



# Einfach anders leben

Wie geht das?

## Inhalt

- 3 **Wie der Wandel gelingen kann**  
Anders leben – wie geht das?
- 4 **„Ich lebe müllfrei“**  
Kann man so leben?
- 5 **Einfach selbst machen**  
Von Waschmittel bis Körpercreme
- 6 **„Wir sind eine nachhaltige Großfamilie“**  
Wie kriegen wir das hin?
- 7 **„Wir leben ohne Strom“**  
Wie geht das?
- 8 **„Ich lebe klimaneutral“**  
Wie geht das?
- 9 **„Ich teile mein Auto“**  
Kann man so leben?
- 10 **„Ich koche klimafreundlich“**  
Ist das möglich?
- 11 **„Ich reise welt-verträglich“**  
Wie geht das?

Im Rahmen von „Einfach anders leben“ stellen wir Menschen vor, die einen ressourcenschonenden Lebensstil für sich entdeckt haben und im Alltag umsetzen. Ihre konkreten Erfahrungsberichte sollen dazu inspirieren, Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen und mutig neue, zukunftsfähige Wege zu beschreiten. Das aktive Mittun jedes und jeder Einzelnen ist gefragt, um den erforderlichen gesellschaftlichen Wandel positiv zu gestalten.

Mag. (FH) Sabrina Riedl Fachbereich Klima & Nachhaltigkeit



Ist ein anderes Leben wirklich möglich?

## Wie der Wandel gelingen kann

### Anders leben – wie geht das?

Wir wissen genug über die Klimakrise und darüber, was dagegen zu tun wäre. Warum passiert aber zu wenig und warum geht alles sehr langsam? Wo liegen die Hürden – individuell und gesellschaftlich? Und welche Ansätze gibt es, die den notwendigen Wandel einleiten und beschleunigen können?

Im Vortrag werden Modelle der Transformationsforschung, Umweltpsychologie und Klimakommunikation vorgestellt und gemeinsam diskutiert. Wir erfahren etwas über das Gefangenen- und Nähe-Dilemma, die Tücken der Verdrängung und Verantwortungsdiffusion, die Rolle von Werten und neuen Regeln, die Fallen der Gewissensberuhigung sowie der Konsumversprechen. Wir reden über die kritische Masse, die soziale Diffusion neuer Ideen und Lebensstile, über soziale Kippunkte sowie über den Mehrebenen-Ansatz. Es gilt: Von nichts zu viel – für alle genug.



Referent: **Mag. Hans Holzinger** ist Nachhaltigkeitsforscher, Senior Advisor der Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen (JBZ) und Mitglied der Scientists for Future Salzburg.

© Carmen Bayer

**Kontakt:**

[hans.holzinger@jungk-bibliothek.org](mailto:hans.holzinger@jungk-bibliothek.org)

**Form:**

Vortrag und Gespräch

**Dauer:**

1,5 Stunden

## „Ich lebe müllfrei“

### Kann man so leben?

Müllreduziert oder sogar müllfrei leben? Wie geht das?

Katharina beschäftigt sich schon lange mit einem müllfreien Alltag und lebt auch schon fast genauso lange nach diesem Prinzip. Denn Plastik ist überall – im Meer, in unserem Blut, in der Nahrung und im (Trink-)Wasser. Zudem ist die Ressourcenverschwendung enorm: Elektronische Produkte gehen schnell kaputt und sogar Essen landet immer wieder im Müll. Das alles hat nicht nur auf uns Menschen, sondern auch auf unsere Umwelt negative Auswirkungen.

Aber wo fängt man an? Sind „Zero Waste“-Einkäufe, also verpackungsfreie Alternativen, wirklich immer teurer? Welche Alternativen gibt es und wo kommt man an seine Grenzen?



Referentin: **Dipl. Ing. Katharina Eckkrammer** ist Architektin und Mitglied der Zero-Waste-Initiative. Sie organisiert ihren Haushalt und Beruf möglichst müllfrei.

