuden, Mobilität, Lebensmitteln und Geräten. Gerade weil sie überall eingesetzt wird, ist der Umgang mit Energie einer der stärksten Hebel für wirksamen Klimaschutz.

Rund ein Viertel der Gesamt-Endenergie fließt in private Haushalte. Daraus ergibt sich ein großes Potenzial: Bereits durch kleine Veränderungen im Alltag, z. B. energieeffizienteres Heizen, weniger Stand-by-Betrieb und sparsamen Umgang mit Strom, lässt sich ein erheblicher Anteil einsparen. Das spart Geld, schont Ressourcen und trägt wirksam zum Klimaschutz bei.

Klimaszenarien verstehen – Energiezukunft interaktiv erkunden

Ein besonders interessantes Tool zur Veranschaulichung des Einflusses der Energieversorgung ist der Klimasimulator EnROADS (13)  mit dem sich globale Zukunftsszenarien in Echtzeit durchspielen lassen. Das Tool macht sichtbar, welche Maßnahmen – von erneuerbaren Energien bis zu Verhaltensänderungen – wirklich Wirkung haben. So wird Klimapolitik verständlich, vergleichbar und überraschend konkret. Probiere es aus und teste eigene Szenarien – die Unterschiede werden schnell sichtbar.



+4,7°C

+8,4°F

Temperaturanstieg bis 2100

Reflexion



Welche Energiequellen oder Geräte in Deinem Alltag laufen „nebenbei“, ohne dass Du darüber nachdenkst? Überlege, welche davon Du reduzieren oder bewusster steuern könntest (zu Hause oder im Büro).

Mikroaktion



Wähle eine konkrete Maßnahme für die nächsten sieben Tage aus, z. B. die Heiztemperatur um 1 °C zu senken, Stand-by zu vermeiden oder Laptop statt Desktop zu nutzen. Beobachte, wie leicht sich diese Veränderung integrieren lässt.



Virtuelles Wasser

Das unsichtbare Wasser hinter unseren Alltagsprodukten

Wasser begleitet uns täglich, doch den größten Teil unseres Wasserverbrauchs nehmen wir nicht wahr.

Uns allen ist bewusst, dass Wasser ein wertvolles Gut ist. In manchen Ländern ist es besonders knapp, doch selbst in Deutschland sind klassische Tipps zum Wassersparen, wie beispielsweise kürzere Duschen, wohlbekannt. Dabei wird allerdings oft übersehen, wie viel Wasser tatsächlich in unserem Alltag verbraucht wird. Es steckt in den Produkten, die wir essen, tragen oder nutzen, ohne dass wir es direkt wahrnehmen.



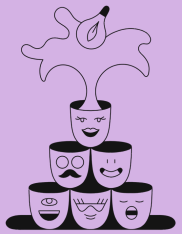
Virtuelles Wasser – der unsichtbare Wasserverbrauch unseres Alltags

Das Konzept des virtuellen Wassers beschreibt die Wassermenge, die zur Herstellung eines Produktes benötigt wird und steckt von Jeans bis Kaffee in allem, was wir konsumieren. Dabei zeigt es auch den Zusammenhang zwischen unserem Konsum und globalen Wasserressourcen. Denn: viele Produkte unseres täglichen Konsums werden in anderen Ländern produziert, in denen Wasser häufig ohnehin knapp ist. Ein hoher Konsum in Deutschland kann dadurch zu stärkerer Wasserknappheit in Produktionsländern führen, in denen sowieso schon Landwirtschaft, Industrie, Bevölkerung und Ökosysteme um begrenzte Ressourcen konkurrieren. Die Folgen können sinkende Wasserverfügbarkeit sowie geschädigte Ökosysteme und eine Verschärfung sozialer Ungleichheiten sein.



Reflexion

Welche Produkte nutzt Du besonders häufig? Suche diese im [Water Footprint Network](#) (12). Was überrascht Dich am meisten?



Team-Reflexion

Welche Produkte in eurem Arbeitsalltag oder im Unternehmen verbrauchen viel virtuelles Wasser (z. B. Baumwolltaschen, Catering, Papier)? Welche Alternativen wären realistisch?



Wasserfußabdruck

Der Wasserfußabdruck setzt sich zusammen aus:

- “grünem Wasser” in Form von Niederschlag und Bodenfeuchte,
- “blauem Wasser” als Grund- und Oberflächenwasser sowie
- “grauem Wasser”, das im Prozess verschmutzt wurde.

Eine anschauliche Erklärung zu virtuellem Wasser inklusive Beispielen findest Du [hier](#) (11). 

Doch wie viel steckt nun wirklich in den einzelnen Produkten?

