

- DEIN KREATIVES ARBEITSHEFT #2 -

**LEG LOS!
VERÄNDERE
DIE WELT**

**FÜR EINE
BESSERE
WELT**



**DEIN WEG ZU
WIRKSAMEM
ENGAGEMENT**

VON ILONA KOGLIN

- DEIN KREATIVES ARBEITSHEFT #2 -



**DEIN WEG ZU
WIRKSAMEM
ENGAGEMENT**

VON ILONA KOGLIN

4

GOOD REBELS

www.fuereinebesserewelt.info

INHALTSVERZEICHNIS

Einstieg: Stell dir mal vor	4
Kapitel 1: Prüfe dich selbst	10
Kapitel 2: Formen von Engagement	20
Kapitel 3: Finde deinen Platz!	30
Kapitel 4: Ciao, innerer Schweinehund	38
Kapitel 5: Selbst machen!	46
Kapitel 6: Voll Freude dranbleiben	54
Abschluss: Auf dich kommt es an!	60
Impressum	64

STELL

DIR MAL

VOR ...

... du stehst im Wald

und hältst einen kleinen Samen in der Hand. Sagen wir: den kleinen Propeller-Flugsamen eines Ahorns. Er wirkt unscheinbar und doch steckt in ihm das Potenzial für einen großen, starken Baum, der Schatten spendet, die Luft klärt und Leben schenkt.

Genauso ist es auch mit deinem Engagement: Auch wenn dein Beitrag dir noch klein erscheint, kann er groß werden, Wurzeln schlagen und richtig viel verändern.

Bist du bereit, dein Engagement wachsen zu lassen und gemeinsam mit anderen eine bessere Welt zu gestalten?

EINSTIEG

Viele Menschen zögern, sich für eine bessere Welt zu engagieren. Sie fragen sich, ob es die Zeit und Mühe überhaupt wert ist. Immerhin ist ihr Alltag auch so bereits voll genug. Ihr Leben ist so schon anstrengend genug. Lohnt es sich da wirklich, wenn ich mich mit all den negativen Dingen in dieser Welt belaste, meine Zeit und Energie dafür aufwende, etwas daran ändern zu wollen?

Meine Antwort: Ja, es lohnt sich! Denn bereits 3,5 % engagierte Menschen können ein soziales System verändern! Das hat die Politologin Erica Chenoweth herausgefunden. Andere Forschungen gehen von 3 bis 5 % aus (*Centola, Becker et al. (2018), Science: „Experimental evidence for tipping points in social convention“*). Mit anderen Worten:

WENN 3 BIS 5 % DER MENSCHEN NICHT MEHR NUR ZUSEHEN, SONDERN ETWAS ÄNDERN - DANN ÄNDERT SICH ALLES.

So kommt es, dass zivilgesellschaftliches Engagement oft mit kleinen, unscheinbaren Schritten beginnt: einem einzelnen Menschen, der den Mut hat, für seine Überzeugungen einzustehen. Viele der großen Bewegungen unserer Zeit haben mit solchen kleinen Aktionen begonnen.

Nimm Greta Thunberg als Beispiel. Sie begann 2018 mit einem einfachen Schulstreik vor dem schwedischen Parlament. Eine einzelne Schülerin, die für den Klimaschutz auf die Straße ging – sie hätte wohl nie gedacht, dass sie damit die globale Jugendbewegung Fridays for Future lostreten würde! Und sie ist wirklich nicht die Einzige, der es so geht. Fast 60 Jahre früher war es Rosa Parks, die 1955 einfach im Bus sitzen blieb, anstatt ihren Platz für einen Weißen zu räumen. Eine mutige, aber einzelne Handlung. Aber sie wurde zum weltweit berühmten Symbol des Widerstands gegen Rassentrennung und löste die Bürgerrechtsbewegung in den USA aus.

Auch Malala Yousafzai kämpfte als junges Mädchen zunächst einen kleinen, aussichtslosen Kampf für das Recht auf Bildung für Mädchen in Pakistan. Trotz großer Gefahren. Ihr Engagement begann mit einfachen Blogbeiträgen und öffentlichen Auftritten, die ihr Leben bedrohten. Heute ist sie eine weltweite Stimme für Bildung und Frauenrechte und erhielt 2014 den Friedensnobelpreis. Malala (Malala.org) meint:

„EIN KIND, EIN LEHRER, EIN BUCH UND EIN STIFT KÖNNEN DIE WELT VERÄNDERN.“

Diese drei Beispiele zeigen: Große Veränderungen entstehen oft aus kleinen Anfängen. Gerade in unserer Zeit, in der autoritäre und rechte Strömungen Demokratien bedrohen und soziale Ungleichheiten wachsen, ist es wichtiger denn je, dass so viele Menschen wie möglich ihre Alltagsroutinen verändern und sich für eine bessere Welt engagieren.

Denn Engagement ist mehr als ein Hobby oder eine Pflicht – es ist ein Ausdruck von Hoffnung, Mut und Solidarität. Es ist der Widerstand gegen Ohnmacht und Resignation, der Glaube an eine gerechtere, nachhaltigere und demokratischere Zukunft. Und es ist die Einladung, gemeinsam mit Gleichgesinnten eine lebenswerte Welt für uns und die kommenden Generationen zu gestalten. Wie Greta, Rosa und Malala kannst auch du mit deinem Engagement eine Welle der Veränderung auslösen.

„DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.“ ELEANOR ROOSEVELT

Lass uns diesen Weg mutig und optimistisch gehen – denn jede*r Einzelne von uns kann etwas bewegen. Gemeinsam sind wir stärker. Gemeinsam können wir die Welt verändern.

Willst du mit uns in Kontakt bleiben? Dann
abonniere unseren Newsletter und erhalte alle 14
Tage tolle Tipps, Inspirationen und Infos für eine
bessere Welt:

WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO/NEWSLETTER



So nutzt du dieses Arbeitsheft



Das Arbeitsheft ist kein Buch, das du einfach nur liest. Es ist ein Begleiter, der dich spielerisch dazu einlädt, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und zu handeln. Auf den folgenden Seiten findest du praktische Tipps, inspirierende Beispiele und vor allem viele leichte Übungen, die dich dabei unterstützen, ein Engagement zu finden, dass diese drei Kriterien erfüllt:

1. DEIN ENGAGEMENT IST EFFEKTIV! = Niemand hat was davon, wenn du dich aufreibst, ohne dass es was bewirkt.

2. DEIN ENGAGEMENT IST NACHHALTIG! Total ausgebrannt bringt's das nicht. Finde also etwas, was gut in dein Leben passt.

3. DEIN ENGAGEMENT MACHT DIR SPAS! Es gibt viele Formen, sich zu engagieren. Am besten bist du in dem, was du gerne machst!

Nimm dir Zeit für die einzelnen Kapitel. Vielleicht möchtest du dir auch ein kleines Notiz- oder Tagebuch für eine bessere Welt zulegen? Schreibe auf jeden Fall deine Gedanken auf, probiere die Übungen aus und sei ehrlich zu dir selbst. Manchmal wird es vielleicht ein bisschen komisch, weil du dich auch mal mit der Lücke zwischen deinen Idealen und deinem Verhalten auseinandersetzen musst. Aber genau das ist der erste Schritt zu echtem Wandel – für dich und für die Welt.