



Dietlind Petzold LE209 70 × 60 cm

wunderbar unverpackt: plastikfrei einkaufen leicht gemacht

INTERVIEW MIT DENISE GUNKELMANN

Denise Gunkelmann ist Geschäftsführerin und Inhaberin von **wunderbar unverpackt** in Braunschweig und Göttingen und hat im Jahr 2017 den 1. Platz beim Braunschweiger Klimaschutzpreis in der Kategorie „Kleinunternehmen“ verliehen bekommen. Hier ist sie im Gespräch mit Verena Tümmeler vom Zentrum für Saluto-genese.

VT: Frau Gunkelmann, schön dass Sie sich Zeit nehmen und uns kurz etwas zu Ihrer interessanten Geschäftsidee zu erzählen! Vielleicht fangen wir damit an, wie Sie denn dieser Geschäftsidee gekommen sind. Was hat Sie bewegt und motiviert, **wunderbar unverpackt** zu gründen?

DG: Darauf gekommen bin ich, weil ich mich selber irgendwann gefragt habe, warum benutze ich eigentlich Plastiktüten? Warum muss alles verpackt sein? Das hat mich dazu bewegt, zuerst einmal über meinen eigenen Konsum nachzudenken. Dann war es irgendwann so, dass ich für mich festgestellt habe, ich möchte plastikfrei einkaufen. Aber das Ganze hat sich nicht so einfach gestaltet. Natürlich kann man Obst und Gemüse unverpackt auf dem Markt oder im Geschäft kaufen, aber dann hört es ja im Wesentlichen auch schon auf. Ich wusste, dass es woanders bereits Läden mit diesem Konzept gibt. In Braunschweig gab es noch keinen, und ich dachte mir, wenn es Menschen in anderen Städten hinbekommen, dann müsste ich das in Braunschweig doch auch hinbekommen. So kam es dazu, dass ich entschieden habe, einen **unverpackt** Laden zu eröffnen.

VT: Sie sind das ganze also aus einer sehr praktischen Perspektive angegangen. Hatten Sie denn Unterstützung in der Planung und Umsetzung?



DG: Nein, ich bin den Weg soweit allein gegangen. Ich habe mich zuerst vertiefend informiert, es war unglaublich viel Recherchearbeit. Welche Lieferanten gibt es, woher kann ich meine Produkte in welchen Größen beziehen und in welcher Qualität. Das waren sehr wichtige, grundlegende Fragen. Und dann ging es los.

VT: Es war doch sicherlich ein sehr großer Aufwand zuerst einmal ein Geschäftskonzept zu entwickeln, zu kalkulieren und bis ins Detail zu durchdenken, neben den ganz praktischen Grundlagen?

DG: Ja, auf jeden Fall! Ich habe Ende April 2016 mit der Planung angefangen und Anfang Dezember 2016 habe ich dann eröffnet.

VT: Sie haben also in nur knapp einem dreiviertel Jahr die Umsetzung von der Idee und dem Businessplan bis zur Geschäftseröffnung bewältigt? Das klingt nach einem Gründungs-Marathon!

DG: Ja, das war sehr schnell. Es war von vornherein mein Ziel noch 2016 zu eröffnen da ich die Befürchtung hatte, dass es sonst jemand anderes macht. Aber die Überzeugung meiner Idee hat mir Kraft und Durchhaltevermögen gegeben. Ich habe dann richtig Gas gegeben und es hat alles gut geklappt.

VT: Ihre Grundmotivation zur Geschäftsgründung resultierte also aus Ihrem eigenen Nutzerverhalten heraus und weil Sie persönlich weniger Plastik verbrauchen wollten?

DG: Ja, genau. In erster Linie ging es mir darum, ein Angebot mit Nachhaltigkeit zu schaffen, etwas was uns alle betrifft, die Zukunft unseres Planeten und somit jedes einzelnen Lebewesens. Dazu kommt natürlich der gesundheitsgefährdende Aspekt von Plastik und ein kritischer Umgang damit.

Ich sagte mir dann, wenn es niemand anderes macht und mich anstellt, dann mache ich es eben selber.

VT: Das heißt, die Selbstständigkeit war für Sie nicht unbedingt das Ziel, aber eine für Sie notwendige Konsequenz, weil Sie sich inhaltlich



beruflich kaum etwas anderes vorstellen konnten? Welchen beruflichen Hintergrund bringen Sie denn mit?

