

 Gemeinschaftlich den Wandel gestalten

Aktionswoche Energiewendeplus

Suffizienz fördern: Ein Werkzeugkasten für
Energiegenossenschaften und Klimaschutzorganisationen



| i | ö | w

INSTITUT FÜR ÖKOLOGISCHE
WIRTSCHAFTSFORSCHUNG

Energie
vor Ort

adelphi 



IMPRESSUM

Autor:innen:

Julia Fülling, Carina Krieger, Vivian Frick

Herausgeber:

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung GmbH, gemeinnützig

Potsdamer Straße 105, D-10785 Berlin

Tel.: + 49-30-884 594-0

Fax: + 49-30-882 54 39

E-Mail: mailbox@ioew.de

<https://www.ioew.de/>

Kooperationspartner:

adelphi

Alt-Moabit 91

10559 Berlin

<https://adelphi.de/de>

EvO Energie vor Ort GmbH

Rheinstraße 4

69126 Heidelberg

<https://heg.solar/>

Grafikdesign:

Lone Thomasky

E-Mail: graphic@lone-thomasky.de

<https://lone-thomasky.de/>

Stand: August 2023



Dieses PDF ist unter einer Creative Commons Attribution License (CC BY NC) lizenziert.

Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, zu bearbeiten und zu veröffentlichen. Die Bedingungen sind, dass Sie

- 1) angemessene Urheber- und Rechteangaben machen,
- 2) einen Link zur Lizenz bereitstellen und
- 3) angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Das Material darf nicht für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

Die Veröffentlichung entstand im Rahmen des Forschungsprojekts »EMUSE – Energiegenossenschaften als Multiplikatoren für Energiesuffizienz«. Dieses Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz unter dem Förderkennzeichen 03EI5218C gefördert. Die Verantwortung für die Inhalte liegt bei den Autorinnen. Kooperationspartner im Projekt sind adelphi, das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und die Energie vor Ort GmbH (EvO).



INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 03 |
| Was ist die Aktionswoche »Energiewende plus«? | 04 |
| So profitiert ihr von einer Aktionswoche | |
| → Neben Effizienz und Konsistenz auch Suffizienz fördern | 06 |
| → Eine neue Chance, Mitglieder zu begeistern und zu gewinnen | 07 |
| → Suffizienz verbindet | 08 |
| Die eigenständige Planung einer Aktionswoche | 09 |
| → Step-by-Step Anleitung | 09 |
| → 1. Die Vorbereitung | 09 |
| → 2. Der Auftakt-Workshop zur Aktionswoche | 10 |
| → 3. Die Aktionswoche | 11 |
| → 4. Umsetzungsphase im Alltag | 11 |
| → 5. Das Abschlusstreffen | 12 |
| Schlussbemerkung der Autorinnen | 14 |
| Leseliste | 15 |

VORWORT

Im Forschungsprojekt EMUSE (Energiegenossenschaften als Multiplikatoren für Energiesuffizienz) hat sich ein Projektteam aus Wissenschaftler:innen, Kommunikationsexpert:innen und Aktiven aus Energiegenossenschaften gefragt: **»Wie können Energiegenossenschaften ihre Mitglieder für einen energiebewussten und ressourcenschonenden Lebensstil sensibilisieren?«**

Die Antwort: Allem voran durch gute Kommunikationsarbeit. Deshalb wurden in dem Projekt verschiedene praktische Werkzeuge entwickelt, um Energiegenossenschaften und Klimaschutzorganisationen, dabei zu unterstützen, Inhalte und Veranstaltungen zum Thema Suffizienz zu entwickeln und zu planen. Die Aktionswoche »Energiewende plus« ist ein strukturiertes Veranstaltungsformat, das Bürger:innen in das Thema Suffizienz einführt, sie zur Reflexion ihres eigenen Energie- und Ressourcenverbrauchs sowie zum gesellschaftlichen Engagement anregen soll.

