

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

**30** MINUTEN

Gerda Köster

**Nachhaltig**

**leben mit ZRM<sup>®</sup>**

Zürcher Ressourcen Modell<sup>®</sup>

**GABAL**

**Gerda Köster**

**30 Minuten**

**Nachhaltig leben  
mit ZRM®**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-077-3

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Abbildung 1 in Kap. 1.1: United Nations

Autorenfoto: Ruth Klapproth

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1. Transformation zu nachhaltiger<br/>Lebensführung</b> | <b>9</b>  |
| Die UN-Nachhaltigkeitsziele                                | 10        |
| Die große Beschleunigung und der perfekte<br>Sturm         | 12        |
| „Tu du’s“ gegen Klimawandel                                | 13        |
| Transformation ins Neuland                                 | 16        |
| <b>2. Nachhaltig Verhalten ändern</b>                      | <b>19</b> |
| Das Zürcher Ressourcen Modell®                             | 20        |
| Die Theorie U  | 22        |
| <b>3. Die Grundlagen des ZRM®</b>                          | <b>25</b> |
| Der Rubikon-Prozess  | 26        |
| Die zwei Systeme   | 33        |
| Somatische Marker  | 36        |
| Das Handeln steuern  | 40        |
| <b>4. Vom Wunsch zum Ziel</b>                              | <b>43</b> |
| Mein Thema finden  | 44        |
| Mein Bild wählen   | 47        |
| Ideenkorb und Affektbilanz                                 | 50        |
| SMART-Ziel und Motto-Ziel                                  | 58        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5. Unterstützende Ressourcen aufbauen</b> | <b>65</b> |
| Neuronale Plastizität                        | 66        |
| Den Ressourcenpool füllen                    | 67        |
| <b>6. Zielrealisierend handeln</b>           | <b>77</b> |
| Situationstypen                              | 78        |
| Weitere Ressourcen für B-Situationen         | 83        |
| Wenn-dann-Pläne                              | 85        |
| <b>Fast Reader</b>                           | <b>87</b> |
| <b>Die Autorin</b>                           | <b>93</b> |
| <b>Weiterführende Literatur</b>              | <b>94</b> |
| <b>Register</b>                              | <b>96</b> |

# Vorwort

*„Die Zukunft hängt davon ab, was du heute tust.“*  
(Mahatma Gandhi)

Die Zukunft ist nicht vorhersehbar, und das nicht erst seit Covid-19. Die Menschheit steht vor disruptiven Veränderungen und großen Herausforderungen: Klimawandel, sinkende Biodiversität und eine rasant wachsende Weltbevölkerung sind nur drei Beispiele. Nach 250 Jahren Fortschritt durch Industrialisierung, der Maxime des unbegrenzten Wirtschaftswachstums und des grenzenlosen Konsums stellen wir fest, dass wir nur noch ein kleines Zeitfenster haben, um die schlimmsten negativen Folgen dieser Art zu leben und zu wirtschaften abwenden zu können. Nachhaltigkeit wird für viele Bereiche handlungsleitend.

„Nachhaltige Entwicklung“ – nach Gro Harlem Brundtland – heißt, so zu agieren, dass die Bedürfnisse der Gegenwart erfüllt werden, ohne auf Kosten zukünftiger Generationen zu leben, und umfasst Ökologie, Ökonomie und Soziales. „Nachhaltig“ als Adjektiv bedeutet, etwas dauerhaft, für eine lange oder längere Zeit zu tun. Beide Facetten von Nachhaltigkeit gehören zusammen. Viele Menschen haben verstanden, dass es auch auf das individuelle Verhalten ankommt, um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen. Wenn viele Einzelne einen Unterschied machen, macht es einen kollektiven Unterschied. Dennoch mangelt es oft an der prakti-

schen Umsetzung: Es fällt uns schwer, ins Handeln zu kommen. Die Ursachen für den mangelnden Transfer einer Absicht in nachhaltige Handlungen sind vielfältig. Häufig liegt es am mangelnden Wissen über Motivation, Methoden für Selbstmanagement und zielrealisierendes Handeln.

