

UNSER BLAUER PLANET BRAUCHT DICH

Kleine Schritte im Alltag
und ein Beitrag, der bleibt



HANS-JÜRGEN GÖBEL

Ein Buch zum Mitmachen und Weitergeben

Hans-Jürgen Göbel

Unser blauer Planet braucht dich

*Kleine Schritte im Alltag
und ein Beitrag, der bleibt*

Ein Buch zum Mitmachen und Weitergeben

Mit acht Lesekapiteln, einer Entscheidungswerkstatt, 30
Tagesaufgaben und zwölf Arbeitsblättern auf jeweils zwei Seiten

Kostenlose Geschenkausgabe

Vollständige Buchausgabe mit 160 Seiten

eBook-Ausgabe 2026

Impressum und Hinweise

Unser blauer Planet braucht dich

Kleine Schritte im Alltag und ein Beitrag, der bleibt

Autor und Herausgeber: Hans-Jürgen Göbel

Otzbergstraße 7

64832 Babenhausen, Deutschland

© 2026 Hans-Jürgen Göbel, soweit Rechte bestehen.

eBook-Ausgabe 2026

Kontakt: hans-juergen@goebel-buecher.de

Internet: www.goebel-ebooks.de

Die vollständige unveränderte Ausgabe darf unentgeltlich weitergegeben werden. Die Arbeitsblätter dürfen für den eigenen privaten Gebrauch ausgedruckt und ausgefüllt werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt; weitere Nutzungen richten sich nach den bestehenden Rechten.

Die Alltagsszenen sind erfunden und keine biografischen Erinnerungen oder erhobenen Fallstudien. Das Autorenbild stammt aus den bereitgestellten Autorenunterlagen.

Die Sachhinweise beziehen sich überwiegend auf den Alltag in Deutschland. Quellen stehen am Ende des Buches. Die Übungen unterstützen persönliche Orientierung und ersetzen keine individuell erforderliche fachliche Beratung. Bestimmte individuelle Umweltwirkungen werden nicht versprochen.

Für die Menschen nach uns

Vielleicht liest du dieses Buch an einem ganz gewöhnlichen Tag. Auf dem Tisch steht eine Tasse. Draußen fährt ein Auto vorbei. Jemand wartet auf eine Nachricht von dir. Die Welt verlangt deine Aufmerksamkeit an vielen Stellen gleichzeitig.

Und nun liegt hier noch ein Buch, das dich bittet, über unseren Planeten nachzudenken.

Ich möchte dir damit keine zusätzliche Last auf die Schultern legen. Ich möchte etwas mit dir teilen, das mir wichtig ist: Wir können im Alltag sorgsamer mit dem umgehen, was unser Leben trägt. Mit dem Wasser, den Böden, den Lebensmitteln, den Dingen und den Lebensräumen anderer Lebewesen.

Dieses Buch soll mein Beitrag dazu sein. Ich möchte es verschenken, weil ein guter Gedanke niemandem vorenthalten bleiben sollte, nur weil das Geld gerade knapp ist. Es soll auf Küchentischen liegen dürfen, in Familien weitergereicht und in Gesprächen aufgegriffen werden.

Vielleicht liest du diese Zeilen erst, wenn ich selbst nicht mehr da bin. Dann wünsche ich mir, dass du darin vor allem eine Einladung erkennst. Nimm einen Gedanken mit. Probiere etwas aus. Gib weiter, was sich für dich bewährt hat. Du musst meinen Namen dafür nicht im Gedächtnis behalten.

Es würde mir viel bedeuten, wenn durch dieses Buch ein Gegenstand länger gebraucht, ein Lebensmittel weniger weggeworfen oder eine gemeinsame Veränderung angestoßen wird. Vielleicht entsteht daraus ein Gespräch mit einem Kind. Vielleicht hilft jemand einem

Nachbarn beim Reparieren. Vielleicht fragt eine Gruppe zum ersten Mal, wie sie ihre Abläufe verändern kann.

Was daraus wird, lässt sich nicht vorhersagen. Aber wir können die Gelegenheit schaffen, dass etwas Gutes weitergeht.

Danke, dass du dir Zeit nimmst.