Die Aktionswoche wurde erfolgreich von mehreren Energiegenossenschaften im Rahmen des Forschungsprojekts durchgeführt und wissenschaftlich begleitet. In diesem Werkzeugkasten sind die genutzten Materialien sowie das Konzept hinter der Aktionswoche so aufbereitet, dass weitere Energiegenossenschaften oder andere Akteur:innen sie einfach umsetzen und ihre eigene Aktionswoche durchführen können.

Dieser Werkzeugkasten ist in zwei Teile gegliedert:

1. Eine Anleitung zur Durchführung der Aktionswoche für Energiegenossenschaften und andere Klimaschutzorganisationen. Er enthält eine Step-by-Step-Anleitung für die Planung und Vorbereitung der Aktionswoche sowie der zugehörigen Veranstaltungen.

2. Ein Mitmachheft für die Teilnehmer:innen der Aktionswoche. Er enthält für jeden Tag der Aktionswoche Informationen und kleine Reflexionsaufgaben.

Das Mitmachheft steht zusammen mit den Begleitmaterialien für die Vorbereitung der Aktionswoche zum Download zur Verfügung.

Mit diesem Werkzeugkasten können Energiegenossenschaften und andere Klimaschutzorganisationen mit und ohne Erfahrung im Bereich der Veranstaltungsorganisation und Kommunikationsarbeit ein gut durchdachtes und wissenschaftlich fundiertes Bildungsangebot für Mitglieder und weitere Interessierte anbieten. Sie können damit mit ihren Mitgliedern in Kontakt kommen, neue Mitglieder gewinnen und neue Themen besetzen.

Wir wünschen euch viel Erfolg bei der Umsetzung!

WAS IST DIE AKTIONSWOCHE »ENERGIEWENDE PLUS«

Die Aktionswoche »Energiewende plus« ist ein Veranstaltungsformat für Energiegenossenschaften und andere Klimaschutzorganisationen, die sich gemeinsam mit ihren Mitgliedern und anderen Interessierten eine Woche mit Themen rund um einen ressourcenschonenden Lebensstil auseinandersetzen möchten. Hier erhalten die Teilnehmer:innen an sieben Tagen Input zu verschiedenen Themen rund um das Thema Suffizienz. Eingerahmt wird die Aktionswoche von einem Auftakt-Workshop am ersten Tag der Aktionswoche sowie einem Abschlusstreffen zum Austausch und zur Vernetzung.

Aktionswoche »Energiewende plus«



TAG 1



GEMEINSAMER AUFTAKT UND EINFÜHRUNG

- Einführung ins Thema: Was bedeutet Suffizienz?
- Warum ist Suffizienz wichtig?

TAGE 2 & 3



SUFFIZIENTER KONSUM

- Wie groß ist mein ökologischer Fußabdruck?
- Mit welchen Veränderungen kann ich meinen ökologischen Fußabdruck effektiv senken?

TAGE 4 & 5



ZEITWOHLSTAND

- Was brauche ich für ein gutes Leben?
- Womit möchte ich meine Zeit verbringen?

TAGE 6 & 7



ENGAGEMENT

- Wie kann ich mich für mehr Suffizienz engagieren?
- Wie werden wir zusammen aktiv? – In der Genossenschaft, im Freundeskreis, bei Vereinen oder am Arbeitsplatz.



DIE FÜNF PHASEN



1. VORBEREITUNG



GRUNDLAGEN SCHAFFEN

- Planung und Vorbereitung der Aktionswoche durch die Organisation
- Werbung machen für die Aktionswoche
- Kontakt zu Teilnehmer:innen aufnehmen



2. AUFTAKT-WORKSHOP DER AKTIONSWOCHE



INPUT UND KENNENLERNEN

- Suffizienz-Interessierte kommen bei einem Auftakt-Workshop zusammen
- Vermittlung erster Inhalte und Austausch
- Tandem-Bildung



3. AKTIONSWOCHE



REFLEXION UND CHALLENGE-FINDUNG

- Teilnehmer:innen bearbeiten Reflexionsfragebogen zuhause
- Teilnehmer:innen setzen sich eigene Suffizienz-Challenges
- Austausch mit Tandem-Partner:in



