

# INHALT

<b>Einleitung: Klima im Kopf</b> .....	11
<b>Wo stehen wir in der Klimakrise?</b> .....	21
Der Klimawandel ist da .....	23
Wie konnte es so weit kommen? .....	25
Was uns noch bevorsteht .....	26
Haben wir noch eine Chance? .....	29
<b>Klimaangst</b> .....	33
Was ist Klimaangst? .....	34
Die emotionale Ebene .....	35
Die kognitive Ebene .....	36
Wie sich Klimaangst äußert .....	38
Wie beeinflusst uns Angst? .....	40
Welche psychischen Auswirkungen hat die Klimakrise? .....	41
Konstanter Stress durch die Klimakrise .....	43
Prätraumatischer Stress .....	45
(Unbewusste) Bewältigungsstrategien .....	46
Verdrängen .....	47
Leugnen .....	48
Aufgeben .....	49
Aktionismus .....	49
Wie hilft Resilienz gegen Klimaangst? .....	51
<i>Interview mit Graeme Maxton – Autor, schottischer Ökonom, ehemaliger Generalsekretär des Club of Rome</i> .....	53

<b>Emotionen in der Krise</b> .....	59
Warum ist Akzeptanz der erste Schritt? .....	60
Akzeptanz der Klimakrise .....	61
Akzeptanz der Emotionen .....	63
Was sind Emotionen? .....	64
Welchen Einfluss haben Emotionen? .....	65
Welche Funktionen erfüllen Emotionen? .....	66
Warum sollten Emotionen nicht unterdrückt werden? ..	69
Wie können Emotionen wahrgenommen werden? .....	72
Methoden, um mit akuten Emotionen umzugehen .....	75
Zählmethode .....	75
Body Scan .....	76
Bauchatmung .....	77
4-7-8 Atmung .....	77
Bewegung .....	78
Zeit in der Natur .....	79

<b>Zwischen Wut und Verzweiflung: Gedanken über die Klimakrise</b> .....	81
Warum ist die Klimakrise so eine Herausforderung? .....	84
Das Super-Wicked-Problem .....	86
Unklarheiten .....	88
Bestätigungsfehler .....	90
Erklärungen aus der Sozialpsychologie .....	91
Warum ist es einfacher, das Negative zu sehen? .....	96
Wie wir mit unseren Gedanken umgehen sollten .....	98
<i>Interview mit Leonie Bremer – Pressesprecherin für Fridays for Future</i> .....	106

<b>Aktiv werden: Mit Klimaschutz gegen Klimaangst</b> . . .	113
Warum hilft Handeln gegen Klimaangst? . . . . .	115
Warum ist es aber oft schwierig zu handeln? . . . . .	117
Hilflosigkeit . . . . .	117
Unklare Verantwortung . . . . .	119
Handeln unter Unsicherheit . . . . .	120
Deine persönliche Handlung . . . . .	124
Finde dein persönliches Warum . . . . .	124
Stecke deinen Einflussbereich ab . . . . .	125
Gehe den Pfad der Freude . . . . .	127
Gehe in kleinen Schritten . . . . .	129
Wie lassen sich Gewohnheiten ändern? . . . . .	129
Fang klein an . . . . .	132
Sei spezifisch . . . . .	132
Kenne die Ursachen . . . . .	132
Ändere den Kontext . . . . .	133
Erstelle Notfallpläne . . . . .	134
Gib dir Zeit . . . . .	136
<i>Interview mit Franziska Viviane Zobel – Autorin und Illustratorin</i>	137
<b>Selbstfürsorge in der Klimakrise</b> . . . . .	143
Perfektionismus und Schuldgefühle . . . . .	144
Hab kein schlechtes Gewissen . . . . .	145
Es muss nicht immer perfekt sein . . . . .	148
Abgrenzung von hohen Ansprüchen und Kritik von außen . . . . .	151
Selbstfürsorge . . . . .	155
Achte auf einen liebevollen Umgang mit dir selbst . . . . .	157
Priorisiere deine Grundbedürfnisse . . . . .	158
Konsumiere Nachrichten achtsam . . . . .	159
Finde Raum für Spaß und Glück . . . . .	161

<b>Du bist nicht allein!</b> .....	165
Baue dir einen Unterstützerkreis auf .....	166
Sprich über deine Klimaangst .....	168
Unterstütze andere Menschen .....	168
Wie gelingt gute Kommunikation in der Klimakrise? .....	169
Bleibe so sachlich wie möglich .....	169
Vergiss deine Blase und Privilegien nicht .....	170
Lebe deine nachhaltige Lebensweise vor .....	170
Schüre keine Angst .....	171
Ermutige, statt anzuklagen .....	172
Wir schaffen das nur zusammen! .....	173
<i>Interview mit Julia Twachtmann und Céline Rohlfen – Gründerinnen von Simply Impact</i> .....	175
<b>Optimismus und Achtsamkeit</b> .....	181
Was ist Optimismus? .....	182
Warum brauchen wir Optimismus? .....	184
Wie hilft uns Optimismus in der Klimakrise? .....	186
Wie kann Optimismus entwickelt werden? .....	187
Umgib dich mit Optimist:innen .....	189
Praktiziere Dankbarkeit .....	190
Achte auf positive Entwicklungen .....	191
Wie Achtsamkeit uns hilft .....	193
Welche Effekte hat Achtsamkeit? .....	195
Wie kann Achtsamkeit praktiziert werden? .....	196
<b>Nachwort: Auf die Zukunft</b> .....	201
<b>Anmerkungen</b> .....	204