Eine erste Übersicht bietet das [Water Footprint Network](#) (12). 



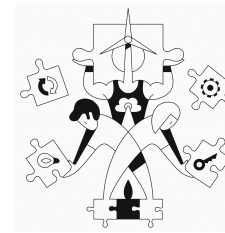
Virtuelles Wasser pro Produkt – Beispiele

- 1 Tasse Kaffee: ca. 140 Liter
- 1 Jeans: ca. 8.000 Liter
- 1 kg Rindfleisch: ca. 15.000 Liter
- 1 kg Reis: ca. 2.500 Liter
- 1 Baumwoll-T-Shirt: ca. 2.700 Liter



Suffizienz

Wie ein bewusster Umgang mit Ressourcen Lebensqualität stärken kann



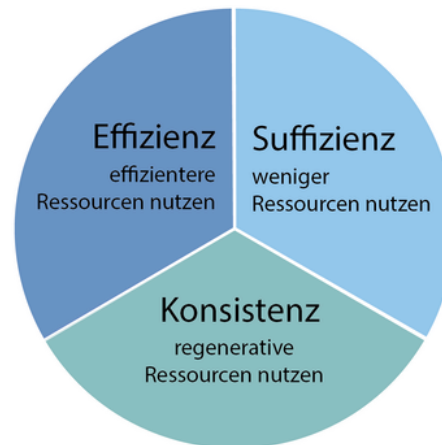
Suffizienz als Schlüssel für echten Impact

Suffizienz bedeutet: Konsum im richtigen Maß. Das heißt, nicht nur nachhaltiger produzierte Alternativen zu kaufen, sondern auch zu hinterfragen, wie viel man wirklich benötigt und was für alternative Konzepte es gibt.

Hier (14) ein erster Input! Die drei Strategien für mehr Nachhaltigkeit (siehe Grafik) sollten für einen tatsächlichen Impact immer mitgedacht werden!

Wie kann Suffizienz im Alltag aussehen?

- Frag Dich beim nächsten Klamotten-Kauf: Brauche ich das wirklich? Entscheide Dich möglichst für eine qualitativ hochwertige Alternative, an der Du lange Freude hast.
- Du suchst nach einem Geschenk für eine nahestehende Person? Schenke einen gemeinsamen Ausflug in die Natur, einen gemeinsamen Kochabend oder geteilte Zeit für ein kreatives Hobby. Diese Erlebnisse hinterlassen bleibende Erinnerungen und stärken noch dazu soziale Bindungen.
- Deine nächste Krimskrams-Schublade quillt schon wieder über? Sortiere aus und setze auf Minimalismus. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern entlastet Dich auch mental.



Suffizienz im Alltag – weniger, aber bewusster konsumieren

Einen Leitfaden kann auch die Strategie-Kaskade für nachhaltigen Konsum bieten. Die Kaskade ist dabei von der nachhaltigsten (1) bis zur ressourcenintensivsten Verhaltensweise (6) aufgebaut. Grundsätzlich gilt: Nutze lieber Verfügbares und konsumiere weniger.

1. Refuse – genussvoller Verzicht
2. Reduce – seltener konsumieren
3. Reuse/Repair – nutzen, was bereits da ist
4. Recycle – weiterverwerten oder umnutzen
5. Nachhaltige Produkte konsumieren
6. Bewusst konsumieren

Schau dir diese [Alltags-Beispiele zu Suffizienz](#) (15) an!

Mikroaktion



Findet gemeinsam einen Ansatz, wie Suffizienz bei euch konkret integriert werden kann, zum Beispiel durch bewussteren Ressourceneinsatz, weniger unnötige Anschaffungen oder angepasste Routinen. Haltet eine Idee fest, die ihr im Team ausprobieren möchtet.



Planetary Health Diet

Wie Ernährung Gesundheit und planetare Grenzen zusammenbringt

Ernährung hat enorme Wirkung auf Gesundheit und Klima. Wer die eigenen Routinen bewusst gestaltet, kann mit kleinen Änderungen spürbar etwas bewegen.

Wir wissen, dass Nachhaltigkeit oft mit Verzicht, Einschränkungen oder moralischem Druck verbunden wird. Genau das soll hier nicht im Vordergrund stehen. Niemand muss perfekt sein. Es geht vielmehr darum, die vielen kleinen Hebel sichtbar zu machen, mit denen sich etwas bewirken lässt, ohne dass es wehtut. Gerade beim Thema Ernährung, das sehr emotional besetzt ist, ist uns der Ton wichtig. Es geht nicht um Lagerdenken oder den nächsten Kulturkampf, sondern um Bewusstsein und Wahlmöglichkeiten.

