

# Inhalt

<b>Vorwort von Dr. Eckart v. Hirschhausen</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung:</b>	
<b>Eine schlechte, eine zwiespältige und eine gute Nachricht</b>	<b>15</b>
Highway to Hell	16
Wir haben verstanden, sind aber auf dem Holzweg	17
Vom Fußabdruck-Fokus zu Handabdruck-Hebeln	19
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Meine Klimareise zum Handabdruck</b>	<b>21</b>
Al Gore weckt mich auf	22
Das zweite Aufwachen: Mein persönlicher Tiefpunkt	25
Das dritte Aufwachen: Wiedersehen mit Al Gore und die Entdeckung des Handabdrucks	28
Der Klima-Handabdruck	30
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Von der Erdölwerbung in die Fußabdruck-Matrix</b>	<b>43</b>
Dem CO <sub>2</sub> -Fußabdruck-Mythos auf der Spur	45
Ablenkung durch Schuldverschiebung	53
Gefangen in der Fußabdruck-Matrix: Blaue oder rote Pille?	59
<b>Kapitel 3:</b>	
<b>Die Planlosen Aktionisten und ihre Fußabdruck-Irrtümer</b>	<b>65</b>
Kaum Plan von Klimaschutz	68
Die Fußabdruck-Irrtümer unter der Lupe	71
<b>Exkurs:</b>	
<b>Single Action Bias &amp; Rebound-Effekte</b>	<b>91</b>

<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Die Innerlich Zerrissenen und ihr schlechtes Gewissen</b>	<b>99</b>
Der Klima-Zuschauereffekt	100
Äußere, strukturelle Widerstände	104
Steine, die keine sein müssen: Innere, zwischenmenschliche Widerstände	109
Der Fußabdruck-Fokus als Verstärker der Widerstände	121
<b>Exkurs:</b>	
<b>Kognitive Dissonanz</b>	<b>123</b>
<b>Kapitel 5:</b>	
<b>Die Zeitweise Frustrierten und ihre Ohnmachtsgefühle</b>	<b>129</b>
Wer sind die Zeitweise Frustrierten?	133
Ein bisschen Frust ist ganz okay – und sogar hilfreich!	138
Zu viel Frustration ist schädlich	143
Warum der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck mehr schadet als nützt	147
Über Schuld und Verantwortung in der Klimakrise	151
<b>Exkurs:</b>	
<b>Klimaangst</b>	<b>157</b>
<b>Kapitel 6:</b>	
<b>Wie es besser geht: Mit Big Points Fußspuren legen</b>	<b>165</b>
Vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch	171
<b>Kapitel 7:</b>	
<b>Den privaten Handabdruck vergrößern</b>	<b>181</b>
Die persönliche Klimastunde: Zeiteinsatz für den Klimaschutz	182
Raus aus der Klima-Schweigespirale: Mehr übers Klima sprechen	186
Nicht nur mehr, sondern auch besser übers Klima sprechen	191
Impact Investing: Was bewirkt mein Geld in der Welt?	198

<b>Kapitel 8:</b>	
<b>Den beruflichen Handabdruck vergrößern</b>	<b>207</b>
Welchem Zweck stelle ich meine Arbeitszeit zur Verfügung?	209
Klimaschutz „von oben“ in Unternehmen	219
Klimaschutz „von unten“ in Unternehmen	228
<b>Kapitel 9:</b>	
<b>Den gesellschaftlichen Handabdruck vergrößern</b>	<b>237</b>
Noch mehr übers Sprechen, Berichten und Aufklären	238
Ein ehrenamtliches Klima-Engagement beginnen	246
Klima-Engagement im Ehrenamt, in Freizeit-Vereinen, Klubs und Kirchengemeinden	252
Keine Zeit für Ehrenämter? Handabdruck nebenbei und zwischendurch	257
<b>Kapitel 10:</b>	
<b>Den politischen Handabdruck vergrößern</b>	<b>263</b>
Wir haben die Wahl – und das Recht!	265
Leise, laut und unbequem:	
Der Politik auf die Sprünge helfen	270
Demonstrationen und Protest	278
Ziviler Ungehorsam als	
Akt des gewaltfreien Widerstands	283
<b>Nachwort und Anhang:</b>	
<b>Über den Handabdruck hinaus</b>	<b>291</b>
Mit einem sozialen Kippunkt ins Gute kippen	292
Zehn Hinweise für den schmalen Grat des stoischen Handelns	294
Dank	300
Meine persönliche Empfehlungsliste zur Klima(weiter)bildung	303