© privat

- Kontakt:** k.eckkrammer@live.com  
**Form:** Erfahrungsbericht mit Gespräch  
**Dauer:** 1,5 Stunden



Keinen Müll mehr machen? Geht das?

## Einfach selbst machen

### Von Waschmittel bis Körpercreme

Wer kennt es nicht? Tausend Plastik-Flaschen, Dosen und Tuben, die zuerst im Einkaufswagen und dann nach Verbrauch im Müll landen. Dabei kann man viele Produkte wie etwa Körper- und Handcreme, Deo oder auch diverse Putz- und Waschmittel selbst machen.

Im Workshop wollen wir dem Müll die Stirn bieten und gemeinsam folgende Produkte herstellen:

#### **Workshop 2 Stunden**

Essig-Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel, Waschmittel, Deo und Körpercreme

#### **Workshop 4 Stunden**

Essig-Allzweckreiniger, Glasreiniger, Geschirrspülmittel, Klarspüler, Waschmittel, Deo, feste Handcreme und Körpercreme sowie, bei genügend Zeit, Fichtenharzsalbe

Referentin: **Dipl. Ing. Katharina Eckkramer** (Infos auf Seite 4)

<b>Form:</b>	Workshop
<b>Dauer:</b>	2 bzw. 4 Stunden
<b>Teilnahme:</b>	Max. 8 Personen

## „Wir sind eine nachhaltige Großfamilie“ Wie kriegen wir das hin?

In vielen Bereichen fällt uns das nachhaltige Leben nicht schwer: Wir leben auf kleiner Fläche in einer Mietwohnung in zentraler Lage und brauchen deshalb auch kein Auto. Wir verreisen sehr gerne mit der Bahn und große Teile unserer Klamotten, Spielsachen und Einrichtungsgegenstände sind im Secondhand-Gebrauch. Es gibt aber auch vieles, das wir nicht so gut beeinflussen können, und „einfach anders leben“ ist für uns sehr oft gar nicht so einfach.

Wie kann ein „einfach anderes Leben“ für Familien aussehen? Wo stößt man an eigene oder gesellschaftliche Grenzen? Wie denken Kinder darüber und was sollten wir ihnen mitgeben? Darüber können wir aus unseren Erfahrungen berichten und tauschen uns gerne aus, um Neues zu lernen.



Referenten: **Dipl. Ing. (FH) Patrick Lüftenegger** ist Hausmann, Vater und Wohnbauforscher. **Benedikt Lüftenegger** ist ältester Sohn, großer Bruder, Schüler und Kinderuni-Professor.

© Patrick Lüftenegger

**Kontakt:** p.lueftenegger@outlook.com  
**Form:** Erfahrungsbericht mit Gespräch  
**Dauer:** 1,5 Stunden



Wie kriegen die das bloß hin?

## „Wir leben ohne Strom“ Wie geht das?

Tatjana und Karl geben persönliche Einblicke in ihre Art zu leben und zu wohnen – ohne Strom und Fließendwasser. Die beiden erzählen, worauf es bei einem Leben ohne Strom ankommt und geben alltagstaugliche Tipps. Interessierte erfahren anhand von praktischen Beispielen, wie ihr Alltag – zum Beispiel ohne elektrisches Licht – funktioniert. Die beiden erzählen, mit welchen Herausforderungen sie anfangs konfrontiert waren und wie sie ohne Strom und ohne fließendes Wasser zu einer ressourcenschonenden Haltung im Innen und Außen gefunden haben. Eine Haltung, die ein Leben in größtmöglicher Freiheit, Autonomie und Zufriedenheit bietet.



Referierende: **Tatjana Nikitsch** ist Journalistin, Autorin, Körpertherapeutin, Trainerin. **Karl Jungwirth** ist Shiatsu-Praktiker. Die beiden haben zu Hause keinen Strom und kein Fließendwasser.

