

KALENDER 2026

HOPE



GESUNDER PLANET

GESUNDE MENSCHEN

Aktive Hoffnung und
Resilienz in der Klimakrise

EDITORIAL



Klimakrise gehört schon längst zu unserem Berufsalltag: Hitzeperioden, Infektionslagen, Lieferkettenprobleme, Energiefragen – all das wirkt direkt auf Gesundheit, Therapie- und Pflegepraxis sowie die Ausbildung.

„Aktive Hoffnung“ bedeutet in diesem Kalender nicht blinden Optimismus, sondern eine Praxis des aktiven Handelns: Wir kultivieren Dankbarkeit, würdigen Schmerz, sehen mit neuen Augen und gehen über ins Handeln. Resilienz verstehen wir dabei nicht als „Zähne zusammenbeißen“, sondern als verbundene Widerstandskraft – individuell, im Team und in der Gesellschaft.

Jeder Monat bietet einen kurzen Impuls, eine Mini-Übung für Euch und Euren Team sowie eine konkrete Aktion. So wird aus Wissen konsequente Praxis. Die Vorschläge sind so gestaltet, dass sie in Schichtübergaben, Lern-Sequenzen, Teamzeiten oder Qualitätsrunden integriert werden können – ohne große Ressourcen, aber mit sichtbarer Wirkung.

Dieser Kalender zielt auf Handlungssicherheit: kleine Schritte, die sich addieren – für Patientinnen, Bewohnerinnen, Lernende und Mitarbeitende. Er lädt ein, Erfolge zu feiern und Hürden ehrlich zu benennen. Wenn wir unseren Einflussbereich kennen, werden Ohnmachtsgefühle kleiner, Gesundheitserfolge größer und der Teamzusammenhalt spürbarer.

Lasst uns 2026 nutzen, um Orientierung zu gewinnen, Handlungskompetenz zu stärken
und Hoffnung sichtbar werden zu lassen:
als Tun im Alltag.



JANUAR 2026

KÖRPERLICHE RESILIENZ



so	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	GESUNDE MENSCHEN
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Um unsere körperliche Resilienz im Winter zu stärken und den Klimawandel mitzudenken, fördern wir unsere mentale und körperliche Gesundheit durch Naturkontakt: Regelmäßige Spaziergänge (auch kurze) verbessern Stimmung, Schlaf und Konzentration.

Wo möglich setzen wir auf aktive, umweltfreundliche Mobilität z. B. das Fahrrad statt des Autos – und integrieren Bewegung, Tageslicht und kleine nachhaltige Entscheidungen in unseren Alltag.

Wir nutzen vorhandenes Licht (morgens kurz ans Fenster oder nach draußen), bewegen uns viel (Treppen, zügiges Gehen, Alltagsradeln) und wärmen uns intelligent (Schichten, trockene Füße).

Wir pflegen soziale Kontakte, probieren ein kreatives Winter-Hobby aus und richten den Blick bewusst auf das, was guttut.

Kleine Schritte zählen – für unsere Gesundheit und für den Planeten.

Übung: Winter-Routine „Natur & Licht“ – ich gehe oder radle täglich 15–20 Minuten draußen; atme dabei 1–2 Minuten bewusst ein und aus und nehme die Umgebung in ihrer Vielfalt wahr. Ich tanke zusätzlich bewusst drei mal täglich 5 Minuten Tageslicht.

Teamaktion: Aktiv-Mobil-Challenge (2–4 Wochen): Wir vergeben Punkte für zu Fuß/ ÖPNV/Rad, planen kurze „Licht-Pausen“ fest ein und Tee-/Wasserstation im Pausenraum. **Abschluss:** kurze Auswertung – was übernehmen wir dauerhaft?

2026

FEBRUAR

Selbstfürsorge umfasst psychische und physische Strategien.

Wir akzeptieren unsere Gefühle (statt sie zu vermeiden), schaffen kleine, konkrete Handlungsspielräume und knüpfen soziale Kontakte, um Verbundenheit zu spüren. Wir dosieren Nachrichten bewusst und gönnen uns medienfreie Zeiten.