G: Ja genau. Ich hatte nicht unbedingt vor, Geschäftsfrau mit eigener Gründung zu werden und die damit verbundenen Risiken zu tragen. Ich habe ein Dualstudium absolviert, welches eine Ausbildung zur Industriekauffrau beinhaltet und ein BWL Studium. Danach habe ich noch einen Masterstudiengang in Wirtschaftspsychologie absolviert. Damit verschaffte ich mir natürlich schon eine gute Grundlage für den Weg in die Selbstständigkeit, aber für mich war es nicht das anvisierte Ziel. Es war ein Prozess und eben eine Bedarfsorientierung für mich und hoffentlich auch für viele andere Menschen.

VT: *Da komme ich zu der nächsten Frage: Wie ist denn die Resonanz Ihrer Kunden und Mitmenschen? Sie haben ja inzwischen einen zweiten wunderbar unverpackt Laden in Göttingen eröffnet.*

DG: Es hat sich gezeigt, dass mein Angebot hier in Braunschweig gut angenommen wird und die Rückmeldungen sehr positiv sind, sich sehr viele Menschen dafür bedanken, dass sie plastikfrei einkaufen können. Ich hatte im Vorfeld bereits geplant, wenn das Angebot gut angenommen wird, es auszuweiten und in meiner Heimatstadt Göttingen einen weiteren Laden zu eröffnen. Ich sagte mir, wer weiß, was in ein paar Jahren ist und ob ich dann noch die Motivation und Kraft dafür habe. Jetzt gab es noch niemand anderen mit dem Angebot, und ich fühlte mich in der Lage dazu. Im Mai 2018 war es dann soweit. Die Rückmeldungen decken sich mit denen aus Braunschweig und viele Menschen sind nun auch in Göttingen dankbar für einen **unverpackt** Laden.

VT: *Welche Menschen kommen denn zu Ihnen ins Geschäft und wie funktioniert das dann? Verkaufen Sie ausschließlich Bio-Produkte?*

DG: Es fühlen sich sehr verschiedene Menschen von dem Angebot angesprochen. Jede Altersklasse, verschiedenste Einstellungen, unterschiedliche finanzielle Hintergründe. Wirklich sehr ge-

mischt, was mich sehr freut. Alle Produkte sind in Bioqualität, also ein wunderbar unverpackt Bioladen.

Die Leute kommen mit eigenen Behältern oder erwerben welche bei uns, wiegen das Leergewicht und können dann mit befüllen loslegen. Hinterher wird wieder abgewogen und das gedruckte Etikett kann auf die Behälter geklebt werden. Wunderbar einfach.

Man kann bei uns auch größere Mengen z. B. an Nudeln, Flocken und Müsli bestellen.

VT: *Und wie geht es Ihnen damit? Sie machen ja, wie bereits erwähnt, vieles allein.*

DG: Ja, natürlich war und ist es sehr anstrengend. Ich bin an 6 Tagen die Woche in einem der Läden, pendle also auch viel. Zum Glück habe ich motivierte Studentinnen, die mich im Verkauf und der Kundenbetreuung unterstützen. Aber ja, vieles mache ich allein und es ist ein Fulltimejob und darüber hinaus. Jetzt eben eine „Doppelbelastung“ aber ich habe es mir so ausgesucht und möchte nicht meckern.

VT: *Gibt es denn noch etwas, was Sie uns mitteilen möchten? Etwas, was Ihnen am Herzen liegt?*

DG: Ja, jeder kann bereits mit einem kleinen Beitrag viel leisten! Darüber sollte sich jeder bewusst sein. Man kann z. B. damit anfangen nirgendwo mehr Plastiktüten anzunehmen, ob im In- oder Ausland, keine To-Go Becher mehr bestellen, im Restaurant die Strohhalme abbestellen etc. Es gibt viele Ansätze. Und wenn man z. B. auf Strohhalme nicht verzichten möchte, es gibt diese auch aus Edelstahl oder Glas. So genannte Non-Food Artikel kann man bei uns auch erwerben. Diese sollen das plastikfreie Leben im Alltag erleichtern und unterstützen. Ich möchte dazu anregen, sich darüber Gedanken zu machen, was denn überhaupt alles aus Plastik ist, was man davon reduzieren oder gar ganz weglassen kann. Wir bieten auch Seminare und Workshops zum plastikfreien Leben an. Ich möchte dazu anregen das jeder durch kleine Entscheidungen im Alltag viel bewirken kann, auch ohne in einen **unverpackt** Laden zu gehen!

