

Balance Maxime

Seien Sie ein lächelndes Vorbild

Auch wenn es manchmal schwer fällt, zu glauben: Viele Menschen möchten gerne umwelt- und sozialbewusst leben. Doch den meisten geht es wie Ihnen: Sie wissen nicht, wie Sie es anpacken sollen, ohne dabei Komfort und Lebensfreude einzubüßen. Es hängt also ganz viel von Menschen wie Ihnen ab, die mit Genuss WORLD LIFE BALANCE leben und es wagen, erste vorsichtige Schritte zu tun und ihre neue moralische Sinnlichkeit nicht verstecken.

Sie geben ein wunderbares Vorbild ab, wenn Sie die Sache locker angehen und Zufriedenheit ausstrahlen. So lassen Sie jeden wissen: „Jeder kleine Schritt zählt. Und weil ich selbst entscheide, was und wie viel ich tue, fühle ich mich dabei wirklich wohl in meiner Haut.“ Konsequenter positives Verhalten multipliziert sich automatisch. Wem Gutes widerfährt, der gibt dies gern weiter – ist gut zu sich und gut zur Welt. Leben Sie anderen vor, wie man ohne große Anstrengungen viel für eine bessere Welt tun kann und Spaß dabei hat. Menschen brauchen Vorbilder – werden Sie eins. Ihr pulsierender M-Punkt macht Sie anziehend.



Balance Maxime

Schweigen ist Gold

Anklagen oder kritisieren, wenn Ihr Partner oder jemand anderes sich nicht umweltfreundlich verhält, geht nicht. Sonst haben Sie die Chance, gemeinsam mit anderen einen nachhaltigeren Lebensstil, der das Wohlbefinden steigert, zu entwickeln, sehr schnell verspielt. So schwer es auch fallen mag: Ihre Empörung werden Sie für sich behalten müssen.

Klagen Sie andere in keiner Situation an. Erklärungen wie „Damit trägst Du zur Klimakatastrophe bei, schadest kommenden Generationen und den armen Menschen in den Entwicklungsländern“ fördern höchstens das schlechte Gewissen – und damit den Rückzug von dem Thema. Sie lähmen damit Ihre Mitmenschen genauso, wie manche „Öko-Experten“ Sie früher abgeschreckt haben.

Sprechen Sie also nur über sich selbst: Was haben Sie selbst verändert, warum machen Sie es und – ganz wichtig – was bringt es Ihnen? Machen Sie anderen deutlich, wie viel mehr Spaß jeder mit nachhaltiger Lebensfreude haben kann und erzählen Sie offen von Ihrem M-Punkt.



Balance Maxime

Loben: Gute Nachrichten motivieren

Manche Handlungen haben direkt einen positiven Effekt, den auch Ihr Umfeld bemerken wird: Freuen Sie sich beispielsweise mit Ihrem Partner über gesunkene Gaskosten dank gedrosselter Heizung. Gehen Sie die Rechnung gemeinsam durch und machen Sie deutlich, dass dies vom Verhalten aller Familienmitglieder abhängt. Und da Belohnungen besonders gut motivieren, erfüllen Sie Ihrem Partner doch von dem gesparten Geld einen kleinen Wunsch: eine DVD oder ein neues Kleid. Ob das Produkt unbedingt nachhaltig ist, spielt keine Rolle. Gefallen muss es.

Oder machen Sie mit einem passionierten Autofahrer einen Spaziergang durch den sommerlichen Park, bei dem Sie ihn auf Blumen und Tiere aufmerksam machen, die er sonst nie gesehen hätte. Dem bisher Ratlosen liefern Sie so ganz nebenbei Anregungen für einen nachhaltigeren Lebensstil, der zu ihm passt. Genau wie in der Religion, gibt es auch in der Nachhaltigkeit nicht den einen, Heil bringenden „Weg zur Weisheit“. Jeder macht es ein wenig anders. Respektieren Sie das.

Balance Maxime

Seien Sie sich Ihrer Sache sicher

Sobald Sie sich für andere sichtbar mehr für Umwelt und soziale Angelegenheiten engagieren, landen Sie bei einigen eventuell in der Schublade „Öko“ oder „Grüner“. Ein weiteres Problem, mit dem Sie als WORLD LIFE BALANCER konfrontiert werden können: Viele Umweltbewegte haben immer noch das Bild „Öko total oder Blender“ im Kopf. Weniger Duschen und die Heizung drosseln, aber gleichzeitig einen Sportflitzer fahren, wird eben als Widerspruch gesehen. „Das ist nicht konsequent“, „alles sehr widersprüchlich“, „aha, ein Pseudo-Öko“ – so könnten die Vorwürfe lauten. Ihre Anerkennung und Glaubwürdigkeit stehen auf dem Spiel. Und was nun?

wissen

worldlifebalance

Meisterköche

Wer kochen will, braucht dazu Energie. Wie viel, hängt jedoch ganz entscheidend vom „wie“ ab: Wer beispielsweise mit Deckel kocht, spart so viel Energie gegenüber „oben offen“, dass man dafür noch vier mal etwas Warmes auf den Tisch zaubern kann. Und wer regelmäßig die Restwärme der Herdplatte nutzt, bekommt auf Dauer noch ein paar Mal mehr heiße Kartoffeln und dampfendes Gemüse auf den Tisch – und das bei demselben Energiebedarf, den ein Koch benötigt, der nur ein einziges Mal Tortellini ohne Deckel in einem zu kleinen Topf auf einer zu großen Herdplatte kocht.