Bewegung in der Natur, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Aktivität stabilisieren uns – gerade in der dunklen Jahreszeit. Für die kalten Monate behalten wir Licht und Kälte im Blick: kurz ins Tageslicht gehen, Pausen wirklich machen, warm in Schichten kleiden, ausreichend trinken und Innenräume regelmäßig lüften.

Wird die Belastung zu groß, holen wir uns rechtzeitig professionelle Unterstützung.

Selbstfürsorge ist Voraussetzung für unsere Handlungsfähigkeit – im Team und für Planetary Health.



SELBSTFÜRSORGE

GESUNDER PLANET

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Stärkung des „Handabdrucks“: Ich wähle eine positive Handlung im direkten Umfeld und setze sie konsequent um (z. B. Leitungswasser statt Einweg, kurze Wege zu Fuß/ÖPNV, vegetarische Mahlzeiten, Brief an Politiker*innen).

Teamaktion: Politischer Mini-Schritt: wir verfassen gemeinsam einen kurzen Politikerbrief (kommunal) zu einem gesundheitsrelevanten Klima-Thema.

MÄRZ 2026



GESUNDER PLANET

so	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GESUNDE MENSCHEN

Wir sehen schnell Defizite und halten das Gute für selbstverständlich.

In Deutschland gibt es vieles, wofür wir dankbar sein können – etwa sauberes Leitungswasser, verlässliche Notfallversorgung, soziale Absicherung, engagierte Kolleg*innen, öffentliche Parks und Bibliotheken, funktionierenden ÖPNV, wachsende erneuerbare Energien und Schutzgebiete. Diese Ressourcen verbinden die Gesundheit von Menschen und unseren Planeten: intakte Ökosysteme, frische Luft, schattenspendende Bäume, sichere Lebensmittelketten.

Dankbarkeit redet Probleme nicht klein; sie weitet unseren Blick, stärkt Verbundenheit und macht handlungsfähig.

Wenn wir das Gelungene bewusst wahrnehmen, sinkt Ohnmacht und Mut für den nächsten Schritt wächst – auch in Richtung Planetary Health.

Das üben wir in diesem Monat: klein, konkret, regelmäßig.

Übung: Abendliche Dankbarkeits-Notiz – Ich schreibe jeden Abend eine Sache auf, für die ich heute dankbar bin. Kurz und konkret (z. B. „Freude über kollegialen Austausch über Klimaanpassung“). Notizbuch ans Bett, tägliche Erinnerung stellen.

Teamaktion: Dankbarkeitglas: Jede(r) von uns bringt wöchentlich einen Zettel mit einem gelungenen Moment mit und wirft ihn in ein Glas/eine Box rein ; freitags werden 3–5 Zettel in der Übergabe vorgelesen.

APRIL

2026

Aktive Hoffnung ist mehr als Zuversicht: sie entsteht in Unsicherheit und führt ins Tun.

Dabei ist es wichtig den Weg zu kennen und den Willen zu haben, ihn zu gehen. Der Wille zeigt, warum es uns wichtig ist, der Weg – wie wir vorgehen sollen.

Wir benennen ehrlich das Problem, nehmen Verantwortung an und planen machbare Schritte. So wächst die Hoffnung – einzeln und im Team. Positive Emotionen (z. B. Dankbarkeit), tragende Beziehungen und kleine Erfolge stabilisieren unsere "Hope-Praxis".

Wir entscheiden uns gegen Passivität und für das Handeln: klares Warum plus nächster konkreter Schritt zu einem abgestimmten Zeitpunkt. Wir stärken Willenskraft durch Werte und bestimmen den Weg durch konkrete Pläne.

Wir rechnen mit Hindernissen und legen Wenn-dann-Strategien fest. Wir machen Fortschritt sichtbar und justieren unseren Kurs.

Wir feiern kleine Erfolge, teilen sie im Team und bleiben lernbereit.