© Ingeborg Zeh

**Kontakt:** kontakt@walden.jetzt  
**Form:** Erfahrungsbericht mit Gespräch  
**Dauer:** 1,5 Stunden

## „Ich lebe klimaneutral“

### Wie geht das?

Aus eigener Entscheidung und in großer Freiheit klimaneutral zu leben, bedeutet für Lucia, auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen: Mal aus abgetragenen Hemden ein pfiffiges Kleid schneiden, einen Hühnerhaltungsversuch starten oder aus Holzresten einen Stuhl schreinern. Völlig ungewohnte Geschmackserlebnisse bescheren ihr Ausflüge in die Wildnisküche, sie setzt sich mit neuer Heiztechnik auseinander und krempelt ihre Mobilität um. Dabei geht es nicht um Perfektionismus und auch nicht um Autarkie, sondern um einen wertschätzenden Umgang mit Mensch und Natur.

Kraft- und Hoffnungsquellen sind für Lucia ihre tiefe Spiritualität, das achtsame Sein in der Natur und die intensive Gemeinschaft mit anderen Menschen. Im interaktiven Vortrag möchte Lucia Menschen inspirieren, in Dialog treten und gemeinsam Wege finden, wie wir das Klima unserer Erde nicht mehr weiter schädigen, sondern positive Spuren hinterlassen.



Referentin: **Dr. Lucia Jochner-Freitag** ist Landschaftsökologin, Schöpfungspädagogin, Gründungsmitglied der Initiative „100xklimaneutral“ sowie Vorstandssprecherin von „3 fürs Klima“.

© privat

**Kontakt:**

[l.jofr@icloud.com](mailto:l.jofr@icloud.com)

**Form:**

Erfahrungsbericht mit Gespräch

**Dauer:**

1,5 Stunden



Klimaneutral, ohne eigenes Auto – geht das denn?

## „Ich teile mein Auto“ Kann man so leben?

Kein eigenes Auto haben, sondern es mit anderen teilen? Wie geht das? Angela betreibt schon lange „Car-Sharing“, teilt also ihr Auto und die Kosten dafür mit anderen. Für die Umwelt ist Car-Sharing ein Plus: Wenn mehr Menschen Autos gemeinsam nutzen, müssen weniger Autos gebaut werden, gibt es weniger Stau und Gemeinden und Städte müssen keine Betonwüsten für Parkplätze errichten.

Wie lebt es sich ohne eigenes Auto? Wie kommt Angela in die Arbeit? Wie holt sie Gemüse für sich und die Nachbarn vom Biobauern? Und welche Empfehlungen hat sie für Eltern mit kleineren Kindern, die Car-Sharing nutzen wollen?



Referentin: **Dipl. Ing. Angela Lindner** ist Gemeinderätin, Mobilitätsbeauftragte, Initiatorin des Car-Sharings in Eugendorf und unterrichtet an der HTBLuVA in Salzburg-Itzling Physik und Informatik.

© Andreas Kolarik

**Kontakt:**

angela.lindner@gruene.at

**Form:**

Erfahrungsbericht mit Gespräch

**Dauer:**

1,5 Stunden

## „Ich koche klimafreundlich“ Ist das möglich?

Was auf den Teller kommt, formt unser Klima von morgen. Denn Nahrungsmittel sorgen durch deren Produktion, Vertrieb, Zubereitung und Entsorgung für erhebliche CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Rosemarie achtet daher schon lange darauf, biologische, regionale und saisonale Lebensmittel zu konsumieren. Außerdem ist sie leidenschaftliche Befürworterin des klugen Restemanagements. Dabei – und davon ist sie überzeugt – kann wirklich jeder Mensch den eigenen ökologischen Fußabdruck durch seine Ernährung verringern.

In diesem Vortrag erfahren Interessierte, wie sie mit ihrer Ernährung die Umwelt schonen und Energie sparen können. Das Thema birgt viele Potentiale – vom Einkauf über die Vorratshaltung bis hin zum klimafreundlichen Kochen – und betrifft jede und jeden von uns.