4. UMSETZUNGSPHASE



ANWENDUNG IM ALLTAG

- Teilnehmer:innen setzen ihre Vorsätze um
- Wo wird Suffizienz im Alltag neu gelebt?
- Austausch mit Umfeld



5. ANSCHLUSSTREFFEN



NACHTREFFEN

- Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen
- Reflexion der Aktionswoche
- Ausblick auf weitere Aktivitäten

RESULTATE



Sensibilisierung für Suffizienzthemen und Energieverbrauch



Reduktion von Energie- und Ressourcenverbrauch im Alltag



Teilnehmer:innen als Multiplikator:innen für Energiesuffizienz



Mitglieder-Aktivierung und Stärkung der Kontakte untereinander

SO PROFITIERT IHR VON EINER AKTIONSWOCHE

Neben Effizienz und Konsistenz auch Suffizienz fördern

Energiegenossenschaften und Klimaschutzorganisationen leisten einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. Energiegenossenschaften tun dies, indem sie den Ausbau erneuerbarer Energien beschleunigen und damit eine klimafreundliche Stromerzeugung fördern.

Wer »Treiber der Energiewende« sein will, darf aber die Suffizienz nicht vergessen: Das heißt, ergänzend zu Effizienzmaßnahmen und dem Umstieg auf Erneuerbare, braucht es zudem eine Senkung unseres Konsumniveaus. Suffizienz zu fördern ist eine gesellschaftliche Aufgabe – denn sie fordert Veränderung auf allen Ebenen; von der Politik über die Wirtschaft bis hin zu jeder Verbraucherin und jedem Verbraucher. Energiegenossenschaften und andere Klimaschutzorganisationen können insbesondere bei ihren Mitgliedern einen Sinneswandel anstoßen: Eine Maßnahme dafür wird hier vorgestellt – die Aktionswoche »Energiewende plus«.

Effizienz



Besser produzieren

Also das Gleiche, aber mit weniger Ressourcen und weniger CO₂-Ausstoß.

Beispiele

- Energiesparlampen
- Passivhäuser
- A+++ Kühlschränke
- 3-Liter-Autos

Problem

»Rebound-Effekt« – Ressourceneinsparungen werden kompensiert, da mehr konsumiert wird (z. B. der alte Kühlschrank läuft im Keller weiter.)

Konsistenz



Anders produzieren

Einen Kreislauf von Produktion und Konsum herstellen. Nichts ist Müll, alles wird wiederverwertet. Wie in der Natur.

Beispiele

- Erneuerbare Energien
- kompostierbare T-Shirts
- Maisstärketüten
- essbare Verpackungen

Problem

Geschlossene Stoffkreisläufe (z. B. »cradle to cradle«) sind erst zu einem sehr geringen Teil verwirklicht.

Suffizienz



Weniger produzieren und konsumieren

Mehr nutzen statt besitzen, Genügsamkeit üben und sich von Wohlstandsmüll befreien.

Beispiele

- Bibliotheken
- Werkzeugverleih
- Carsharing

Vor allem geht es jedoch um die Frage nach dem »Genug«, eingeschränktem Konsum und Rahmenbedingungen, die dies erleichtern.

Quelle: genug.org

Eine neue Chance, Mitglieder zu begeistern und zu gewinnen

Viele Energiegenossenschaften und andere Organisationen begegnen ähnlichen Herausforderungen bei der Mitgliedergewinnung:

- Die Konkurrenz an Organisationen, die sich mit Klimaschutz und Energiewende befassen ist groß.
- Es ist grundsätzlich nicht einfach, Menschen für ein so abstraktes Thema wie Energie zu begeistern.
- Für Energiegenossenschaften: Das Konzept der Energiegenossenschaft ist für viele Menschen sehr abstrakt.