GESUNDER PLANET

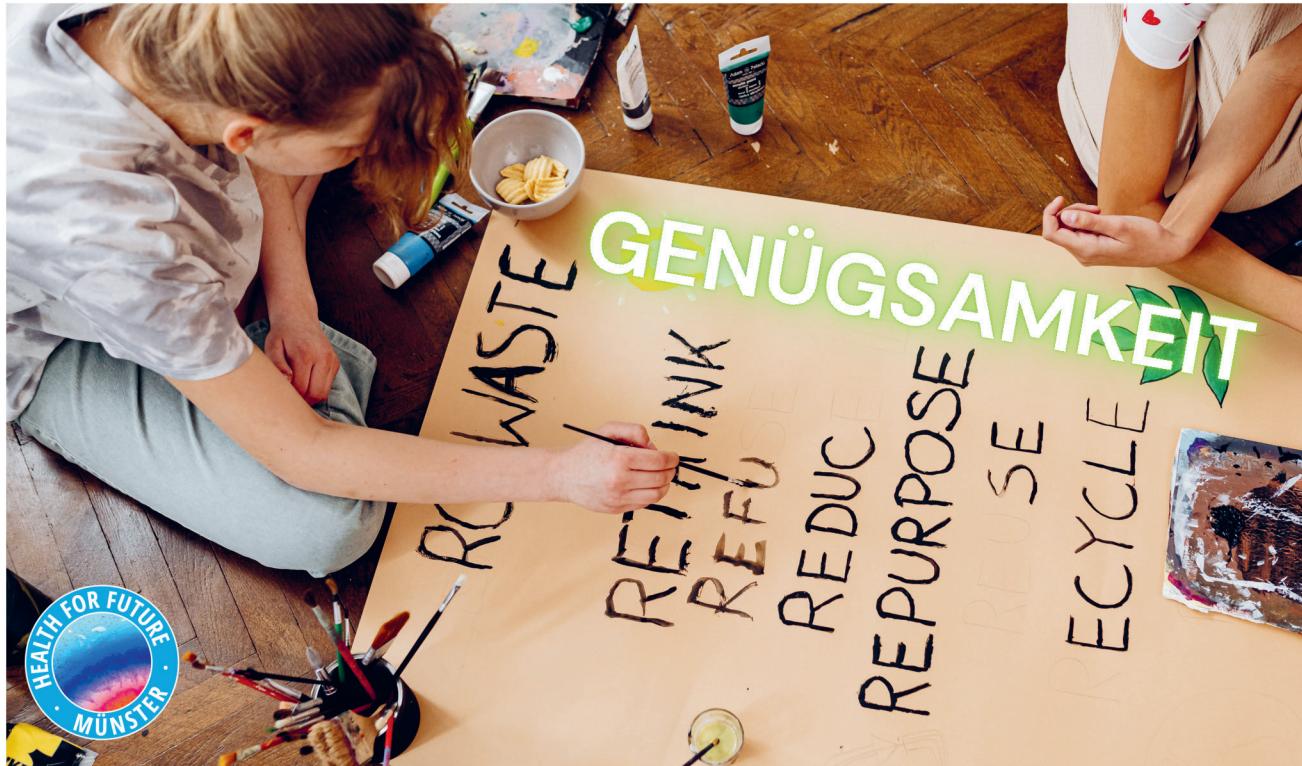
SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Wenn-Dann-Regel:
Um ins Handeln zu kommen plane ich im Voraus eine konkrete Reaktion auf einen klaren Auslöser – so wird Selbststeuerung leicht.
Formel: Wenn [konkreter Reiz], dann [präzise Handlung]. (z.B: "Wenn ich beim Scrollen zu Klimanachrichten Stress merke, dann schließe ich die App für 60 Minuten und atme 6-mal ruhig ein und aus")

Teamaktion: SMART Aktion:
Wir formulieren Ziele so, dass sie umsetzbar und überprüfbar sind: Spezifisch (klar beschrieben), Messbar (Kennzahl/Beobachtung) • Akzeptiert/Attraktiv (passt zu unseren Werten, motiviert) • Realistisch (mit vorhandenen Ressourcen machbar) • Terminiert (konkrete Frist).