VT: *Vielen Dank Frau Gunkelmann und alles Gute Ihnen weiterhin!*

Mehr Informationen unter: www.wunderbar-unverpackt.de

Was ist „Action for Happiness“?



In allen reicheren Ländern hat es in den letzten 50 Jahren einen enormen Zuwachs an materiellem Reichtum gegeben. Aber bezüglich der allgemeinen Lebenszufriedenheit hat es in vielen Ländern keine Verbesserung gegeben, zum Teil sogar Verschlechterungen. Gleichzeitig ist die Art, wie der materielle Reichtum gewonnen wird, mit einer Gefährdung unserer Zivilisation verknüpft, durch Umweltzerstörung, Ressourcenverbrauch und sozialen Verwerfungen.

Die wissenschaftliche Forschung (z. B. der Salutogenese oder der positiven Psychologie) hat sich in den letzten 20 Jahren vermehrt damit beschäftigt, was Lebenszufriedenheit ausmacht, wie sie wissenschaftlich bestimmt werden kann und welche Maßnahmen sie unterstützen können. Diese Erkenntnisse sind aber weder in der Gesellschaft, noch bei den Entscheidungsträgerinnen in Politik, Wirtschaft und Erziehung in ausreichendem Maße angekommen, beziehungsweise konnten noch nicht umgesetzt werden.

„Action for Happiness Deutschland“ will dazu beitragen, das zu ändern.

So steht es in der Präambel der Satzung von „Action for Happiness Deutschland e.V.“, der deutschen Sektion der internationalen Organisation „Action for Happiness“ mit Sitz in London.

Organisationen, die sich einen Beitrag zur Lebenszufriedenheit auf die Fahnen schreiben, gibt es viele. Im Bahnhofskiosk liegen Zeitschriften wie „Herzstück“, „Flow“, „Moment by Moment“, „Auszeit“, „Bewusster Leben“, „Werde“ an gut sichtbaren Stellen. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des Programms zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, wird zum Weltwirtschaftsforum in Davos zum Vortrag eingeladen. Wellness, Happiness, Achtsamkeit liegen im Trend.

Was ist das besondere an „Action for Happiness“?

Ein wesentlicher Unterschied zu vielen aktuellen ‚Beglückungsangeboten‘ ist, dass bei „Action for Happiness“ Lebenszufriedenheit nicht nur individuell gesehen wird. Es werden die Erkenntnisse der Glücksforschung anerkannt, dass erfüllte Beziehungen einer der wesentlichen Schlüssel zu einem glücklichen Leben sind. Die Zusage, die man beim Antrag für die Mitgliedschaft bei „Action for Happiness“ machen kann, lautet „Ich werde versuchen, mehr

Glück und weniger Unglück in der Welt um mich herum zu stiften.“ Das individuelle Glück wird also als Voraussetzung und Beitrag zu einer glücklicheren Welt gesehen. Das übergeordnete Ziel ist nichts weniger als ein Kulturwandel, geschaffen von Individuen und gesellschaftlichen Strukturen, die sich für eine zufriedenere Gesellschaft einsetzen. Das passt genau zur Argumentation des Dalai Lama, dem Schirmherrn von „Action for Happiness“, der in seinem Buch „Das Buch der Menschlichkeit“ (vgl. Dalai Lama 2002) ausführt, dass individuelle Zufriedenheit eine wichtige Basis für ethisches und empathisches Verhalten darstellt.

Seit die Kirchen immer mehr an Einfluss verlieren, gibt es immer weniger machtvolle Institutionen, die sich für eine werteorientierte Lebensweise einsetzen. „Action for Happiness“ ist eine säkulare Organisation, die sich für Mitmenschlichkeit engagiert. Dabei beruft sich „Action for Happiness“ zur Legitimation auf die wissenschaftliche Glücksforschung und das individuelle Wohlergehen, nicht auf eine moralische Bewertung in Gut/Böse, nicht auf die Weisheiten eines Guru oder die Bedrohung durch ökologische, soziale und ökonomische Krisen. Es gibt also auch eine politische Agenda, die sich vor allem in England z. B. in Schulprogrammen zur Resilienz äußert, zu denen „Action for Happiness“ Materialien anbietet. Auch war die Organisation daran beteiligt, dass seit mehreren Jahren die nationale Statistikbehörde in England Voraussetzungen zu Lebensglück erfasst.