»Ich fand die Aktionswoche ›Energiewende plus‹ sehr interessant, lehrreich und anregend. Während der Woche habe ich meine Einstellungen bezüglich meines ökologischen Fußabdrucks hinterfragt, Fakten darüber gelernt und konkrete Anstöße zu Verhaltensänderungen bekommen. Die Woche hat so dazu geführt, dass ich mir Vorsätze aufgestellt habe, die ich auch in die Zeit nach der Aktionswoche fest in mein Leben integriert habe.« [Sebastian, Teilnehmer der Aktionswoche](#)

Mit zunehmender Spürbarkeit der Klimakrise und steigender Bedeutung krisensicherer Versorgungssysteme (z. B. im Energiebereich) interessieren sich immer mehr Menschen dafür, wie sie ihren Lebensstil energie- und ressourcenschonender gestalten können. Das Angebot einer Aktionswoche setzt dort an und birgt viele interessante Möglichkeiten...

- über einen insgesamt ressourcenschonenderen und damit klimafreundlichen Lebensstil in Austausch kommen
- eine suffiziente Lebensweise unter den Teilnehmer:innen stärken
- Teilnehmer:innen anregen, sich politisch für Energiewende und Klimaschutz zu engagieren
- die Rolle der eigenen Organisation für Energiewende und Klimaschutz vorstellen
- Zusammenhalt und Austausch der Gemeinschaft fördern
- Mitglieder und Teilnehmer:innen aktiv in die (Kommunikations-)Arbeit der Organisation einbinden
- ... und neue Menschen und damit potenzielle Mitglieder auf die eigene Organisation aufmerksam machen!



»Bei der Aktionswoche kamen nicht nur einige unserer Mitglieder, sondern auch neue Menschen zu uns, die sich für die Energiewende einsetzen und mehr über Suffizienz erfahren wollten. Für die Vorbereitung war es angenehm, mit bereits präpariertem Material zu arbeiten – und auch ich selbst habe dabei noch einiges über Suffizienz und die Rolle der Energiegenossenschaften in diesem Kontext gelernt. Wir haben viel positive Rückmeldungen von Teilnehmer:innen bekommen. Vielleicht richten wir auch noch einmal so eine Woche aus!«

[Carina Krieger, Mitarbeiterin der Heidelberger Energiegenossenschaft](#)

Suffizienz verbindet

Wichtig: Suffizienz bedeutet nicht Verzicht, sondern den Umstieg auf eine Lebensweise, die nicht nur für einen gesunden Planeten, sondern auch für das Wohlergehen der Menschen jetzt und in der Zukunft notwendig ist. Solidarität und Gemeinschaft sind Werte, die grundlegend für einen suffizienten Lebensstil sind.

Das Gute daran: Dieses Ziel teilen viele verschiedene Organisationen. Eine Aktionswoche kann eine gute Gelegenheit sein, sich mit anderen lokalen Initiativen (z.B. einer Solidarischen Landwirtschaft, einem Repair-Café, Gemeinschaftsgärten oder anderen Bürgerinitiativen) zusammenzutun und so nicht nur die Kooperation zu stärken, sondern auch die Arbeit auf mehreren Schultern zu verteilen. Solche Formen von Zusammenarbeit fördern die lokale Verankerung, das Vertrauen in der Region und das Gefühl an einer gemeinsamen Vision zu arbeiten.

Energiegenossenschaften und Klimaschutzorganisationen als Experten für Nachhaltigkeitsstrategien

Nur Mut! Wer sich in einer Klimaschutzorganisation engagiert, bringt meist durch die aktive Beschäftigung und den Austausch mit anderen in diesem Feld ohnehin ein unterschätztes Wissen und eine geschulte Perspektive mit. Wir wollen euch ermutigen, die Aktionswoche auch für euch selbst als Lernerfahrung zu nutzen: Nicht nur, wer teilnimmt, auch wer sie ausrichtet, lernt dabei. Auch wenn ihr euch selbst noch nicht tiefgreifend mit dem Thema Suffizienz auseinandergesetzt habt und (noch) keine Expert:innen seid, könnt ihr die Aktionswoche »Energiewende plus« durchführen.

Trotzdem ist eine vorherige Beschäftigung mit dem Thema Suffizienz natürlich nicht verkehrt, auch um etwa auf Fragen souverän reagieren zu können. Deshalb haben wir euch eine Liste mit Web-Links und wertvoller Literatur zum Thema Suffizienz zusammengestellt. Ihr findet die Leseliste ganz am Ende der Broschüre.



