




























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