Planetary Health Diet – gut für uns, gut fürs Klima

Die Planetary Health Diet (kurz: PHD) zeigt, wie Ernährung so gestaltet werden kann, dass sie gleichzeitig unserer Gesundheit und dem Klima gut tut. Sie setzt auf pflanzenbetonte Mahlzeiten, regionale Zutaten, weniger tierische Produkte und weniger stark verarbeitete Lebensmittel. Ziel ist ein Ernährungssystem, das Menschen stärkt und ökologische Grenzen respektiert. Die PHD macht sichtbar, wie viel Einfluss in unseren alltäglichen Entscheidungen steckt und wie schnell kleine Anpassungen eine große Wirkung entfalten können. Gleichzeitig lädt sie dazu ein, neue Gerichte auszuprobieren und den eigenen kulinarischen Horizont zu erweitern.

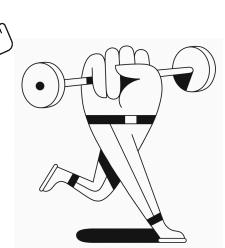


Was bedeutet das im Alltag?

- Mehr pflanzlich, weniger tierisch
- Saisonal & regional auswählen
- Reste verwerten und Food Waste reduzieren
- Unverarbeitet statt hochverarbeitet

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit für dieses [Video](#).

Hier erfährst Du, wie die Planetary Health Diet funktioniert – und wie Du mit einfachen Veränderungen Deiner Ernährung einen echten Beitrag fürs Klima leisten kannst.



Reflexion

Welche Deiner aktuellen Ernährungsgewohnheiten haben den größten Einfluss auf Klima und Gesundheit – und wo siehst Du für Dich die realistischste Veränderungsmöglichkeit?



Mikroaktion

Koche einmal bewusst nach der Planetary Health Diet. Wähle ein pflanzenbetontes Rezept mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn. Greife möglichst zu saisonalen Zutaten.



Mentale Gesundheit

Achtsamkeit und Resilienz als Antworten auf die Herausforderungen unserer Zeit



Mentale Gesundheit im Arbeitsalltag stärken

Mentale Gesundheit ist ein zentrales Gesundheitsthema und kein Zeichen von Schwäche. Im Arbeitsalltag entsteht Belastung oft durch ein Zusammenspiel aus beruflichen Anforderungen, Familie und Haushalt, mentaler Dauerverfügbarkeit, Zukunftsängsten und der ständigen Konfrontation mit Krisen. Anhaltender Stress und Überforderung können sich langfristig auf Leistungsfähigkeit, Schlaf und körperliche Gesundheit auswirken, etwa auf das Herz-Kreislauf-System oder das eigene Risiko für Erschöpfung.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf Warnsignale zu achten und gegenzusteuern. Dazu gehören: Grenzen setzen, Nein sagen, Pausen ernst nehmen sowie im Team oder mit Führungskräften offen über Überforderung zu sprechen. Kleine Routinen wie Bewegung, kurze Achtsamkeitsübungen oder bewusste Auszeiten können bereits entlasten. Auch externe Angebote wie kostenfreie Gesundheitskurse der Krankenkassen oder betriebliche Gesundheitsprogramme bieten Unterstützung. Auf die eigene mentale Gesundheit zu achten, ist eine Voraussetzung für langfristige Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität.



Reflexion





Welche Situation in Deinem Alltag raubt Dir am meisten Energie – und was würde Dir helfen, dort eine Grenze zu setzen oder eine Entlastung zu schaffen?



Mikroaktion

Notiere drei Dinge, die Dir Energie geben – und plane eines davon bewusst für heute ein.

Für die Unterstützung Eurer mentalen Gesundheit:

- Überforderung: 6 Tipps, die helfen (17a) 
- MBSR Achtsamkeitsmeditation | Atemmeditation | Meditation Achtsamkeit (17b) 
- Zukunftsangst: Wie du die Angst vor der Zukunft in Angriff nimmst (18) 
- Mental Load - Die unendliche To-do-Liste im Kopf - Mit Dr. Olaf Hars (19) 
- Informiere Dich bei Deiner Krankenkasse



Faire Lieferketten


Warum Transparenz und Verantwortung entlang der Lieferketten zählen

Bevor ein Produkt bei uns ankommt, legt es einen langen Weg zurück – vom Rohstoff über Verarbeitung und Transport bis zum Verkauf. Entlang dieser Stationen entstehen ökologische und soziale Auswirkungen, die wir mit bewussten Konsumententscheidungen mitgestalten können.