»Motiviert durch die Suffizienzwoche habe ich das Thema häufiger bei Kollegen und Freunden angesprochen. Es hat mich gefreut zu hören, dass sich doch recht viele Mitmenschen schon mit den gleichen Problemen beschäftigen und alle individuell bemüht sind, etwas zu verbessern. Aber ich habe auch erkannt, dass es wichtig ist, koordiniert und gemeinsam etwas zu bewegen – z. B. mit so einer Aktionswoche oder durch gemeinschaftliche Projekte wie die Energiegenossenschaften.«

Wolfgang, Teilnehmer der Aktionswoche

DIE EIGENSTÄNDIGE PLANUNG EINER AKTIONSWOCHE

Step-by-Step Anleitung

Der Werkzeugkasten stellt die wesentlichen Inhalte als fertig nutzbare Elemente für eine reibungslose Vorbereitung zur Verfügung. Auf der folgenden Seite geben wir einen Überblick über die To-Dos und den Arbeitsaufwand für die einzelnen Schritte. Eine Übersicht aller Schritte findet ihr auf Seite 13. Alle Materialien für die Aktionswoche könnt ihr unter diesem Link herunterladen:

 http://www.ioew.de/aktionswoche_energiewende_plus



1. Die Vorbereitung

Wenn ihr euch für die Durchführung der Aktionswoche entschieden habt, könnt ihr mit den Vorbereitungen beginnen. Die Vorbereitung ist für das Gelingen der Aktionswoche die wichtigste und gleichzeitig für euch die arbeitsintensivste Zeit. Stellt also sicher, dass eine Person die Vorbereitungen übernimmt, die ausreichend Zeit hat.

Sobald ein Datum für die Aktionswoche festgelegt ist, könnt ihr beginnen sie zu bewerben und Teilnehmer:innen einzuladen. Dazu könnt ihr eure digitalen Kanäle (z. B. Newsletter und Social Media) nutzen. Textvorlagen dafür stehen zur Verfügung. Auch auf Veranstaltungen könnt ihr Mitglieder und andere Interessierte ansprechen.

Legt eine Teilnehmer:innenliste an und haltet die Interessierten auf dem Laufenden, bis die Aktionswoche losgeht. Darüber hinaus solltet ihr rechtzeitig Räumlichkeiten sowie Snacks und Getränke für den Auftakt-Workshop organisieren.

Materialien:

→ Textvorlagen für Social Media und E-Mails



2. Der Auftakt-Workshop zur Aktionswoche

Inhalte und Ziele

Der Auftakt-Workshop findet am ersten Tag der Aktionswoche statt. Bei diesem ersten persönlichen Treffen geht es darum

- den Teilnehmer:innen einen Einstieg in das Thema Suffizienz zu bieten,
- die Rolle von Energiegenossenschaften im Kontext von Energiesuffizienz verständlich zu machen,
- zu zeigen, warum Suffizienz neben dem Beitrag einer konsistenten Energiegewinnung wichtig ist,
- die Teilnehmer:innen untereinander in den Austausch zu bringen.

Ablauf

Der Workshop ist stark interaktiv ausgelegt. Er startet mit einem etwa 20-minütigen Video-Input und wird durch eure Moderation gerahmt, gestützt durch eine Präsentation, die auch einige interaktive Formate beinhaltet. Am Ende des Workshops steht die Bildung von Tandems – denn auch über die Aktionswoche hinweg sollen Gespräche stattfinden, um das neu Gelernte und die eigenen Erfahrungen teilen und diskutieren zu können. Den Teilnehmer:innen wird am Ende des Auftakt-Workshops das Mitmachheft mit weiteren Informationen und Reflexionsaufgaben ausgehändigt und per E-Mail an sie versandt. Der Auftakt-Workshop selbst inklusive Ankommen und Austausch etwa zwei bis drei Stunden.