Hans-Jürgen Göbel

Inhalt

Für die Menschen nach uns	4
Was du bewahrst wirkt weiter	7
So findest du deinen Weg	9
Teil 1 Bewusster entscheiden	11
1 Was wir im Alltag übersehen	12
2 Kleine Schritte mit Richtung	23
3 Lebensmittel wieder wertschätzen	30
4 Zuhause sorgsam wirtschaften	38
5 Wege und Reisen überdenken	45
6 Dinge länger im Leben behalten	52
7 Der Natur Raum lassen	59
8 Gemeinsam Veränderungen möglich machen	66
Entscheidungswerkstatt für den Alltag	73
Teil 2 Dein Versuch über 30 Tage	88
Tage 1 bis 7 Hinsehen und auswählen	90
Tage 8 bis 14 Zuhause ausprobieren	98
Tage 15 bis 21 Dinge und Wege verändern	106
Tage 22 bis 30 Gemeinsam handeln	114
Teil 3 Arbeitsblätter zum Wiederverwenden	124
Was von deinem Anfang bleibt	150
Was wir einander mitgeben	151
Über den Autor	153
Quellen und weiterführende Hinweise	155
Buchempfehlungen	158

Was du bewahrst wirkt weiter

Vielleicht gibt es in deinem Leben einen Ort, den du gern noch einmal so sehen würdest, wie du ihn in Erinnerung hast. Einen Weg unter Bäumen. Ein Ufer. Einen Garten, in dem du als Kind etwas entdeckt hast. Nicht alles daran war vollkommen. Aber etwas daran war dir selbstverständlich vertraut.

Dieses Buch beginnt mit der Frage, was wir heute als selbstverständlich behandeln. Dass Wasser aus dem Hahn kommt. Dass Lebensmittel im Regal liegen. Dass wir Dinge ersetzen können, sobald sie uns nicht mehr gefallen. Dass sich jemand um das kümmert, was wir zurücklassen.

Solche Selbstverständlichkeiten erleichtern den Alltag. Zugleich können sie uns den Blick auf Voraussetzungen verstellen. Hinter dem verfügbaren Essen stehen Arbeit und Ressourcen. Hinter einem Produkt stehen Materialien und Entscheidungen. Ein lebendiger Ort braucht Bedingungen, unter denen Pflanzen und Tiere bestehen können. Wenn wir nur den fertigen Nutzen sehen, bleibt vieles davon unsichtbar.

Ich möchte dich mit diesem Buch einladen, diese Verbindung wieder wahrzunehmen. Du sollst beim Lesen Fragen stellen dürfen, auch unbequeme. Brauche ich das wirklich? Was passiert mit dem Vorhandenen? Wer erledigt die Arbeit nach meiner Entscheidung? Welche Veränderung kann ich selbst anstoßen, und wo braucht es bessere gemeinsame Regeln?

Es ist verständlich, dass du dich nicht jeden Tag mit allem beschäftigen kannst. Sorgearbeit, Krankheit, Erwerbsarbeit und finanzielle Fragen beanspruchen Zeit und Kraft. Ein

Umweltschutzgedanke, der diese Wirklichkeit ignoriert, hilft dir wenig. Deshalb stehen in diesem Buch kleine Einstiege neben größeren Fragen. Du kannst sie an deine Möglichkeiten anpassen.

Manche Veränderungen werden beinahe unsichtbar bleiben. Ein geplanter Einkauf. Ein Gegenstand, der länger genutzt wird. Ein Weg, den du anders organisierst. Andere brauchen ein Gespräch, eine zuständige Stelle oder eine gemeinsame Entscheidung. Du musst dich nicht zwischen persönlichem Handeln und dem Wunsch nach besseren Bedingungen entscheiden. Beides gehört zum sorgsamem Blick auf unsere Welt.

Die Hoffnung dieses Buches liegt in der Weitergabe. Du kannst jemandem zeigen, was dir geholfen hat. Du kannst eine Erfahrung ehrlich beschreiben und die Grenzen mitnennen. Du kannst ein Kind in seiner Neugier bestärken oder einem Erwachsenen helfen, eine Schwierigkeit genauer zu benennen. Was dadurch entsteht, lässt sich nicht in einer fertigen Liste festschreiben.

Vielleicht wird dieses Buch selbst irgendwann alt. Vielleicht sehen seine Bilder dann anders aus als die Welt vor deinem Fenster. Sein Kern darf trotzdem brauchbar bleiben: Betrachte das, was dein Leben trägt, mit Aufmerksamkeit. Prüfe deine Möglichkeiten. Übernimm Verantwortung dort, wo du handeln kannst. Suche Verbündete dort, wo eine gemeinsame Veränderung nötig ist.