Diese Lücke möchte das vorliegende Buch schließen. Es lädt zur Reflexion und Klärung eines eigenen Themas ein, erläutert, wie jede und jeder von uns das eigene Verhalten an sich verändernde Realitäten anpassen, lieb gewonnene und jetzt nicht mehr zielführende Routinen ablegen und stattdessen neue, angemessenere Verhaltensweisen entwickeln kann.

Die methodische Basis bildet das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). An einigen Stellen wird außerdem eine Verbindung zur Theorie U von Otto Scharmer hergestellt. Die Methoden und die innere Haltung der Theorie U unterstützen Transformation in disruptiven Zeiten.

Viel Spaß beim Lesen, beim Ausprobieren und bei einer – im doppelten Sinn – nachhaltigen Lebensführung wünscht Ihnen

*Gerda Köster*



# **30** MINUTEN

**Was sind die UN-Nachhaltigkeitsziele?**

**Seite 10**

**Warum ist Nachhaltigkeit wichtig?**

**Seite 12**

**Welche wirksamen Verhaltensänderungen für nachhaltiges Leben schlägt Projekt Drawdown vor?**

**Seite 13**

# 1. Transformation zu nachhaltiger Lebensführung

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Artensterben, Plastikmüll im Meer, Ernährung einer rasant wachsenden Weltbevölkerung – lange Zeit haben diese Themen im Bewusstsein breiter Bevölkerungskreise ein Schattendasein gefristet. Zwar wurden das Pariser Klimaabkommen und die UN-Nachhaltigkeitsziele kommuniziert, Wissenschaftler\*innen mahnten zunehmend mehr die Folgen des bisherigen Wirtschaftens an. Wirklich ins Bewusstsein geraten ist die Thematik für viele aber erst mit der Fridays-for-Future-Bewegung und dem Green Deal der EU im Jahr 2019 als Fahrplan für nachhaltige Entwicklung.

Die Diskussion um nachhaltiges Leben und Wirtschaften, im Sinne eines bewussten Umgangs mit den natürlichen Ressourcen, nimmt in der Öffentlichkeit einen immer größeren Raum ein und wird durchaus kontrovers geführt. Warum sollten wir nachhaltiger leben? Welche Möglichkeiten haben wir als Einzelne, um das eigene Leben nachhaltiger zu gestalten? Wie kann nachhaltige Veränderung gelingen?

## 1.1 Die UN-Nachhaltigkeitsziele

Am 25. September 2015 verabschiedete die UN-Generalversammlung 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs). Die 17 SDGs sind bis 2030 gültig. Durch sie sollen weltweit die aktuellen ökologischen, ökonomischen und sozialen Herausforderungen angegangen werden.

Zentrale Aspekte sind angemessenes Wirtschaftswachstum, Angleichung des Lebensstandards, Chancengleichheit, nachhaltiges Managen der natürlichen Ressourcen und der Erhalt der Ökosysteme.

- Einen Überblick über die SDGs gibt diese Website: <https://17ziele.de/>

Die SDGs sind rechtlich nicht bindend für die Mitgliedsstaaten. Es besteht jedoch breiter Konsens, dass sie mit höchster Priorität angegangen werden müssen, damit allen Menschen ein gutes Leben innerhalb der planetaren Grenzen ermöglicht wird. Die Ziele sind erreichbar, wenn Politik, Unternehmen und Bürger\*innen Verantwortung übernehmen.

- Wie es um die Umsetzung der SDGs einer Kommune steht, erfährt man hier: <https://sdg-portal.de/de>

Auch die Frage, wie Wirtschaftswachstum zukünftig aussehen kann – sowohl für Nationen und Unternehmen als auch für Erwerbstätige und Konsument\*innen –, muss diskutiert werden. Die Ressourcen unseres Plane-

ten sind begrenzt, unbegrenzt Wachstum ist also gar nicht möglich.