Auf der anderen Seite hat „Action for Happiness“ eine Ausrichtung als soziale Bewegung, die sehr viele Menschen direkt mit niederschweligen Angeboten anspricht. Durch die gelungene Nutzung von sozialen Medien ist den wenigen Jahren eine enorme Interessentenbasis gewachsen: Es gibt über 120.000 Mitglieder in 174 Ländern und über 1,1 Millionen Abonnenten auf sozialen Medien. Als „Action for Happiness“ zum letzten Dezember einen Monatskalender mit inspirierenden Anregungen für den Monat veröffentlichte, wurde dieser über 2 Million Mal heruntergeladen. Die inzwischen monatlich erscheinenden Kalender werden von Freiwilligen in 9 Sprachen übersetzt.

Auf die Breitenwirkung einer sozialen Bewegung zielt ebenfalls ein Konzept für Abendkurse ab. Diese Kurse werden von Freiwilligen auf der ganzen Welt organisiert, von denen im Wesentlichen zwei Fähigkeiten erwartet werden: Zum einen die Freude und Befähigung, Menschen zusammenzubringen, und zum anderen gewisse organisatorische Fähigkeiten (z. B. Buchen des Raumes, Vorbereiten der Videoprojektion der Kursvideos). Es wird also keine Ausbildung in Psychologie oder Gruppenleitung benötigt. Interessierte für die Leitung eines Kurses werden durch einen Arbeitsablauf von Fragebögen und Aufgaben (z. B. suche Dir einen zweiten Leiter und einen geeigneten Raum und dann melde Dich wieder) geführt, der es möglich macht, dass mit einem kleinen Team in London Kurse auf der ganzen Welt orchestriert und mit guten Ergebnissen durchgeführt werden können: Die Kurse werden wissenschaftlich begleitet und zeigen bei den Teilnehmern einen signifikanten Anstieg ihrer Lebenszufriedenheit und ihres Mitgeföhls. Der Kurs wurde an über 250 Orten auf der

Welt mit ca. 4.000 Teilnehmer*innen durchgeführt. Die meisten Kurse fanden in England statt, aber auch in so unterschiedlichen Ländern wie Australien, Singapur, Mexico oder Angola.

10 Schlüssel zum glücklicheren Leben

Inhaltlich arrangieren sich viele Materialien von „Action for Happiness“ um eine Auflistung von „10 Schlüssel[n] zum glücklicheren Leben“. Diese fassen die wichtigsten Bereiche zusammen, in denen Menschen Maßnahmen zur Verbesserung ihres subjektiven Wohlbefindens ergreifen können. Sie basieren auf einem Überblick der aktuellen Forschungsergebnisse aus der positiven Psychologie und verwandten Gebieten (vgl. Action for Happiness 2010). Jeder Weg zum Glück ist anders, aber die Forschung deutet darauf hin, dass diese zehn Schlüssel Bereiche sind, die unser Glück beeinflussen und sich weitgehend in unserer Kontrolle befinden, also nicht von unseren Lebensumständen abhängig sind.

Die ersten fünf Schlüssel (GREAT) konzentrieren sich darauf, wie wir alltäglich mit der Außenwelt umgehen. Sie basieren auf den im Rahmen des Foresight-Projekts entwickelten „Five Ways to Wellbeing“ (vgl. New Economics Foundation 2008).

Die zweiten fünf Schlüssel (DREAM) beziehen sich mehr auf unsere inneren Werte und unsere Einstellung zum Leben.

Internationale Organisation und Deutscher Verein

Die internationale Organisation wurde 2011 von den Wirtschaftswissenschaftlern Lord Richard Layard, Geoff Mulgan und dem Historiker Sir Anthony Seldon gegründet. Der Aufbau wurde von der Young Foundation unterstützt. Über die bereits beschriebenen Tätigkeitsfelder hinaus werden Kongresse und Veranstaltungen organisiert, und auch für andere Organisationen Coachings angeboten.



Der deutsche Verein wurde im Juni 2018 gegründet und dient als rechtlicher Träger der Aktivitäten in Deutschland. Die Aktivitäten lagen bisher im Aufbau einer Organisationsstruktur, einer Internetseite, einer Facebookseite und Unterstützungsarbeiten für die internationale Organisation (z. B. das Übersetzen der monatlichen Kalender). Das wesentliche erste Ziel aber ist, die Kursmaterialien des „Erkunde, was zählt“ Kurses zu übersetzen und so dem deutschsprachigen Publikum zugänglich zu machen. Am 08.08.2018 begann der erste Kurs mit diesen Materialien in Heckenbeck bei Bad Gandersheim.