Beginne an einer konkreten Stelle. Mit dem Essen, das heute da ist. Mit einer Sache, die du fast weggeworfen hättest. Mit einer Frage, die du bisher verschoben hast. Du musst die Bedeutung deines Anfangs nicht im Voraus kennen.

So findest du deinen Weg

Du kannst dieses Buch von vorn lesen oder mit einer Alltagssituation beginnen, die dich gerade beschäftigt. Die Kapitel im ersten Teil sind miteinander verbunden, aber du brauchst sie nicht wie eine Prüfung abzuarbeiten. Wenn dich zunächst Lebensmittel interessieren, beginne dort und kehre später zu den Grundlagen zurück.

Die Alltagsszenen sind ausdrücklich erfunden und dienen der Veranschaulichung. Sie beschreiben keine Erlebnisse des Autors und keine erhobenen Fallstudien. Du kannst mit ihrer Hilfe verschiedene Bedingungen durchdenken und anschließend auf deinen eigenen Alltag schauen.

Im zweiten Teil findest du 30 Tage zum Ausprobieren. Ein Tag muss nicht einem Kalendertag entsprechen. Du darfst eine Aufgabe länger bearbeiten oder eine ungeeignete überspringen. Entscheidend ist, was du dabei lernst. Vier Zwischenhalte helfen dir, deine Erfahrung zu ordnen.

Die Arbeitsblätter im dritten Teil haben eine andere Funktion als der Lesetext. Sie bieten Platz für deine eigenen Angaben. Du kannst sie im Buch ausfüllen, die Fragen in ein vorhandenes Heft übertragen oder gezielt einzelne Seiten ausdrucken. Die Formulare enthalten keine automatisch berechneten Ergebnisse. Sie unterstützen deine Planung und Rückschau.

Für deine Notizen genügen drei Angaben: Was habe ich beobachtet? Was habe ich ausprobiert? Was ändere ich danach? Wenn du konkrete Zahlen einträgst, notiere Einheit, Zeitraum und Herkunft. Eine bekannte Zahl hilft dir mehr als eine vermeintlich genaue Schätzung ohne Grundlage.

Die nummerierten Quellenhinweise gehören zu den Sachpassagen. Die Fachquellen stehen gesammelt am Ende. Sie helfen dir, bei Bedarf genauer nachzulesen. Praktische Vorschläge des Buches sind als solche zu verstehen; sie wurden nicht als eigenständiges Trainingsprogramm wissenschaftlich auf ihre Wirkung geprüft.

Wähle für deinen ersten Lesegang einen Stift oder eine Notizfunktion, die du bereits nutzt. Markiere höchstens drei Stellen, zu denen du zurückkehren möchtest. Eine kleine Auswahl bleibt auffindbar. Das Buch erfüllt seinen Zweck, wenn du daraus eine passende Frage und einen tragbaren nächsten Schritt mitnimmst.

TEIL 1

Bewusster entscheiden



Genauer hinsehen und einen tragbaren Anfang finden

1 Was wir im Alltag übersehen

Eine schrumpelige Möhre liegt im Gemüsefach. Daneben steht eine angebrochene Packung, deren Inhalt irgendwann nach hinten gerutscht ist. Beim Einkaufen war beides noch selbstverständlich wertvoll. Jetzt stört es beim Aufräumen.

Diese kleine Szene ist ein erfundenes Alltagsbeispiel. Sie zeigt einen Moment, in dem sich unser Blick verändert: Aus einem Lebensmittel wird etwas, das wir loswerden möchten. Die Arbeit, das Wasser, die Fläche und der Transport, die dafür nötig waren, verschwinden aus unserem Bewusstsein.

Ähnlich geht es uns mit Kleidung, Geräten und vielen anderen Dingen. Wir sehen vor allem ihren Preis und ihren Nutzen für uns. Was ihrer Herstellung vorausging und was nach der Entsorgung geschieht, bleibt weiter weg. Das macht uns nicht zu schlechten Menschen. Es zeigt, wo Aufmerksamkeit verloren gehen kann.

Umweltschutz beginnt hier mit einer einfachen Frage: Was liegt vor mir, und wie gehe ich damit um? Wer diese Frage stellt, kann sich einen Moment zwischen Gewohnheit und Handlung verschaffen. Vielleicht reicht dieser Moment, um zuerst das Vorhandene aufzubrechen oder eine Reparatur zu prüfen.