Faire Lieferketten – Verantwortung sichtbar machen




Jedes Produkt hat eine Geschichte. Häufig stehen dahinter Menschen, die unter schlechten Bedingungen arbeiten und trotz harter Arbeit kaum genug zum Leben haben. Faire Lieferketten sollen genau das verhindern, indem Menschenrechte geschützt und Umweltstandards eingehalten werden. In Deutschland setzt das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz (LkSG) dafür einen rechtlichen Rahmen, auch wenn aktuell politisch über seine Ausgestaltung diskutiert wird.

Unabhängig von Gesetzen bleibt Verantwortung jedoch konkret im Alltag verankert. Als Konsument:innen haben wir echten Einfluss durch unsere Produktauswahl. Wer fair gehandelten Kaffee, Bananen oder Kleidung kauft und auf glaubwürdige Siegel achtet, unterstützt bessere Arbeitsbedingungen entlang der Lieferkette. Was für uns nur wenige Cent mehr sind, kann für Menschen am Anfang der Lieferkette existenziell sein. Weitere Informationen findet Ihr [hier](#) (23). 




Bewusst entscheiden: Verantwortung als Konsument:innen

Für uns als Konsument:innen heißt das: Wir können Unternehmen wählen, die Verantwortung übernehmen – und damit bessere Arbeitsbedingungen und nachhaltige Produktion unterstützen.


- Mit diesem [Labelchecker](#) (20)  könnt Ihr zum Beispiel schauen, wofür die jeweiligen Label wirklich stehen
- [Podcast](#) (21)  zur vertieften Auseinandersetzung
- [Online-Tool von MVO zur Einschätzung der lokalen Menschenrechtssituation sowie Umwelt-, Sozial- und Governancethemen](#) (22) 



Reflexion

[Hier](#) (24)  könnt Ihr einen Selbstcheck zu Euren Lieferketten machen.

Mikroaktion

Wähle ein Produkt, das Du häufig kaufst, und mache einen kurzen Fairness-Check. Entscheide Dich bewusst für eine faire Alternative. Oder schaue im Unternehmen nach weiteren Möglichkeiten, faire Lieferketten zu unterstützen, wie etwa Aktionen wie der [Handyaktion Berlin-Brandenburg](#) (25)  zum Sammeln und Recyceln alter Geräte.



Nachhaltige Geschenke



Wie Schenken Freude macht – ohne unnötigen Konsum

Geschenke können Freude machen – und gleichzeitig Ressourcen schonen. Nachhaltig schenken bedeutet, Zeit, Kreativität und Wertschätzung statt Material und Masse in den Mittelpunkt zu stellen. Kleine, durchdachte Ideen wirken oft mehr als große Dinge.

Nachhaltige Geschenke setzen auf Sinn statt auf materiellen Wert. Ob Erlebnisse, Selbstgemachtes, Second-Hand, regionale Produkte oder gemeinsame Zeit – viele Alternativen entlasten Umwelt und Geldbeutel und machen Geschenke persönlicher. Auch Spenden, Patenschaften oder das Weitergeben gut erhaltener Gegenstände sind wertvolle Möglichkeiten. Wer bewusst schenkt, unterstützt faire Produktion, spart Ressourcen und fördert ein anderes Verständnis von Wertschätzung.



Ideen für nachhaltige Geschenke & Verpackungen

Wenn Du nach Inspiration oder Ideen suchst, könntest Du [hier \(26\)](#)  fündig werden. Und wenn Du Deine Geschenke nachhaltig einpacken möchtest, findest Du [hier \(27\)](#)  Inspiration.