Materialien

- ein Video mit Hintergrundinformationen:
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ttR-YH8GYko>
- eine Präsentation für den Auftakt-Workshop mit allen wichtigen Programmpunkten
- das Mitmachheft, das die Teilnehmer:innen durch die Woche begleitet
- eine Präsentation zur Moderation des Abschlusstreffens mit Workshop-Impulsen
- Textvorlagen zur Bewerbung der Aktionswoche



»Ich finde es schade, dass das Thema Suffizienz häufig noch als Verzicht gedacht wird – ich persönlich empfinde die Alltagsveränderungen hin zu einem ›Weniger‹ vielmehr als persönlichen Gewinn. Damit das noch mehr Menschen erkennen, finde ich es wichtig mehr darüber zu sprechen und wie in der Aktionswoche in den Austausch zu gehen.

An der Aktionswoche fand ich die Auftaktveranstaltung besonders motivierend, mich noch mehr mit Suffizienz zu beschäftigen: Durch die abwechslungsreiche Gestaltung wurden alle abgeholt. Spannend und hilfreich war außerdem, sich mit dem Tandempartner austauschen zu können.«

Bettina, Teilnehmerin der Aktionswoche



3. Die Aktionswoche

Inhalte und Ziele

Die Aktionswoche ist für die Teilnehmer:innen die intensivste Phase des Aktionszeitraums. Im Laufe der Woche setzen sie sich mit verschiedenen Themen rund um einen suffizienten Lebensstil auseinander. Dabei geht es darum, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren, sich mit der Frage zu befassen, womit wir eigentlich unsere Zeit verbringen möchten und nicht zuletzt um gesellschaftliches Engagement. Denn nicht nur der individuelle Beitrag zur Energiewende und zum Klimaschutz soll Thema sein. Es müssen auch politische Rahmenbedingungen geschaffen werden, in denen ressourcenschonende Lebensstile gelingen können. Dafür müssen wir uns einsetzen.

Im Laufe der Woche werden die Teilnehmer:innen eingeladen, über diese Fragen nachzudenken, sich mit anderen Mitgliedern, Freund:innen oder Bekannten auszutauschen und sich darüber hinaus Vorsätze zu machen, die sie im Anschluss an die Woche umsetzen können. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine solche Vorsatzbildung den Teilnehmer:innen hilft, ihr Verhalten tatsächlich zu verändern.

Das Mitmachheft leitet die Teilnehmer:innen durch die Woche. Für jeden Tag finden sie dort Informationstexte, anschauliche Grafiken, Reflexionsaufgaben, Platz für Notizen, Links und Lesetipps für weiterführende Informationen. Das Mitmachheft kann sowohl in ausgedruckter Form als auch digital bearbeitet werden.

Ablauf

Jeden Tag wenden Teilnehmer:innen etwa 10 Minuten für das Lesen der kleinen Informationstexte und das Bearbeiten der Reflexionsaufgaben auf. An den Tagen 3, 5 und 7 gibt der Reflexionsbogen Anregung, sich konkrete Vorsätze zu den drei Themen Konsum, Zeitwohlstand und Engagement zu setzen.

Materialien

→ das Mitmachheft, das die Teilnehmer:innen von euch beim Auftakt-Workshop erhalten haben



4. Umsetzungsphase im Alltag

In der Zeit nach der Aktionswoche sollen die Teilnehmer:innen ihre selbst gewählten Vorsätze umsetzen. Dabei können sie das Thema Suffizienz bewusster in ihren Alltag integrieren, mit Menschen in ihrem Umfeld in den Austausch treten und von der Aktionswoche erzählen. Sie können erleben, in welchen Situationen suffizientere Verhaltensweisen ihnen leichtfallen, sogar Spaß machen und wo es Herausforderungen gibt.

Die Umsetzungsphase endet für die Teilnehmer:innen individuell mit einem kleinen Reflexionsfragebogen am Ende des Mitmachhefts. Einen gemeinsamen Ausklang könnt ihr bei einem Abschlusstreffen erleben.