Dabei lohnt sich ein genauer Blick auf unterschiedliche Umweltziele. Klimaschutz betrifft unter anderem die Freisetzung von Treibhausgasen. Ressourcenschutz fragt nach Materialien und ihrem Verbrauch. Der Schutz biologischer Vielfalt richtet sich auf Arten und Lebensräume. Eine Handlung kann mehrere Ziele unterstützen; sie tut das nicht automatisch in gleichem Maß.

Deshalb verspricht dieses Buch keine Rettung der Welt durch eine einzelne gute Gewohnheit. Es hilft dir, Entscheidungen bewusster zu treffen und Zusammenhänge zu erkennen. Bei den großen Rahmenbedingungen tragen Unternehmen und Politik Verantwortung. Deine Möglichkeiten hängen auch von Einkommen, Wohnort, Gesundheit und Infrastruktur ab.

Beginne heute mit einer kleinen Beobachtung. Bevor du etwas wegwirfst, hältst du kurz inne. Ist es wirklich unbrauchbar? Kann es sicher weiterverwendet werden? Wer könnte dir bei der Einschätzung helfen? Bei verdorbenen Lebensmitteln, gefährlichen Stoffen oder defekten elektrischen Geräten geht Sicherheit vor.

Was auf dem Spiel steht

Umweltschutz ist kein bloßer Einrichtungsstil und keine Sammlung freundlicher Gewohnheiten. Es geht um Bedingungen, unter denen Menschen und andere Lebewesen leben können. Dafür lohnt es sich, drei Zusammenhänge auseinanderzuhalten: die Erwärmung des Klimas, den Verlust biologischer Vielfalt und die Folgen unseres Umgangs mit Ressourcen.

Der Weltklimarat IPCC stellt im Synthesebericht von 2023 fest, dass menschliche Aktivitäten, vor allem Treibhausgasemissionen, die globale Erwärmung eindeutig verursacht haben. Er beschreibt zugleich, dass mit jeder weiteren Erwärmung Risiken zunehmen und dass eine schnelle, tiefgreifende Minderung von Emissionen diese Entwicklung begrenzen kann. Das ist eine wissenschaftliche Grundlage für Handeln und keine Aussage darüber, dass eine einzelne Person die gesamte Aufgabe lösen könnte. [14]

Für die biologische Vielfalt beschreibt der globale Bericht des Weltbiodiversitätsrats IPBES von 2019 einen weitreichenden Rückgang von Natur und ihren Beiträgen zum menschlichen Leben.

Zu den wesentlichen direkten Ursachen zählt er Veränderungen der Land- und Meeresnutzung, die unmittelbare Nutzung von Organismen, Klimawandel, Verschmutzung und invasive gebietsfremde Arten. [15] Ein Lebensraum ist deshalb nicht schon dadurch geschützt, dass wir allein auf seine Klimabilanz schauen.

Das Umweltbundesamt erläutert, dass Gewinnung, Verarbeitung, Nutzung und Entsorgung von Rohstoffen mit Umweltbelastungen verbunden sind. Dazu können Eingriffe in Böden und Wasserhaushalt, Schadstoffemissionen und Beeinträchtigungen von Lebensräumen gehören. Auch Wiederverwertung benötigt Energie und geeignete Verfahren. [16] Sorgsamer Umgang betrifft deshalb mehr als die richtige Tonne am Ende einer Nutzung.

Diese Zusammenhänge können beunruhigen. Sie sollen uns trotzdem nicht dazu bringen, jede alltägliche Entscheidung als aussichtslosen Widerspruch zu behandeln. Sie helfen, die richtigen Fragen zu stellen. Wo entsteht die wesentliche Belastung? Welche Veränderung kann sie tatsächlich verringern? Welche Entscheidung liegt bei mir, welche bei einem Unternehmen und welche bei politischen Institutionen?

Der bequeme Satz mit den anderen

Vielleicht kennst du den Gedanken: Was bringt mein Beitrag, wenn andere viel mehr verursachen? Darin steckt eine berechtigte Frage nach ungleicher Verantwortung. Menschen und Unternehmen verfügen über sehr unterschiedliche Mittel und verursachen unterschiedliche Belastungen. Diese Unterschiede dürfen nicht verschwinden, sobald von gemeinsamer Verantwortung gesprochen wird.