MAI 2026



GESUNDER PLANET

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

GESUNDE MENSCHEN

Ressourcen sind endlich – der Erdüberlastungstag erinnert uns daran.

Genügsamkeit heißt: genug statt immer mehr – wir klären Bedürfnisse, priorisieren Qualität vor Quantität und nutzen gemeinsam statt zu besitzen.

Wir denken in 6-R Regel daran, ob wir etwas brauchen und wie wir es wiederverwerten können (Respect, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Rot). Wir vergrößern unseren Handabdruck, indem wir Rahmenbedingungen verändern.

Genügsamkeit entlastet nicht nur den Planeten, sondern auch uns: weniger Ballast, mehr Fokus, geringere Kosten. Wir bündeln Anschaffungen, reparieren, leihen oder teilen – und vermeiden Überflüssiges konsequent. Wir erweitern Schritt für Schritt unseren Handlungsspielraum: Was heute „weniger“ wirkt, fühlt sich morgen viel besser an.

So verbinden wir Suffizienz mit aktiver Hoffnung: Wille (warum es zählt) und Weg (wie wir es tun) greifen ineinander – sichtbar im Alltag.

Übung: Genug-Check: Ich beantworte mir vor Anschaffungen 3 Fragen: 1) Brauche ich das wirklich? 2) (Ich stelle mir vor 2 Jahre sind vergangen): Nutze ist es oder kann ich es wenigstens verschenken? 3) Gibt es eine ressourcenschonendere Option? (kurz mit 6-R abgleichen)

Teamaktion: Suffizienz-Sprint (2 Wochen): Wir identifizieren unsere Top-3 Ressourcenfresser, führen zwei Sofortmaßnahmen ein (z. B. Duplex als Default, Mehrweg/Refill, Auto-Shutdown) und machen einen kurzen Review mit Einspar-Schätzung.

JUNI

2026

Hitze belastet Herz, Kreislauf,
Schlaf und Konzentration – und sie
trifft uns oft genau dann, wenn der
Alltag ohnehin voll ist.

Wir schützen uns mit einfachen
Routinen: regelmäßig trinken,
Räume früh lüften und rechtzeitig
verschatten, Aktivitäten und
Kleidung anpassen. Wir denken an
besonders gefährdete Menschen in
unserem Umfeld und prüfen, ob
sensible Medikamente, IT und
Lagerbereiche ausreichend kühl
bleiben.

Wir kennen unsere Warnzeichen (z.
B. Kopfschmerz, Schwindel,
ungehörliche Müdigkeit) und
reagieren sofort.

Wir koppeln den Willen („Warum
Hitzeprävention für uns zählt“) und
den Weg (konkrete Schritte), damit
der Schutz automatisch wird.

Ein Buddy-System erhöht die
Sicherheit an heißen Tagen: Wir
fragen uns gegenseitig nach
Trinken, Pausen und Wohlbefinden.

Kleine, verlässliche Handgriffe
summieren sich – so wächst
unsere Hitzeresilienz sichtbar im
Teamalltag.



GESUNDER PLANET

SO	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Mein Mini-Hitzeplan:
Morgens: Ich lüfte früh,
verschattet ab 11:00 Uhr und
stelle Wasser bereit.
Tagsüber: Ich trinke alle 2
Stunden mind. 250 ml und
verlege Anstrengendes in die
kühlen Zeiten. Wenn-Dann:
Wenn meine Hitzebelastung
steigt, dann pausiere ich 5
Minuten (im Schatten), trinke
250 ml und kühle
Stirn/Unterarme.