Abb. 1: Die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele im Überblick

**Reflexion:**

- Welche dieser 17 Ziele sprechen Sie besonders an?
- Welche dieser Ziele können oder wollen Sie durch Ihr individuelles Verhalten – beruflich wie privat – beeinflussen?

*Die 17 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) stellen Leitlinien für den Umgang mit den Herausforderungen der aktuellen Zeit dar: ökonomisch, ökologisch und sozial.*



## 1.2 Die große Beschleunigung und der perfekte Sturm

Seit Beginn der Industrialisierung hat vor allem die technologische Entwicklung gravierende Veränderungen bewirkt. Seit den 1950er-Jahren sprechen wir von „der großen Beschleunigung“: Jeweils zwölf sozioökonomische und ökologische Megatrends haben eine bislang nicht gekannte, rasante Entwicklung genommen. Hierzu zählen etwa der Anstieg der Weltbevölkerung, die Zunahme der Stadtbevölkerung, der Düngemiteleinsatz oder die exponentielle Ausbeutung fossiler Energieträger. Diese von Menschen und nicht von natürlichen Ereignissen geprägte Zeit wird als „Anthropozän“ (Menschenzeitalter) bezeichnet.

Ein „perfekter Sturm“ („Perfect Storm“) bezeichnet eine maximale Katastrophe und ist eine Metapher für die nachstehenden, bis 2030 erwarteten Ereignisse:

- Bevölkerungswachstum auf 8 Milliarden Menschen
- 50 Prozent erhöhter Bedarf an Nahrungsmitteln
- 30 Prozent höherer Bedarf an Frischwasser
- 30 Prozent höherer Energiebedarf

➤ Mehr zum „Perfect Storm“ erfahren Sie auf:

<https://www.youtube.com/watch?v=9rXjmr64KjU>

Was bedeutet das? Die Welt steht vor gewaltigen Aufgaben. Die Corona-Pandemie wird der Menschheit rückblickend im Vergleich zum Klimawandel, dem

Rückgang an Biodiversität und dem „perfekten Sturm“ fast harmlos vorkommen.

Diese Erkenntnis setzt sich in der Politik, in den Unternehmen und auch in der Bevölkerung mehr und mehr durch. Viele sind schon ins Handeln gekommen, andere befürchten jedoch, dass ihr vermeintlich kleiner Beitrag kaum positive Auswirkungen haben wird.

*Die Welt steht vor großen Herausforderungen. Klimawandel, Verlust von Biodiversität, der perfekte Sturm – all dies sind Treiber für eine große Transformation.*



## 1.3 „Tu du’s“ gegen Klimawandel

Es gibt eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zur Frage, welche (privaten) Verhaltensänderungen die wirksamsten sind, um die Erderwärmung auf 1,5 bis 2 °C gegenüber dem vorindustriellen Zeitalter zu beschränken. Einigkeit besteht darüber, dass ohne weitreichende Maßnahmen mit einem Anstieg um 4 °C zu rechnen ist. Über die daraus folgenden Konsequenzen berichtet unter anderem das Intergovernmental Panel on Climate Change ([www.Archive.ipcc.ch](http://www.Archive.ipcc.ch)).

Project Drawdown, 2014 von Paul Hawken initiiert, hat viele Vorschläge entwickelt, um gleichzeitig Erderwärmung, Armut und Mangelernährung zu bekämpfen. Die Vorschläge zielen auf eine Begrenzung der Erderwär-

mung um 1,5 bzw. 2 °C ab und nehmen verschiedene Zielgruppen in den Fokus. Für Privatpersonen umsetzbar ist demzufolge zum Beispiel:

