

INHALT

Einleitung: Klima im Kopf	11
Wo stehen wir in der Klimakrise?	21
Der Klimawandel ist da	23
Wie konnte es so weit kommen?	25
Was uns noch bevorsteht	26
Haben wir noch eine Chance?	29
Klimaangst	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

Emotionen in der Krise	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
Zwischen Wut und Verzweiflung: Gedanken über die Klimakrise	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

Aktiv werden: Mit Klimaschutz gegen Klimaangst	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
Interview mit Franziska Viviane Zobel – Autorin und Illustratorin	137
Selbstfürsorge in der Klimakrise	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

Du bist nicht allein!	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 Rohlfsen – Gründerinnen von Simply Impact</i>	175
Optimismus und Achtsamkeit	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
Nachwort: Auf die Zukunft	201
Anmerkungen	204