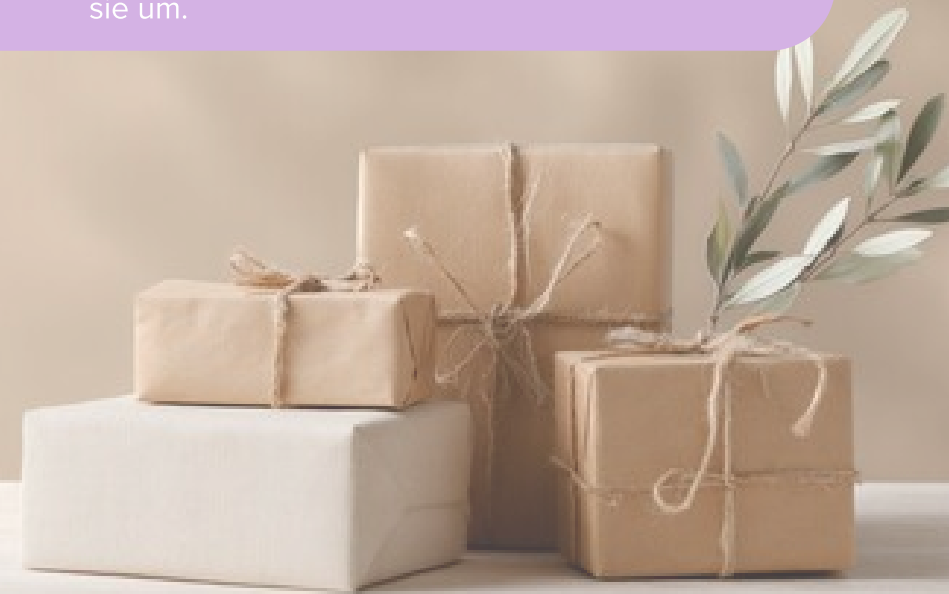
Reflexion

Welche Art von Geschenk hat Dich in Deinem Leben am meisten berührt – und warum?
Welche Rolle spielte dabei der materielle Wert?



Mikroaktion

Überlege für eine aktuelle Geschenkgelegenheit: Welche nachhaltige Alternative könntest Du wählen – Erlebnis, Zeit, Spende, Wiederverwendung oder etwas Selbstgemachtes? Wähle eine Idee und setze sie um.



Nachhaltige Innovationen

Warum Innovation ein Schlüssel für nachhaltige Entwicklung ist

Nachhaltige Innovationen zeigen, dass Fortschritt und Umweltschutz miteinander vereinbar sind und überraschend einfache Wege in eine zukunftsfähige Welt eröffnen.




Nachhaltige Innovationen – Fortschritt mit Wirkung

Nachhaltige Innovationen verbinden wirtschaftlichen Fortschritt mit ökologischer und sozialer Verantwortung. Sie entstehen dort, wo Prozesse, Produkte oder Dienstleistungen so weiterentwickelt werden, dass Ressourcen geschont, Emissionen reduziert und gesellschaftliche Herausforderungen adressiert werden. Ihr langfristiger Nutzen liegt darin, Unternehmen widerstandsfähiger zu machen und einen Beitrag zu einer gerechteren und klimaverträglichen Zukunft zu leisten.

Ziel dieses Themas ist es nicht nur, über grüne Innovationen zu informieren, sondern auch zum Mitdenken anzuregen. Gerade im Arbeitskontext entstehen nachhaltige Ideen oft im Kleinen, etwa bei Produkten, Angeboten oder internen Abläufen. Best-Practice-Beispiele zeigen, dass wirksame Innovationen häufig aus dem Arbeitsalltag heraus entwickelt werden und hierbei vorhandene Spielräume genutzt werden können. Fällt euch dafür ein Beispiel aus Eurem eigenen Arbeitskontext ein?

Reflexion

Viele Innovationen erleichtern nachhaltiges Handeln im Alltag. Was überrascht Dich am meisten an diesen Lösungen (31)  und welche würdest Du gerne selbst testen?



Ein Beispiel: Wie grüner Asphalt den Straßenbau klimafreundlicher macht

Grüner Asphalt bezeichnet innovative Straßenbeläge, die im Vergleich zu herkömmlichem Asphalt deutlich klimafreundlicher sind. Möglich wird das durch niedrigere Herstellungstemperaturen, den Einsatz von Recyclingmaterialien oder Zusätzen, die CO₂ binden. So lassen sich Energieverbrauch, Emissionen und der Einsatz neuer Rohstoffe reduzieren, ohne auf Haltbarkeit oder Sicherheit zu verzichten.



Hier findest Du weitere spannende, innovative Produkte, Projekte und Initiativen von engagierten Gründer:innen – lass Dich inspirieren und erfahre, wie vielfältig nachhaltige Lösungen heute schon umgesetzt werden.

- [Viva con Agua-Gründer Micha Fritz: Zum Glück engagiert!](#) 
- [Heinrich-Böll-Stiftung](#) (28) 
- [Goldeimer](#) (29) 
- [SHARE](#) (30) 
- [Nachhaltige Innovationen](#) (31) 



Digitale Nachhaltigkeit

Wie digitale Lösungen Umwelt entlasten und belasten können




Wie nachhaltig ist unsere digitale Welt eigentlich – und welchen Einfluss hat unser Alltag darauf?

Digitale Nachhaltigkeit fragt danach, wie Digitalisierung so gestaltet und genutzt werden kann, dass sie ökologisch, sozial und wirtschaftlich verantwortungsvoll wirkt. Sie umfasst sowohl die technischen Grundlagen wie Rechenzentren, Geräte und Software als auch unser konkretes Nutzungsverhalten im Alltag und im Arbeitskontext.



Digitalisierung nachhaltig gestalten



Teste [hier](#) (32)  Dein Wissen, um einen ersten Überblick zu gewinnen und Deine eigenen Einschätzungen mit neuen Impulsen abzugleichen.