5. Das Abschlusstreffen

Inhalte und Ziele

Optional könnt ihr etwa einen Monat nach der Aktionswoche ein Abschlusstreffen für die Gruppe ausrichten. Bei diesem Treffen soll es darum gehen

- mit den Teilnehmer:innen in den Austausch zu kommen über Erkenntnisse, Selbsterfahrung und die Umsetzung der Vorsätze,
- gegebenenfalls eine Arbeitsgruppe zum Thema »Suffizienz« zu gründen,
- einen geselligen Abschluss der gemeinsamen Reise zu feiern.

Ablauf

Wie auch der Auftakt-Workshop soll das Abschlusstreffen eine interaktive Veranstaltung sein. Nach einer kurzen Begrüßung (Check-In), kommen die Teilnehmer:innen in 3er-Gruppen zusammen und berichten sich anhand des Reflexionsbogens aus ihrem Mitmachheft, wie sie die Aktionswoche erlebt haben.

Im Anschluss können die Teilnehmer:innen zunächst in Einzelarbeit und anschließend in der Gesamtgruppe Pläne schmieden, wie sie das Thema Suffizienz weiterverfolgen wollen, privat oder auch in der Gruppe, z. B. in einer Suffizienz-AG.

Bei Snacks und Getränken könnt ihr den Abend gemeinsam ausklingen lassen.

Materialien

- Power-Point-Präsentation: Abschlusstreffen
- Reflexionsbogen aus dem Mitmachheft der Teilnehmer:innen (bringen die Teilnehmer:innen selbst zum Treffen mit)



»Die Aktionswoche hat den Vorstand der Genossenschaft auf interessante Art mit unseren Mitgliedern ins Gespräch gebracht. Highlight waren die Kneipen-Gespräche, die wir den Teilnehmer:innen als Angebot zum Austausch am Ende der Aktionswoche gemacht hatten. Dieses Interesse am Austausch über Energiewende-Themen hinaus hatten wir bisher nicht wahrgenommen. Es kann sein, dass wir den Kurs wiederholen oder zukünftig regelmäßige »Suffizienz-Stammtische« anbieten.« [Sebastian Specht, Vorstand der Oldenburger Energiegenossenschaft](#)

| Arbeitsschritt | Zeitpunkt | To-Dos | Materialien |
|---|---|--|--|
| 1. Interne Planung beginnen | 2-3 Monate vor Beginn der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Termine festlegen für die Aktionswoche, den Auftakt-Workshop und das Abschlusstreffen → Moderation festlegen (am besten zu zweit) | |
| 2. Aktionswoche bewerben | 2-3 Monate vor Beginn der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Teilnehmer:innen einladen: <ul style="list-style-type: none"> → Ankündigung der Aktionswoche in eurem Newsletter und euren Social-Media-Kanälen → Aktionswoche auf euren Veranstaltungen, in Mitglieder-mails o. Ä. bewerben | Vorlage »01_Ankündigung lang« und »02_Ankündigung Social Media« |
| 3. Kontakt mit den Teilnehmer:innen | 1 Monat vor Beginn der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Anmeldungen verwalten → Informationsmail schicken | Mailvorlagen »03_Auftakt Bestätigungsmail« und »04_Auftakt Erinnerungsmail« |
| 4. Räumlichkeiten für den Auftakt-Workshop und den Abschlusstreffen | 1 Monat vor Beginn der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Räumlichkeiten in Abhängigkeit von der Zahl der Anmeldungen organisieren, ggf. anmieten | |
| 5. Vorbereitung Auftakt-Workshop | 1 Woche vor Beginn der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Mitmachheft für alle Teilnehmer:innen ausdrucken → Anwesenheitsliste und Namensschilder vorbereiten → Moderation vorbereiten → Präsentation anpassen und vervollständigen → Technik im Veranstaltungsraum prüfen: Beamer, Laptop, Bestuhlung → Snacks und Getränke besorgen | Mitmachheft für die Teilnehmer:innen |
| 6. Durchführung Auftakt-Workshop | Am 1. Tag der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Teilnehmer:innen durch den Abend führen → Fotos machen (für Social Media, Website etc.) ! Wichtig: Einverständnis der Teilnehmer:innen einholen → Anmeldungen für Abschlusstreffen aufnehmen | Power-Point-Präsentation »Auftakt-Workshop«  |
| 7. Vorbereitung des Abschlusstreffens | 1 Woche vor dem Abschlusstreffen | <ul style="list-style-type: none"> → Anwesenheitsliste und Namensschilder vorbereiten → Technik im Veranstaltungsraum prüfen: Beamer, Laptop, Bestuhlung → Snacks und Getränke besorgen | Mailvorlagen »05_Abschlusstreffen Einladungs-mail« und »06_Abschlusstreffen Erinnerungsmail« |
| 8. Durchführung Abschlusstreffen | Etwa 1 Monat nach Ende der Aktionswoche | <ul style="list-style-type: none"> → Teilnehmer:innen durch den Abend führen → Fotos machen (für Social Media, Website etc.) ! Wichtig: Einverständnis der Teilnehmer:innen einholen → ggf. Interessent:innen für Suffizienz-AG werben, Kontaktdaten aufnehmen und E-Mail-Verteiler, Telegram-/Signal-Gruppe einrichten | Power-Point-Präsentation »Abschlusstreffen« Vorlage „Dein Suffizienz-Aktionsplan“ |

