

Inhalt

Der Traum	9
Vorwort: Manchmal möchte ich am liebsten losbrüllen	11
1. Aus dem Gleichgewicht	17
2. Der Klimawissenschaftler: »Wie fühlen Sie sich als Cassandra, Anders Levermann?«	26
3. Wie ich den Klimawandel an mich ranließ	48
Jugend in der DDR	50
Vom Model zur Schauspielerin	57
Wie Öko zurückkam	61
4. Essen: »Ooooh, Kinderwurst!«	63
Der Elefant im Wohnzimmer	66
Ein Nutella-Brot aus Verzweiflung	68
Die Gretchenfrage am Esstisch	70
Ärztin und Bio	74
Der Tod des Karpfens	80
5. Die Ernährungsmedizinerin: »Kann man Kinder vegetarisch ernähren, Frau Dr. Gola?«	83
6. Der Schriftsteller: »Soll ich kein Fleisch mehr essen, Jonathan Safran Foer?«	96

7. Haushalt: Auf der Suche nach einer	
ökologischen Heimat	112
Ökostrom	113
Die Energieberatung	116
Veränderungen	126
8. Die Schwester: »Nerven dich meine Ökovorträge, Simone?«	131
9. Mobilität und Urlaub: Mein Traum	
von Christian Ulmens SUV	146
Die mentale Ablösung vom Auto	148
Angst vor dem Radfahren	153
Urlaubsfliegen	155
Wie man bei 250 Stundenkilometern zur Ruhe kommt	157
Warum ich nicht Ski fahre	158
Gibt es ein Menschenrecht auf Billigfliegen?	162
10. Der Fluglinien-Chef: »Was können Sie als Unternehmer gegen den Klimawandel tun, Joachim Hunold?«	166
11. Was mich auch geprägt hat:	
»What the fuck are you doing?«	174
Ärztin oder Schauspielerin – was denn nun?	179
Drei Frauen, drei Vorbilder	181
Ach, die Ärzte sind eine Band?	183
Wann bin ich glücklich?	185
12. Das Vorbild: »Sind Sie ein glücklicher Mensch, Leo Hickman?«	188

13. Beruf: Wie »öko« ist die Schauspielbranche?	208
14. Kleidung: »Die sind doch aus Biobaumwolle, oder?«	212
15. Der Politiker: »Sind Sie Teil einer neuen Öko-Generation, Boris Palmer?«	219
16. Blockaden und Selbstblockaden: »Schalten Sie den Heizpilz aus!«	238
Die Aber-du-musst-erst-mal-Argumentation	240
Warum machen wir es nicht einfach?	243
17. Der Sozialpsychologe: »Ist Öko nur für Reiche, Harald Welzer?«	248
18. Lösungen: Anfangen!	261
Was ich von meinen Gesprächspartnern gelernt habe	263
Der neue Öko-Prototyp	266
Einfach anfangen!	272
Literatur	279
Danksagung	288