Teamaktion: Wir erstellen
einen Hitzeplan: Warnstufen
(DWD-Warnung, Innenraum >
26/30 °C),
Verantwortlichkeiten,
Maßnahmen (Trink-
Reminder, Lüftungszeiten,
Verschattung, Ventilation,
Dienstplan, Lagerung usw.),
Kommunikation (Übergabe,
Aushang in leichter Sprache
usw.), Checklisten

JULI

2026



GESUNDER PLANET

SO	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GESUNDE MENSCHEN

Gesunde Ernährung kann Planetary Health stärken: pflanzenbetont, saisonal, wenig hochverarbeitet – und alltagstauglich im Schichtdienst.

Wir priorisieren Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse/Samen und pflanzliche Proteine; Tierische Produkte nutzen wir bewusst und seltener. Leitungswasser wird unser Standardgetränk – besonders im Sommer. Wir planen Mahlzeiten, bereiten vor und verwerten Reste kreativ, um Food Waste zu verhindern.

Wir essen langsamer, achten bewusst auf Geschmack und Sättigung und legen für das Essen echte Pausen ein, ohne Ablenkungen.

Wir wählen kurze Lieferwege und saisonale Produkte, wo es möglich ist. Wir achten auf Budgetfreundlichkeit und Geschmack, damit sich Routinen entwickeln.

So verbinden wir Genuss, Gesundheit und Klimaschutz – spürbar auf dem Teller und messbar in der Küche.

Übung: Ich prüfe beim Einkauf, was ich wirklich benötige, um Lebensmittelverschwendungen zu vermeiden. Ich priorisiere saisonale, pflanzenbasierte Lebensmittel (Gemüse/Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn) aus der Region und achte auf die Nutzung von Mehrwegverpackungen oder losen Lebensmitteln.

Teamaktion: Wir erstellen und platzieren einen kleinen, gut sichtbaren Aushang zum Thema "Nachhaltige Ernährung/Food waste" im Wartezimmer/Gemeinschaftsraum und verlinken per QR auf unsere Homepage

AUGUST

2026

Achtsamkeit beruhigt, Flow gibt Energie – zusammen halten sie uns handlungsfähig.

Wir kommen kurz im Moment an (Atmung, Sinne) und richten den Fokus dann bewusst auf eine passende Aufgabe: weder zu leicht noch zu schwer, mit klarem Ziel und Zeitrahmen. So sinken Stress und Grübeln, und Engagement fällt leichter.

Wir reduzieren Störungen (Benachrichtigungen aus, kurze Fokusblöcke) und gönnen uns Mikro-Pausen zum Reset.

Wir nutzen unsere Stärken: Wer gern strukturiert, koordiniert; wer kreativ ist, gestaltet. Naturkontakt verstärkt die Wirkung: ein paar Minuten draußen schärfen Wahrnehmung und Stimmung.

Achtsamkeit bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren – sie schafft Klarheit, um wirksam zu handeln. Flow bedeutet nicht, sich zu überarbeiten – er entsteht im richtigen Maß.

So verbinden wir Präsenz, Freude und Wirkung – für uns und für Planetary Health.



SO	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GESUNDER PLANET

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Achtsamer Einstieg:
Ich komme 5 Minuten an (ruhig atmen; 3 Dinge sehen, 3 hören, 3 fühlen). Flow:
Danach starte ich meine Aufgabe, die ich so ausgewählt habe, daß sie mich fordert, ohne mich zu überfordern

Teamaktion: Wir schauen uns unsere Arbeitsbelastungen an und erarbeiten Maßnahmen, um sie gemeinsam zu reduzieren. Wir benennen den größten Engpass, legen eine konkrete Anpassung fest und prüfen die Wirkung in einer Woche.

SEPTEMBER 2026



GESUNDER PLANET

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

GESUNDE MENSCHEN

Klimaschutz braucht Gestaltung – auch politisch.

Politische Resilienz heißt: informiert bleiben, Emotionen regulieren, respektvoll dialogfähig sein und trotz Rückschlägen dranzubleiben.

Wir klären unseren Willen (Warum es zählt) und planen den Weg (Wie wir vorgehen) mit realistischen Schritten.