Digitalisierung kann unsere Welt nachhaltiger machen – etwa durch intelligente Energiesysteme, weniger Papierverbrauch, smarte Verkehrssteuerung oder bessere Datennutzung. Digitale Aktionen bedeuten zugleich Energieverbrauch, Datenfluss und Rohstoffbedarf für die Geräte. Digitale Nachhaltigkeit bedeutet deshalb, beide Seiten im Blick zu behalten: die Chancen für mehr Effizienz und die Belastungen, die durch unser Online-Verhalten entstehen. Wer bewusst damit umgeht, kann die Vorteile nutzen und die negativen Auswirkungen deutlich reduzieren.



Wusstest du schon...?

- Digitale Technologien können rund 24 Prozent zum Klimaziel 2030 beitragen; gleichzeitig wird im Jahr 2030 die Nutzung der beschriebenen digitalen Technologien je nach Digitalisierungsgeschwindigkeit etwa 2–4 Millionen Tonnen CO₂ verursachen
- Ein Smartphone verursacht bis zu 90 % seiner CO₂-Bilanz in der Herstellung – längere Nutzung lohnt sich also
- Eine einzelne Suchanfrage bei ChatGPT verbraucht fast zehnmal so viel Strom wie eine Google-Suche

Für mehr Informationen zu dem Thema kannst Du [hier](#) (33)  und [hier](#) (34)  klicken.

Reflexion



Hinterfrage deine eigene AI-Nutzung: Hat AI für dich bereits Google ersetzt oder nutzt du es nur für spezifische Themen? Wie stark hinterfragst du die Ergebnisse der Suchanfragen?

Mikroaktion



Verringere die Daten, die Du digital speicherst. Sortiere zum Beispiel Deine E-Mails aus und deabonniere Newsletter, die Du sowieso niemals anschaust. Das sorgt für weniger Stress bei Dir und verringert gleichzeitig Datenmüll.



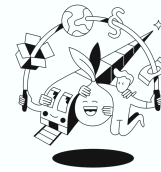
Just Transition

Warum Klimaschutz auch soziale Gerechtigkeit braucht

Wie erreicht man eine klimaneutrale Zukunft, ohne dabei Menschen, Regionen oder Branchen zurückzulassen? Just Transition zeigt Wege, wie sozial gerechte Transformation gelingen kann.

Just Transition – Wandel gerecht gestalten

Just Transition (auf Deutsch *gerechter Wandel* oder *gerechter Übergang*) steht für eine gerechte Transformation hin zu einer nachhaltigen Wirtschaft und denkt Klimaschutz, wirtschaftlichen Wandel und soziale Gerechtigkeit konsequent zusammen. Sie sorgt dafür, dass Beschäftigte, Unternehmen und Regionen nicht allein gelassen werden, wenn sich Branchen verändern. Umschulungen, neue Arbeitsplätze, faire Beteiligung und soziale Sicherheit sind zentrale Bausteine. Gleichzeitig hat Just Transition eine globale Dimension: Der Wandel soll weltweit fair gestaltet werden, damit Länder und Bevölkerungsgruppen, die besonders von Klimafolgen oder wirtschaftlichen Umbrüchen betroffen sind, echte Entwicklungschancen erhalten. So stärkt eine Just Transition Perspektive Regionen und macht den Wandel international wie lokal für alle tragbar – nicht nur für diejenigen, die ohnehin profitieren.



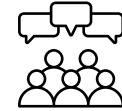
Was gehört zu Just Transition?



Weiterbildung &
neue Chancen



Strukturwandel &
regionale
Entwicklung



Soziale
Gerechtigkeit &
Beteiligung



Reflexion

Welche Personen oder Gruppen in Deinem Umfeld, beruflich oder privat, würden Veränderungen besonders stark spüren? Und wie könnten sie aktiv eingebunden oder unterstützt werden?


Gleichstellung, Vielfalt & Chancengerechtigkeit

Gleichstellung als Grundlage für eine gerechte Zukunft


Wie viel Potenzial bleibt ungenutzt, wenn nicht alle Menschen die gleichen Chancen haben, sich einzubringen?

Gleichstellung, Vielfalt und Chancengerechtigkeit sind zentrale Voraussetzungen für eine nachhaltige gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung. Sie zielen darauf ab, allen Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Behinderung oder sozialem Hintergrund gleiche Zugänge zu Ressourcen, Bildung, Mitbestimmung und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Organisationen mit vielfältigen Teams resilienter, innovativer und leistungsfähiger sind, da unterschiedliche Perspektiven zu besseren Entscheidungen und tragfähigeren Lösungen beitragen. Chancengerechtigkeit bedeutet dabei nicht Gleichbehandlung im engen Sinne, sondern die bewusste Berücksichtigung unterschiedlicher Ausgangsbedingungen, um strukturelle Benachteiligungen abzubauen. Gleichstellung und Vielfalt sind damit keine sozialen Zusatzthemen, sondern integrale Bestandteile verantwortungsvoller Organisationsführung und nachhaltigen Wirtschaftens.