In welche Richtung sich „Action for Happiness Deutschland“ darüber hinaus entwickeln wird, ist noch offen. Neues kann man nicht planen. Aber es gibt attraktive Zielevorstellungen und viele gute Ideen, die man von der englischen Organisation übernehmen und adaptieren kann, wie z. B. Kooperation mit anderen ähnlich ausgerichteten Organisationen, Kontakt zu Entscheidungsträgerinnen und -trägern, Kongresse und größere Bildungsveranstaltungen.

Spontane Resonanz mit attraktiven Zielen

Im Kontakt mit anderen Menschen merken die „Action for Happiness“ – Aktiven oft, dass es bei vielen Menschen eine spontane Resonanz mit dem Ansatz der Organisation gibt. Woran könnte das liegen?

Eine Vermutung ist, dass „Action for Happiness“ einen Ansatz bietet, der eine schmerzliche Lücke füllt, weil er eine positive Vision für die Welt mit einem unmittelbaren persönlichen Nutzen verbindet. Die Lücke ist deshalb schmerzlich, weil viele Menschen bewusst oder unbewusst merken, dass sowohl auf individueller als auch globaler Ebene Dinge in eine Schiefelage geraten sind.

Auf individueller Ebene steht der – zumindest in den entwickelten Ländern – gewachsene materielle Reichtum u. a. einer immer größeren gefühlten Lebensbeschleunigung gegenüber. „Die modernste Form menschlicher Armut ist das Keine-Zeit-Haben.“ (Ernst Ferstl). Das zeigt sich in dem schon erwähnten Interesse an Entschleunigung und Achtsamkeit, was auch Bestandteil der „Action for Happiness“ Inhalte ist.

Auf globaler Ebene verbreitet sich die Einschätzung immer weiter, dass die Welt sich in einer großen ökologischen, ökonomischen und sozialen Krise befindet: Gewalt, Klimawandel, Bankcrashes, Artensterben. Die ökologischen und ökonomischen Rahmenumstände sind spätestens nach dem Buch „Die Grenzen des Wachstums“ von 1972 bekannt (vgl. Meadows u. a. 1972). Es wurde seit dem in den letzten 46 Jahren viel versucht: Ökologiebewegung, Wissensvermittlung und Protest, Bürgerinitiativen, Transition Town Bewegung, Tiefenökologie, Keimzellen für Alternativkultur, Patriarchatsdiskussionen und vieles mehr. Aber bisher läuft die Weltwirtschaft weiter auf dem „Business as usual“ Szenario von „Grenzen des Wachstums“, das mit einem ökologisch/ökonomischen Kollaps im 21. Jahrhundert endet und bei dem die Wirtschaftsleistung der Menschheit soweit zusammenbricht,

dass von den derzeit 7,5 Milliarden Menschen nur noch 2 Milliarden ernährt werden können. Keine angenehme Vorstellung.

Auch wenn klar ist, dass die sozialen und ökologischen Experimente, die Protest- und Aufklärungsaktivitäten absolut notwendig sind, haben die letzten 46 Jahre gezeigt, dass sie nicht reichen. Hier kommt wieder die Überlegung des Dalai Lama ins Spiel, dass Menschen, die sich in sich sicher und zufrieden fühlen, eher die Befähigung für empathisches Denken und Handeln haben. Der Charme des Ansatzes von „Action for Happiness“ ist in diesem Kontext, dass sowohl der Einzelne, als auch die Gemeinschaft *direkt* profitieren. Es muss also nicht erst ein Tal von Entbehrung in der Gegenrichtung des eigentlichen erstrebten Ziels durchschritten werden. Diese Situation gibt es bei vielen Ansätzen zur Lösung der globalen Krisen, z. B. im Sinne von einem kurzfristigen Verzicht auf ökologisch schädliche Aktivitäten, um langfristig eine ökologisch tragfähigere Situation zu erreichen. Leider haben sich diese Art von Aufgaben in den 46 Jahren als für die Menschheit quasi unlösbar erwiesen (vgl. Meadows 2016). Vielleicht erscheint ein Ansatz, der dieses Problem umgeht, deshalb besonders attraktiv.