Der Gedanke kann jedoch auch zum endgültigen Schlusspunkt werden. Dann bleibt alles unverändert, was du selbst beeinflussen

könntest. Du kannst die größere Verantwortung anderer benennen und zugleich den eigenen Spielraum nutzen. Du kannst eine persönliche Entscheidung ändern und gleichzeitig verbindliche Regeln verlangen. Es gibt keinen vernünftigen Grund, diese Möglichkeiten gegeneinander auszuspielen.

Ein anderer bequemer Satz lautet, neue Technik werde schon alles lösen. Technik kann wichtige Möglichkeiten eröffnen. Welche Wirkung sie tatsächlich hat, hängt aber von Herstellung, Nutzung, Umfang und Rahmenbedingungen ab. Eine nützliche technische Verbesserung entbindet uns nicht von der Frage, was wir benötigen und wie wir es einsetzen.

Der dritte Satz klingt besonders freundlich: Jede Kleinigkeit hilft gleich viel. Auch das wäre eine schlechte Orientierung. Umweltwirkungen unterscheiden sich. Eine kleine Handlung kann ein guter Einstieg sein, ein Zeichen setzen oder einen Lebensraum verbessern. Daraus folgt keine Gleichwertigkeit mit jeder anderen Entscheidung. Dieses Buch gibt dir deshalb keine Liste, mit der du eine große Belastung durch beliebig viele kleine Gesten aufrechnen könntest.

Wach werden ohne sich zu verlieren

Du musst nicht jeden Tag neue Katastrophenmeldungen lesen, um verantwortlich zu handeln. Wähle belastbare Informationen und einen Zeitpunkt, an dem du sie aufnehmen kannst. Frage anschließend nach einer konkreten Bedeutung für deinen Handlungsspielraum. Wenn dich eine Nachricht überfordert, ist eine Pause erlaubt. Sorge für dich gehört zu einem tragbaren Engagement.

Wach werden bedeutet in diesem Buch, Gewohnheiten nicht länger für naturgegeben zu halten. Ein bestimmtes Kaufmuster ist eine Gewohnheit. Eine unbrauchbare Verkehrsverbindung ist eine

veränderbare gemeinsame Bedingung. Ein Gegenstand, der zu früh ersetzt wird, hat vielleicht noch eine Aufgabe. Indem du diese Unterschiede erkennst, kannst du genauer handeln.

Die Verantwortung wird dadurch nicht kleiner. Sie wird bearbeitbar. Du darfst von dir und von anderen Genauigkeit verlangen: keine erfundenen Einsparungen, keine leeren Versprechen, keine Schuldzuweisung an Menschen ohne passende Möglichkeiten. Du darfst zugleich den Anspruch aufrechterhalten, dass sich tatsächlich etwas ändern soll.

Suche für heute eine Stelle, an der ein bequemer Satz deine Entscheidung beendet hat. Formuliere daraus eine offene Frage. Aus „Das bringt sowieso nichts“ könnte werden: „Welche Veränderung wäre in diesem Bereich wirklich relevant, und wer kann sie entscheiden?“ Mit dieser Frage gehst du weiter in die nächsten Kapitel.

Der Preis und der Wert

Stell dir vor, du findest einen alten Becher im Schrank. Er hat einen kleinen Kratzer und gehört zu keinem vollständigen Service mehr. Im Laden würdest du ihn vermutlich übersehen. Trotzdem greifst du morgens gern danach. Er liegt gut in der Hand, und vielleicht verbindet sich mit ihm eine Erinnerung. Sein Wert für dich lässt sich nicht am möglichen Verkaufspreis ablesen.

Dieses erfundene Beispiel führt zu einer Frage, die im Alltag häufig untergeht: Warum behandeln wir manche Dinge sorgsam und andere wie rasch austauschbare Zwischenlösungen? Bei einem preiswerten Gegenstand scheint der Verlust gering. Das Geld, das wir dafür bezahlt haben, war überschaubar. Der Aufwand seiner Herstellung verschwindet dadurch jedoch nicht. Ein niedriger Preis ist keine Beschreibung aller Folgen.

Du musst nicht jeden Gegenstand mit einer großen Geschichte aufladen. Es reicht, seinen Nutzen wieder wahrzunehmen. Eine funktionierende Schere schneidet, auch wenn ihre Farbe nicht mehr gefällt. Eine vorhandene Tasche trägt, auch wenn sie nicht als besonders umweltfreundlich beworben wird. Diese nüchterne Betrachtung kann entlasten. Du brauchst nicht erst die richtige Ausstattung, bevor du sorgsamer leben kannst.