Wo stehen wir?

Der Selbstcheck (35)  zeigt, wie inklusiv Strukturen, Routinen und Entscheidungen im Alltag bereits sind – und wo Entwicklungspotenzial besteht.

Wissen vertiefen:

Dieser Kurs (36)  bietet einen fundierten Überblick über zentrale Diversity-Konzepte, strukturelle Diskriminierungsformen und praktische Ansätze für eine diversitätsbewusste Organisationskultur.

Interaktiv lernen:

Nutze dieses Kahoot (37)  um Dein Wissen abzufragen.

Reflexion



Welche unbewussten Muster oder Routinen könnten in Deinem Arbeitsalltag dazu führen, dass bestimmte Personen mehr Raum bekommen als andere? Betrachte Meetings, Entscheidungsprozesse und informelle Gespräche.

Mikroaktion





Schaffe heute einmal bewusst Raum für andere Perspektiven:

- Lade eine Person ein, ihre Sicht einzubringen.
- Stelle eine offene Frage in einer Runde.
- Halte einen Moment länger inne, bevor entschieden wird.



Nachhaltige Finanzen

Warum finanzielle Entscheidungen nie neutral sind

Auch wenn es im Alltag oft nicht so wirkt, hat jede Wahl einer Bank oder einer Investition spürbare Auswirkungen auf ökologische und soziale Nachhaltigkeit. Hier (38)  findest du zum Beispiel eine Übersicht über Banken und Anbieter, die Kapital gezielt nachhaltig einsetzen und transparente Kriterien verfolgen. Zudem zeigt diese kurze Doku (39),  was Banken mit unserem Geld machen und welche Folgen das für Umwelt und Gesellschaft hat.



Nachhaltige Finanzen – Geld gezielt wirksam einsetzen

Nachhaltige Finanzen beschreiben also, wie Kapital angelegt, vergeben und eingesetzt wird und welche ökologische und soziale Wirkung damit verbunden ist. Geld ist ein zentraler Steuerungshebel, da es bestimmte Unternehmen, Geschäftsmodelle und Technologien stärkt, und beeinflusst, was wächst und was langfristig verschwindet. Damit nachhaltige Investitionen gezielt möglich sind, braucht es vergleichbare und belastbare Informationen. Deshalb fragen Banken, Investoren und Fördergeber Unternehmen heute deutlich stärker nach Nachhaltigkeitsdaten. Instrumente wie die EU-Taxonomie, die CSRD und weitere Vorgaben schaffen einen gemeinsamen Rahmen, um wirtschaftliche Aktivitäten einzuordnen und Risiken sowie Wirkungen transparent zu machen.



Diese Transparenz ist entscheidend dafür, dass Kapital verstärkt in zukunftsfähige Geschäftsmodelle fließt. Sie betrifft nicht nur strategische Finanzentscheidungen, sondern auch konkrete Fragen im Arbeitsalltag, etwa bei Investitionen, Kreditverhandlungen, Fördermitteln, Altersvorsorgeangeboten oder nachhaltiger Beschaffung.

Warum fragt die Bank nach Nachhaltigkeitsdaten?


- um Risiken besser einzuschätzen
- um EU-Vorgaben wie Taxonomie und CSRD umzusetzen
- um nachhaltige Investitionen gezielt zu steuern
- weil Nachhaltigkeitskennzahlen zunehmend Einfluss auf Finanzierungsbedingungen haben

Reflexion

Welche finanziellen Entscheidungen in Deinem Arbeitsumfeld könnten nachhaltiger gestaltet werden? Welche Branche würdest Du gerne stärker unterstützen und welche würdest Du lieber nicht mitfinanzieren?



Mikroaktion

Prüfe Deine aktuelle Bank im Fair Finance Guide (38)  und notiere eine Sache, die Dich überrascht. Wähle heute eine Finanzentscheidung bewusster: ein nachhaltigeres Konto, ein Fondsscheck oder eine verantwortliche Beschaffung im Job.



Team- Mikroaktion

Prüft, welche Nachhaltigkeitskennzahlen in Eurem Unternehmen bereits für Banken oder Fördergeber relevant sind.