SCHLUSSBEMERKUNG DER AUTORINNEN

Toll, dass ihr euch für die gesellschaftliche Verbreitung des Suffizienz-Ansatzes einsetzt! Ziel dieses Werkzeugkastens sollte vor allem sein, euch das Arbeiten zu erleichtern und euch das nötige Rüstzeug für eine professionelle und unterhaltsame Veranstaltung an die Hand zu geben. Wir hoffen, dass das gelingt und ihr genauso viel Spaß bei der Aktionswochenplanung und -gestaltung habt wie wir.

Wir freuen uns über Rückmeldungen und Erfahrungsberichte von euren Aktionswochen und wünschen euch viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung!

Julia Felling

Carina Krieger

Vivian Frick

Kontakt:

aktionswoche@ioew.de

LESELISTE

Allgemein

- **BUND Jugend** (2017): Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz.
https://www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/Dokumente/Themen/Nachhaltigkeit/Suffizienz_Gutes_Leben_fuer_Alle.pdf
- **Frick, Vivian; Fülling, Julia; Anger, Kathrin; Knörzer, Ulrike; Tornow, Maren; Schnee, Hannah** (2022): Mit Suffizienz zur Energiewende: Wie Energiegenossenschaften Verbrauchreduktion in Haushalten fördern können.
https://www.ioew.de/publikation/mit_suffizienz_zur_energiewende
- **Gehri, Philip; Rollitt, Laurie** (2018): Weniger Material, mehr Sinn.
<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2018-04/WWF%20Mag%2018%20Suffizienz.pdf>
- **SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil** (2022): Lebensqualität und Wirtschaftswachstum.
<https://nachhaltig.at/pdf/wachstum.pdf>

Konsum

- **Umweltbundesamt** (2023): Denkwerkstatt Konsum. <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/>
- **BUND Jugend** (2018): Ich kaufe also bin ich? Von der Konsumgesellschaft zum guten Leben für alle.
<https://www.bundjugend.de/wp-content/uploads/Bundjugendbroschuerekonsumweb.pdf>

Zeitwohlstand

- **von Jorck, Gerrit** (2014): Was ist denn eigentlich: Zeitwohlstand?
<https://www.postwachstum.de/was-ist-das-eigentlich-zeitwohlstand-20140217>
- **Konzeptwerk neue Ökonomie** (2014): Zeitwohlstand. Wie wir anders arbeiten, nachhaltig wirtschaften und besser leben.
<https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/wp-content/uploads/2018/06/Zeitwohlstand.pdf>
- **Sachs, Wolfgang** (1993): Die vier E's. Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil.
https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/66/file/66_Sachs.pdf

Engagement

- **Brot für die Welt und Germanwatch e. V.** (2023): Dein Handabdruck. Finde deinen Hebel für Veränderung!
<https://www.handabdruck.eu/>