Bei der nächsten Aufräumdung könntest du deshalb zwei Fragen trennen: Will ich etwas nicht mehr sehen, oder ist es tatsächlich nicht mehr brauchbar? Die erste Frage betrifft deine Ordnung und deine Bedürfnisse. Die zweite betrifft Zustand und mögliche Nutzung. Manchmal ist eine Weitergabe sinnvoll. Manchmal braucht ein Gegenstand einen festen Platz. Und manchmal ist seine sichere Entsorgung die angemessene Entscheidung.

Ein Blick hinter den Augenblick

Im Alltag sehen wir einen kurzen Ausschnitt. Wir bezahlen, benutzen und entsorgen. Davor liegen Entscheidungen und Arbeitsschritte, die wir meist nicht selbst beobachten. Danach folgen weitere Wege, auf die wir begrenzten Einfluss haben. Du kannst diese gesamte Kette nicht bei jedem Einkauf untersuchen. Aber du kannst dich daran erinnern, dass sie existiert.

Nimm einen alltäglichen Gegenstand und schreibe vier Stationen auf: Herstellung, Transport, Nutzung und Ende der Nutzung. Ergänze nur, was du weißt. Wenn du über ein Material oder einen Entsorgungsweg nichts weißt, setzt du ein Fragezeichen. Diese Ungewissheit ist kein Fehler. Sie zeigt eine Stelle, an der eine konkrete Nachfrage sinnvoller sein kann als eine Vermutung.

Die Übung soll dich nicht mit dem Gefühl zurücklassen, dass jede Handlung falsch sei. Sie soll deinen Blick weiten. Du kannst

beispielsweise bemerken, dass die Nutzungsphase bei manchen Dingen von dir gestaltet wird: durch geeignete Pflege, eine Reparatur oder eine Weitergabe. Hier hast du einen Ansatzpunkt, auch wenn du die ursprüngliche Herstellung nicht ändern kannst.

Verantwortung die zu deinem Leben passt

Eine Person lebt nahe am Bahnhof und hat freie Wahl zwischen mehreren Verbindungen. Eine andere versorgt Angehörige und wohnt weit entfernt von einer brauchbaren Haltestelle. Beide treffen Mobilitätsentscheidungen. Ihre Möglichkeiten sind trotzdem verschieden. Ein fairer Umgang mit Verantwortung berücksichtigt diese Unterschiede.

Das gilt auch für Geld. Wer eine teure Anschaffung finanzieren kann, verfügt über andere Handlungsmöglichkeiten als jemand, der die nächste Rechnung kaum bezahlen kann. Menschen mit knappen Mitteln müssen sich durch dieses Buch keine weiteren Ausgaben rechtfertigen lassen. Vorhandenes bewusst zu nutzen und unnötige Käufe zu vermeiden kann ein guter Anfang sein. Es ist aber keine Garantie dafür, dass sich jede Belastung im eigenen Haushalt lösen lässt.

Schreibe deshalb zu jedem größeren Vorhaben drei kurze Angaben: Das kann ich entscheiden. Das kann ich beeinflussen. Dafür bin ich auf andere angewiesen. Diese Unterscheidung schützt vor falscher Selbstanklage und macht zugleich sichtbar, wo Zusammenarbeit gebraucht wird. Ein nicht funktionierender Busfahrplan ist ein Anlass für eine gemeinsame Frage, kein persönliches Versagen.

Eine Woche ohne Selbstvorwürfe

Probiere eine Beobachtungswoche aus. Am ersten Tag schaust du auf Lebensmittel. Am zweiten auf einen Kaufwunsch. Am dritten auf

einen Weg. Die übrigen Tage wählst du frei. Du notierst jeweils nur eine Situation und eine mögliche Veränderung. Du musst während dieser Woche noch kein umfangreiches Programm einführen.

Formuliere sachlich. Aus „Ich bin verschwenderisch“ wird „Ich habe mehr Brot gekauft, als wir in dieser Woche gegessen haben“. Aus „Ich schaffe das nie“ wird „Für die geplante Verbindung reicht die Umsteigezeit nicht“. Solche Sätze lassen sich bearbeiten. Sie benennen etwas, das du prüfen oder verändern kannst, statt deine ganze Person zu bewerten.