Ökologischer Handabdruck

Warum unser Handeln mehr bewirken kann als nur Verzicht

Überall entstehen neue Ideen, die unsere Welt nachhaltiger machen. Dazu gehören innovative Materialien, Produkte und Technologien, die Ressourcen sparen und Umweltbelastungen reduzieren. Sie zeigen, dass Fortschritt und Umweltschutz zusammen gedacht werden können.

Der ökologische Handabdruck beschreibt, wie wir zu solchen Lösungen beitragen können. Er richtet den Blick auf Entscheidungen, Strukturen und Rahmenbedingungen, die wir im Team, im Unternehmen oder im beruflichen Umfeld beeinflussen. Im Unterschied zum ökologischen Fußabdruck, der Belastungen misst, macht der Handabdruck sichtbar, wo wir aktiv Wirkung entfalten und Veränderung ermöglichen.

- Nimm Dir einen Moment Zeit für dieses [Video \(40\)](#). Es zeigt verständlich, wie positiver Einfluss beruflich und privat erweitert werden kann. Ein kompakter Impuls, der neue Perspektiven eröffnet.
- Probier den [Handabdruck-Test \(41\)](#) aus: Er zeigt Dir in kurzer Zeit, wo Du am meisten bewirken kannst und welche konkreten Schritte für Dich direkt möglich sind.



Reflexion

Welche Veränderung in Deinem Umfeld würdest Du dir wünschen – und welche Rolle könntest Du selbst dabei spielen?



Mikroaktion


Bringe heute eine konkrete Idee ein, die nachhaltiges Handeln in deinem Umfeld erleichtert – zum Beispiel in einem Meeting, im Teamchat oder direkt bei einer zuständigen Person – und setze damit einen ersten Impuls für Veränderung.




Kleine Ideen mit großer Wirkung

Viele kleine Impulse ergeben große Veränderungen

Manchmal sind es nicht die großen Strategien, sondern die kleinen Ideen, die im Alltag den Unterschied machen. Schon eine einzige Veränderung kann Routinen aufbrechen, andere inspirieren und Wirkung entfalten – viel größer, als man im ersten Moment denkt.

Oft entsteht Veränderung nicht durch große Sprünge, sondern durch kleine Entscheidungen, die wir im Alltag treffen. Ein neues Ritual, eine andere Wahl im richtigen Moment oder eine Idee, die wir mit anderen teilen – all das kann Wirkung entfalten. Wenn viele Menschen kleine Schritte gehen, entsteht ein spürbarer Unterschied. Damit diese Impulse sichtbar werden und wir voneinander lernen können, sammeln wir alle Ideen in einem gemeinsamen [Padlet \(42\)](#). 

Jede Anregung – so klein sie auch wirkt – kann andere inspirieren und neue Wege eröffnen.

Falls Du noch Inspiration brauchst, schau Dir nochmal das [Wirkel \(1\)](#)  auf der ersten Seite an! Dort findest Du viele Ideen.



Reflexion

Welche kleine Idee hat in Deinem Leben oder im Team schon einmal mehr bewegt als Du erwartet hast? Und welche unscheinbare Veränderung könnte heute Dein größter Hebel sein?



Mikroaktion

Wähle eine Sache in Deinem Alltag, die Du heute um nur 1 % nachhaltiger gestalten kannst – und beobachte, wie leicht Veränderung beginnen kann.
(Beispiel: 1 % weniger Müll, 1 % weniger Strom, 1 % öfter zu Fuß gehen.)



ABSCHLUSS

Reflexion, Austausch und nächste Schritte

Danke, dass Ihr die Reise durch dieses Impulsurium mitgegangen seid. Kleine Impulse, bewusste Entscheidungen und neue Perspektiven können im Alltag viel bewegen. Nachhaltigkeit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch stetige, gemeinschaftliche Schritte.

Das haben wir gemeinsam bewegt:

Anzahl der Themen: 18

Anzahl der Mikroaktionen: 16


Anzahl der Reflexionsfragen: 18

[Link](#) (42)  zur Ideensammlung



„Was nimmst du mit?“

- Welcher Impuls hat Dich am meisten überrascht?
- Welchen kleinen Schritt möchtest Du als Nächstes ausprobieren?
- Was könnt Ihr im Team stärken oder gemeinsam angehen?

Schreibt Euch heute [hier](#) (43)  eine Mail an Euer Zukunfts-Ich – mit Fokus auf Nachhaltigkeit und die SDGs. Haltet fest, welche Ziele Ihr im kommenden Jahr erreichen wollt, welche kleinen Schritte Ihr plant und wo Ihr aktuell steht. Stellt die Nachricht so ein, dass sie Euch in einem Jahr erreicht. So könnt Ihr später sehen, wie sich eure Arbeit bezüglich SDGs und Nachhaltigkeit weiterentwickelt hat.