- **Ernährung und Landwirtschaft:**

- Lebensmittelabfälle vermeiden/reduzieren
- Pflanzenbasierte Ernährung (vegetarisch/vegan)
- Regionale/saisonale Produkte (ab Hof) einkaufen
- Biologischer/organischer Anbau von Lebensmitteln
- Grünstreifen an den Feldern

- **Energiebedarf:**

- Energieeffiziente Geräte nutzen
- Energie aus erneuerbaren Quellen nutzen
- Auf Wäschetrockner weitestgehend verzichten
- Kleidung nur dann waschen, wenn wirklich nötig

- **Mobilität:**

- Den Pkw häufiger stehen lassen
- Elektroauto oder E-Bike nutzen
- Zu Fuß gehen, wann immer möglich
- Flüge einschränken

- **Recycling, Wiederverwendung:**

- Mülltrennung
- Recyceltes Papier verwenden
- Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden: reparieren, verschenken oder verkaufen
- Kleidung lange tragen

- **Wohnen:**

- Das eigene Haus energieeffizienter ausstatten und
- gegen Wärme/Kälte isolieren
- Dächer begrünen

- Warmwassergewinnung aus Solarpaneelen
- Photovoltaikanlage
- **Der Natur (mehr) Raum geben:**
  - Bäume pflanzen (oder in der Stadt: gießen)
  - Insektenfreundliche Garten-/Balkongestaltung
  - Begrünte Vorgärten (insektenfreundlich)

Drawdown hat berechnet, dass bis 2050 allein durch verminderten Lebensmittelabfall 94,56 Gigatonnen (Gt) CO<sub>2</sub> reduziert werden können. Weniger Lebensmittel (von der Produktion bis zum Konsum) wegzuworfen, ist eine der klimawirksamsten Verhaltensweisen überhaupt!

Eine vegane Ernährung steht für Privatpersonen an zweiter Stelle, sie spart 91,72 Gt des klimaschädlichen Gases ein. Das ist mehr, als die Wiederaufforstung des tropischen Regenwaldes (85,14 Gt) einbringen würde. Photovoltaikanlagen auf Privathäusern würden 68,64 Gt CO<sub>2</sub> einsparen.

Onshore-Windkraftanlagen haben dieser Studie zufolge bis 2050 den größten positiven Effekt insgesamt (147,72 Gt Einsparung von CO<sub>2</sub>).

- ▶ Details und Studien können unter Table of Solutions nachgelesen werden: **[www.drawdown.org](http://www.drawdown.org)**

### **Reflexion**

- Welche Verhaltensänderung ist für Sie möglich?
- Was können oder wollen Sie ausprobieren?
- Welche Verhaltensänderung würde Ihnen schwerfallen oder ist Ihnen nicht möglich?

*Viele „Tu du’s“ sind für Privatpersonen machbar und tragen zur Begrenzung der Erderwärmung bei.*

## 1.4 Transformation ins Neuland

Die geschilderten Herausforderungen verlangen nach einer systemischen Transformation in Politik und Gesellschaft, in Unternehmen und bei Privatpersonen. Transformation führt ins Neuland. Komfortzonen müssen verlassen, Werte und Glaubenssätze überprüft, vorhandene Denkmuster etwa über Wirtschaftsmodelle innoviert werden etc. Manchen Menschen fällt das leicht, anderen nicht. Bei manchen Themen fällt es leicht, bei anderen nicht. Damit Transformation gelingt, muss Wissen über die Herausforderungen und Handlungsalternativen vorhanden sein; dazu kann dieses Kapitel hoffentlich beitragen. Wissen allein genügt aber nicht:

- Um ins Handeln zu kommen, muss gewohntes Verhalten verändert werden,
- (intrinsische) Motivation vorhanden sein und
- ein Abgleich der eigenen bewussten Motive und unbewussten Bedürfnisse (was will ich wirklich) erfolgen, um
- schlussendlich zielrealisierend handeln zu können.

Das hört sich kompliziert an? Es gibt Methoden, die den Weg ins Neuland unterstützen. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine davon.