Wir nutzen demokratische Hebel: Bürgersprechstunde, Ausschüsse, Bürgeranträge/Konsultationen, Petitionen und Beiräte.

Wir teilen Aufgaben im Team, damit niemand ausbrennt, und rechnen aktiv mit Gegenwind.

Kleine Erfolge feiern wir, Rückschläge werten wir kurz aus – so lernen wir weiter.

Unser Netzwerk trägt uns: gemeinsam bleiben wir handlungsfähig, lokal, konkret und wiederholbar.

Übung: Mein 15-Minuten-Politikerbrief: Ich formuliere in 5 Sätzen:
1 Satz Warum (Gesundheit & Klima), 3 Fakten aus meinem Alltag, 1 Bitte mit Terminvorschlag. Ich sende ihn an meine kommunale Ansprechperson und setze mir einen Follow-up-Termin in 2 Wochen.

Teamaktion: Kommunal-Plan : Wir wählen ein Anliegen, klären Zuständigkeit/Entscheidungsweg, verteilen Rollen (Kontakt, Faktenblatt, Termin), bereiten eine A4 Seite mit Kernbotschaft & Lösungsvorschlag vor und vereinbaren zwei Termine: Besuch einer Kommunalsitzung + kurzes Debrief (10 Min) danach.

OKTOBER

2026

Impfungen schützen uns und Menschen in unserem Umfeld – besonders in Zeiten, in denen sich durch Klima- und Umweltveränderungen Infektionsmuster verschieben (z. B. Mücken- und Zeckenkrankheiten, Atemwegswellen).

Wir prüfen unseren Status, schließen Lücken und planen saisonale Fenster (Herbst/Winter) rechtzeitig ein. Wir unterscheiden persönlichen Schutz, berufliche Anforderungen und Kokon-Schutz für vulnerable Personen.

Wir sprechen über Fragen respektvoll und nutzen verlässliche Informationen statt Mythen.

Erinnerungssysteme (Kalender/Team-Reminder) helfen, dranzubleiben; Kühlkette und Lagerung denken wir in Einrichtungen mit. So verbinden wir aktive Hoffnung mit Prävention: Wille (gesund bleiben & andere schützen) und Weg (Impftermin, Recall, Teamhilfe). Jede geschlossene Lücke ist ein kleiner Erfolg – sichtbar, wirksam, solidarisch.



SO	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GESUNDER PLANET

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Impf-Check: Ich suche meinen Impfpass, notiere eine mögliche Lücke und buche einen Termin (oder kläre offene Fragen). Ich setze mir eine Erinnerung.

Teamaktion: Impf-Info & Termin-Hilfe: Wir sammeln häufige Fragen, verweisen auf seriöse Informationen und klären die Menschen auf. Wir hinterlegen einen Reminder für saisonale Impfungen im Wartezimmer/Gemeinschaftsraum. Wenn viele Rückfragen auftreten, dann planen wir eine kurze Q&A-Runde ein

NOVEMBER 2026



GESUNDER PLANET

so	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GESUNDE MENSCHEN

Klimakrise und Gesundheit sind eine Gerechtigkeitsfrage: Wer am wenigsten verursacht, ist oft am stärksten betroffen.

Wir richten unseren Blick bewusst auf Zugang, Barrieren und faire Teilhabe – lokal und konkret. So verbinden wir Werte (Warum) mit den Wegen (Wie) und halten aktive Hoffnung handlungsfähig.

Wir prüfen Sprache, Kosten, Wege, Öffnungszeiten und digitale Hürden – und passen an, wo es geht.

Beziehungen tragen: Wir kooperieren mit Sozialberatung, Quartiersarbeit und Community-Gruppen. Kleine, sichtbare Verbesserungen schaffen Vertrauen und reduzieren Ohnmachtserleben.

Dankbarkeit und Anerkennung stabilisieren uns emotional; messbare Schritte stärken unsere Selbstwirksamkeit.

So wächst soziale Gerechtigkeit im Alltag – Schritt für Schritt.

