

INHALT

PROLOG

Zu Beginn ein paar Worte über das Anfangen
..... 6

VERÄNDERE DICH

HALTUNG

Tu es jetzt: Sinn, Mut und Zuversicht für eine bessere Welt
..... 11

KÖRPER

Tempel mit Ausblick: Kennst du deinen Körper, kennst du dich
..... 21

ESSEN

Die Welt mit dem Kochlöffel retten: Das geht und ist lecker
..... 29

KLAMOTTEN

Fair, slow und schön: Stilfeiheit und Modebewusstsein
..... 41

VERÄNDERE DEIN HAUS

EINRICHTEN

Einfach leben: lieber reparieren statt konsumieren
..... 51

HAUSHALT

Energie, Wasser, Müll: Alles klar zur Wende!
..... 59

WOHNEN

Alternativ zu Hause sein: der Wunsch vom anderen Leben
..... 69

VERÄNDERE DEINE STRASSE

NACHBARN

Tür an Tür: wie aus Unbekannten gute Freunde werden
..... 77

GRÜNES

Wir ernten, was wir säen: Eine andere Welt ist pflanzbar
..... 85

TIERE

Tierische Freunde: vom Recht auf Würde und ein erfülltes Leben
..... 93

VERÄNDERE DEINE STADT

MOBILITÄT

Hin und weg: Verkehrskollaps und solidarische Mobilität

..... 105

ARBEIT

Sinnvoll und gut: froh schaffen statt schwer schuften

..... 115

KONSUM

Genug für alle: Wer teilt, hat mehr vom Leben

..... 125

VERÄNDERE DEIN LAND

GELD

Anlegen und ausgeben: was Geld zum Segen macht

..... 135

POLITIK

Demokratie machen: Veränderungen mit Hebelwirkung

..... 145

KULTUR

Von kleinen Geschichten zum großen Wandel

..... 155

VERÄNDERE DIE WELT

REISEN

Fair und sanft: Reise nicht, um anzukommen

..... 165

GLOBAL

Vom Ich zum Wir: den Blick aufs Ganze richten

..... 173

DEIN PLAN

Das 15-Schritte-Programm für Weltveränderer

..... 180

SERVICE

Register, Quellenverzeichnis, Impressum, Infos zur Initiative und mehr

..... 200