Referentin: **Rosemarie Haider MAS** ist Gastrosophin, Lehrerin, TCM-Ernährungsberaterin sowie TEH-Praktikerin und Meisterin der Landwirtschaft.

© Gabriele Schwab/Lightup-Photography

**Kontakt:** info@gastrosophische-praxis.at  
**Form:** Vortrag und Gespräch  
**Dauer:** 1,5 bis 2 Stunden



Wie machen die das nur?

## „Ich reise welt-verträglich“ Wie geht das?

Reisen ohne Flugzeug und mit Fragen im Gepäck?

Maria erzählt in diesem Inspirationsvortrag, warum sie als Vielgereiste heute seltener, langsamer, bewusster und terran (ohne Flugzeug) reist. Schon sehr viele Menschen haben Gefallen an anderen Formen des Reisens gefunden, sie wissen, was Tourismus bedeutet.

Wir diskutieren: Warum reist der Mensch überhaupt? Welche Haltung haben wir zu diesem Sehnsuchtssthemata? Ist Reisen ein Luxusgut? Was heißt es, verträglich für Umwelt und Mensch zu reisen? Wir tauschen Einstellungen und Erfahrungen aus und überlegen, wie zukunftsfähiges Reisen aussehen könnte.



Referentin: **Maria Kapeller** ist (Reise)-Journalistin, Autorin, Texterin. Sie reist seit 5 Jahren anders.

© Jasmin Walther Photography

**Kontakt:**

text@mariakapeller.at

**Form:**

Erfahrungsbericht mit Gespräch

**Dauer:**

1,5 Stunden

# EINFACH ANDERS LEBEN

## Angebote buchen

Unsere Beispiele zeigen: Es gibt Menschen, die nachhaltig gut leben und diesen Lebensstil genießen. Laden Sie diese Menschen in Ihre Gemeinde oder in Ihr örtliches Bildungswerk ein und beginnen Sie ein Gespräch. Es warten Ideen und Inspiration für ein klimafreundlicheres Leben auf Sie. Jeder Beitrag zählt! Da das Salzburger Bildungswerk seit 2023 Bildungspartner der Klima- und Energiestrategie SALZBURG 2050 ist, sind alle Angebote dieser Broschüre kostenlos über uns buchbar.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Angebote buchen möchten und Unterstützung oder Infos benötigen, so wenden Sie sich an die jeweilige Regionalbegleitung:

- Pongau: **Maria Fankhauser**  
E-Mail: [maria.fankhauser@sbw.salzburg.at](mailto:maria.fankhauser@sbw.salzburg.at), Tel: 0660-3406412
- Flachgau, Lungau, Tennengau und Stadt-Salzburg: **Mag. Wolfgang Hitsch**  
E-Mail: [wolfgang.hitsch@sbw.salzburg.at](mailto:wolfgang.hitsch@sbw.salzburg.at), Tel: 0662-872691-14
- Pinzgau: **Mag. Richarda Mühlthaler**  
E-Mail: [richarda.muehlthaler@sbw.salzburg.at](mailto:richarda.muehlthaler@sbw.salzburg.at), Tel: 0660-1075239

Die Fotos mit den überraschten Gesichtern sind im Rahmen unserer Herbsttagung entstanden. Sie vermitteln das Erstaunen oder vielleicht auch die Skepsis, die entsteht, wenn wir auf alternative Lebensweisen stoßen.



Weitere buchbare Veranstaltungen zum Thema Klima & Nachhaltigkeit finden Interessierte auf unserer Webseite [salzburgerbildungswerk.at/de/bildungswerk/bildungsbereiche/klima-nachhaltigkeit](https://salzburgerbildungswerk.at/de/bildungswerk/bildungsbereiche/klima-nachhaltigkeit) oder QR-Code.