Übung: Spende für Gerechtigkeit: ich lege mich fest: Entweder spende ich 5 % meines Monatsbudgets oder 5 % meiner Freizeit für Initiativen, die Klimagerechtigkeit & Gesundheit stärken (z. B. Tafeln, Wärmehilfe, Klimabildung, Repair-Café).

Teamaktion: Zugang verbessern: Wir überprüfen unsere Dokumente, Aushänge, Formulare, Terminvergabe und Maßnahmen auf Chancengleichheit . Wir beschließen zwei Verbesserungsmaßnahmen (z. B. Leichte-Sprache-Aushang + mehrsprachische Termininfo/QR), legen Verantwortliche & Datum fest und planen einen Review in 4 Wochen.

2026

DEZEMBER

Der Dezember lädt uns zu Ruhe, Dankbarkeit und innerer Einkehr ein.

Wir verstehen Spiritualität weit: als Verbundenheit – mit Menschen, Natur, Werten oder (für manche) mit Gott.

Besinnlichkeit ist kein Rückzug aus der Wirklichkeit, sondern eine Praxis, die uns für das Handeln stärkt: innehalten, Sinn klären, Kraftquellen nähren.

Aktive Hoffnung bleibt handlungsbezogen: Wir kennen den Weg – und haben den Willen, ihn zu gehen.

Rituale (Kerze, Musik, Naturmoment, Gebet/Meditation) geben Struktur, trösten in Verlusten und feiern Gelungenes. Wir würdigen Vielfalt: religiös, säkular, interkulturell – Hauptsache respektvoll. Aus diesem Fundament verbinden wir Warum (Wille) und Wie (Weg) für das kommende Jahr.

Kleine, klare Schritte machen Sinn spürbar – im Alltag, im Team, im Quartier. So wird Besinnlichkeit zur Kraftquelle für Planetary Health.



GESUNDER PLANET

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GESUNDE MENSCHEN

Übung: Sinn-Kompass „Wille & Weg“: Ich reflektiere kurz das vergangene Jahr. Ich formuliere einen Leitwert für 2027 (z. B. Fürsorge, Klimagerechtigkeit). Ich wähle ein Ritual als Kraftquelle (Achtsamkeit, kurze Meditation, Naturminute). Ich notiere meine nächsten Schritte für das Jahr 2027

Teamaktion: Werte- & Lichtrunde: Wir beginnen mit einer Minute Stille, dann sammeln 3 gemeinsame Werte für 2027 auf einer Karte. Wir setzen 2-3 „Lichter der Hoffnung“ (Kerze/LED) für Sachen und Ziele, deren wir uns 2027 annehmen wollen.

AKTIVE HOFFNUNG

Jede Person macht den Unterschied, wenn sie bereit ist, sich für lebenswertes Leben in der Zukunft zu engagieren.

Werde ein Teil von:

- der Klima-/Nachhaltigkeits-Arbeitsgruppe in deinem Berufsverband oder deiner Firma
- For Future Gruppen, mit denen du dich am meisten identifizierst
- Bürgerinitiativen zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen
- Informiere dich über aktuelle Entwicklungen und Handlungsmöglichkeiten in den ökologischen Krisen
- Komm zu gemeinsamen Demonstrationen
- Binde aktiv die Klimakrise in die Alltagskommunikation ein
- Engagiere dich in der (Kommunal-)Politik



Bei „Health for Future/Münster“ engagieren sich Menschen des Gesundheitswesens (u. a. Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Studierende und Menschen aus anderen medizinischen und sozialen Berufen) für Klimagerechtigkeit und den Erhalt der natürlichen Voraussetzungen für unsere Gesundheit. Unser Ziel ist es, auf verschiedenen Ebenen zukunftsfähige Lösungen zu erarbeiten und zu einem nachhaltigen Wandel beizutragen.

Derzeit treffen wir uns jeden zweiten Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr online und jeden letzten Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr im Umwelthaus, Zumsandestr. 15, 48145 Münster. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen unter:

muenster@healthforfuture.de