

	M Montag	D Dienstag	M Mittwoch	D Donnerstag	F Freitag	S Samstag	S Sonntag
WOCHE 1	Finde jemanden, mit dem du gemeinsam (mit Hilfe dieses Planers) aktiv etwas für den Schutz des Klimas tun willst. 	Du hast gerade ein bisschen Zeit? Gut. Setze dich ruhig hin, schalte dein Smartphone aus. Denke 7 Minuten darüber nach, wie du lebst und wieviel du konsumierst. 	Lass dein Auto stehen. Gehe zu Fuß, nimm dein Fahrrad, den Bus oder den Zug. 	Iss saisonales Obst und Gemüse. 	Demonstriere für das Klima oder informiere dich gezielt zum Thema Klimaschutz. 	Iss weniger Fleisch und Wurstwaren. 	Konsumiere weniger. Kaufe keine neuen Dinge, wenn es nicht nötig ist. 
WOCHE 2	Positioniere dich in deinen Social Media Kanälen aktiv für den Schutz des Klimas. 	Schalte deine elektronischen Geräte ganz aus – nicht in den Stand Bye Modus – und denke darüber nach, ob Du ausreichend energiesparende Geräte verwendest. 	Überlege und entscheide, ob dein Urlaub wirklich eine Flugreise oder eine Kreuzfahrt sein muss. 	Mach den Etikettencheck: iss kein Obst und Gemüse, das von weit her kommt. Überlege und entscheide, was du kaufst. 	Trinke Wasser aus dem Hahn. 	Iss kein Rindfleisch, das von weit her kommt. Überlege und entscheide, was du kaufst. 	Überdenke Deine Entscheidung bei der nächsten Wahl. 
WOCHE 3	Sprich mit Personen, die Entscheidungen treffen über Klimaschutz in deiner Schule/ deinem Unternehmen, den Eltern, Lehrer*innen, Chef*innen, Politiker*innen, Bürgermeister*innen, ... 	Checke deinen Strom- und deinen Wärmeanbieter. Welche Energie beziehst du? Setze auf klimaneutrale Produktion von Strom, Wärme und Kälte. 	Iss weniger Käse und überlege, welchen Käse du kaufst. 	Kaufe nicht mehr Essen und Trinken, als du verzehren kannst. 	Denk darüber nach, ob und wie du deine Wohnumgebung nachhaltiger gestalten kannst. 	Iss kein Fleisch und keine Wurstwaren mehr. Überlege und entscheide, was du kaufst. 	Unterstütze eine Organisation, Gruppe oder Partei, die sinnvolle Ansätze gegen die Erderwärmung vorschlägt. 
WOCHE 4	Stelle unangenehme Fragen! Informiere dich bei deinem*er Abgeordneten oder Bürgermeister*in zu einem „Klima“-Thema. 	Drehe deine Heizung dauerhaft um ein Grad herunter. Das spart wichtige Ressourcen. 	Iss weniger Milchprodukte, überlege und entscheide, was du kaufst. 	Produziere bewusst weniger (Verpackungs-)Müll und trenne ihn. 	Kaufe keine Schokocreme mit Palmöl. 	Mache Dich schlau, wie du richtig lüftest, ohne Energie zu verschwenden und wende es an. 	Gut, dass du bis hier her gekommen bist! Keiner hat gesagt, dass es einfach wird. Vertraue deiner Kraft und verlasse dich auf deine Intuition. Und starte wieder in Woche 1. 