Am Ende der Woche markierst du eine Beobachtung, bei der du selbst handeln kannst. Eine zweite markierst du als Frage für ein Gespräch. Mehr musst du aus dieser Übung nicht machen. Der Nutzen liegt darin, genauer zu unterscheiden und einen passenden Anfang zu erkennen.

Eine kleine Alltagsszene

In einem erfundenen Haushalt räumt jemand regelmäßig am Sonntag den Kühlschrank aus. Jede Woche finden sich dieselben angebrochenen Zutaten. Zunächst entsteht der Vorsatz, sich künftig besser zusammenzureißen. Erst beim genaueren Hinsehen wird deutlich: Die Mahlzeiten werden geplant, bevor die Vorräte angesehen werden. Außerdem weiß niemand, wer unter der Woche zu Hause isst.

Die Lösung beginnt deshalb vor dem Einkauf. Ein kurzer gemeinsamer Blick ersetzt das spätere schlechte Gewissen. Nicht jede Woche klappt das. Aber das Problem hat nun einen erkennbaren Ort und einen veränderbaren Ablauf. Genau diese Art von Aufmerksamkeit möchte dieses Buch fördern.

Dein Kapitelversuch

Wähle einen alltäglichen Vorgang und beschreibe ihn ohne Urteil. Ergänze, was ihm vorausgeht und was danach geschieht. Notiere eine Frage, die du klären kannst. Wenn eine Veränderung Geld, Zeit oder Hilfe erfordert, schreibst du das ausdrücklich dazu. So entsteht ein ehrlicher Ausgangspunkt für deine nächsten Schritte.

Die fast vergessene Schüssel

Die folgende Szene ist erfunden. Auf dem Tisch steht nach dem Abendessen eine Schüssel. Niemand hat mehr Hunger. Eine Person beginnt aufzuräumen, eine andere beantwortet noch eine Nachricht. Die Schüssel wandert für später in den Kühlschrank. Zwei Tage danach steht eine neue davor. Am Ende der Woche weiß niemand mehr genau, wann der Rest hineingestellt wurde.

Was ist in dieser Szene das eigentliche Problem? Es wäre leicht, einer Person Unachtsamkeit vorzuwerfen. Nützlicher ist der Blick auf die Übergänge. Beim Abräumen wurde nicht vereinbart, wer das Essen wann verwenden wird. Im Kühlschrank geriet es aus dem Blick. Später fehlte die Information für eine sichere Entscheidung.

Die Familie könnte einen Versuch verabreden: Beim Abräumen klärt sie, ob eine sichere weitere Verwendung möglich und geplant ist. Geeignet gelagerte Reste bekommen einen nachvollziehbaren Hinweis und einen festen Platz, soweit das zur Lagerung passt. Die nächste Mahlzeitenplanung beginnt mit einem Blick auf das Vorhandene. Der Versuch braucht weder neue Behälter noch eine vollständige Neuordnung der Küche.

Nach einer Woche könnte das Ergebnis trotzdem gemischt sein. Ein Rest wurde verwendet, ein anderer nicht. Nun wäre zu fragen, warum. Vielleicht war die geplante Portion für die betreffende

Person zu groß. Vielleicht änderte sich ein Termin. Diese Genauigkeit macht die zweite Woche besser planbar.

Für deinen Alltag: Suche eine ähnliche Stelle, an der eine Sache zwischen zwei Zuständigkeiten verloren geht. Das kann ein Lebensmittel, ein Reparaturwunsch oder eine gemeinsam genutzte Tasche sein. Beschreibe den Übergang. Wer weiß was, und wer müsste was wissen? Manchmal beginnt sorgsamer Umgang damit, eine Information im richtigen Moment weiterzugeben.

Deine Checkliste für dieses Kapitel

Wähle aus, was zu deiner Situation passt. Ein Häkchen dokumentiert eine bearbeitete Frage, keine berechnete Umweltwirkung.

- ☐ Eine konkrete Alltagssituation ohne Selbstvorwurf beschrieben
- ☐ Herstellung und weitere Nutzung mitgedacht
- ☐ Eine offene Frage von einer sicheren Beobachtung unterschieden
- ☐ Eigenen Handlungsspielraum und gemeinsame Zuständigkeit getrennt
- ☐ Einen passenden ersten Versuch ausgewählt

Mein nächster konkreter Schritt

Diese Frage bleibt noch offen