„Action for Happiness“ ist nicht die Lösung des Problems, aber das Konzept könnte einen guten Beitrag zur Entwicklung von mehr individueller und gesellschaftlicher Zufriedenheit leisten. Dafür gibt es unter anderem zwei Indizien: Zum einen hat die Organisation in wenigen Jahren eine enorme Reichweite erlangt, der Ansatz scheint zum Zeitgeist zu passen. Zum anderen finden die Ansätze der Glücksforschung vermehrt Eingang in die politischen Programme. Die OECD, die Organisation der reichsten Länder, die vor 60 Jahren angefangen hat, das Bruttoinlandsprodukt zu messen, regt ihre Länder an, Daten über das Lebensglück zu erheben (vgl. OECD 2013). Die Vereinten Nationen haben eine Resolution verabschiedet, die alle Mitgliedsstaaten auffordert, das Glück der Menschen zu fördern (vgl. United Nations 2011), und 2012 fand die erste UN-Konferenz zu Glück und Wohlbefinden statt. Jährlich wird nun ein World Happiness Report erstellt (vgl. World Happiness Report 2018).

Mitmachen

„Action for Happiness Deutschland“ möchte beitragen zu einer Lebenskultur und Lebenspraxis von Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit, zur Ausbreitung engagierter Gelassenheit, zum Wohle aller Menschen und letztlich zu einer glücklicheren Welt.

(Aus der Präambel der Satzung von „Action for Happiness Deutschland e.V.“)

Wer möchte da nicht mitmachen? Und dazu gibt es viele Möglichkeiten:

- ◆ Man kann auf www.actionforhappiness.org Mitglied werden und sich als Teil der wachsenden Bewegung regelmäßig über Aktionsmöglichkeiten informieren lassen.
- ◆ Wer Freude an dem Thema und am Zusammenbringen von Menschen hat, kann einen Kurs „Erkunde, was zählt“ organi-

sieren. Die internationale Organisation betreut die Kursleiter, unterstützt bei der Werbung und übernimmt alle Kosten. Der deutsche Verein liefert die deutschsprachigen Kursmaterialien (Vortragsfolien, Kursbücher, Videos). www.actionforhappiness.de/kurs

- ◆ Auf der gleichen Seite kann sich auch eintragen, wer gerne an einem Kurs teilnehmen möchte. „Action for Happiness“ bündelt die Anfragen und informiert die Interessenten, wenn in ihrer Umgebung Kurse stattfinden.
- ◆ Auf www.actionforhappiness.org gibt es weitere Materialien und konkrete Handlungsempfehlungen für eine glücklichere Welt.
- ◆ Die deutsche Organisation ist noch im Aufbau und kann Mit Hilfe in vielfältiger Weise gebrauchen, zum Beispiel beim Übersetzen der reichhaltigen Materialien der internationalen Organisation, bei administrativen Tätigkeiten oder auch bei der Organisationsentwicklung. Auch Geldspenden für den Aufbau werden benötigt (Action for Happiness Deutschland e.V., IBAN: DE91 2789 3760 1027 4936 00). Der Verein ist gemeinnützig und kann steuerwirksame Spendenquittungen ausstellen. Für Interessenten gibt es die Emailadresse mitmachen@actionforhappiness.de

Der Kerngedanke von „Action for Happiness“ ist, dass unser individuelles Handeln wirklich einen Unterschied macht – und dass wir gemeinsam eine glücklichere Welt erschaffen können. Also schließen Sie sich der Bewegung an und – mit den Worten die Gandhi zugeschrieben werden – „Sei Du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Referenzen

- Action for Happiness (2010), Ten Keys to Happier Living.
 Dalai Lama (2002), Das Buch der Menschlichkeit.
 Dennis Meadows u. a. (1972), Grenzen des Wachstums, Bericht an den Club of Rome, Deutsche Verlags-Anstalt.
 Dennis Meadows (2016), Why didn't we learn?, Vortrag 11. November 2016, Online URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xa5-t6kA7L0>
 New Economics Foundation (2008), Five ways to well-being: the evidence, Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century, UK Government's Foresight Project.
 OECD (2013), OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being, OECD Publishing.
 United Nations (2011), Happiness: towards a holistic approach to development. UN Resolution A/RES/65/309.
 World Happiness Report (2018), Online URL: <http://worldhappiness.report>

Dr.-Ing. Tobias Polzin

... hat Informatik studiert und promoviert, arbeitet bei IT-Projekten im Eisenbahnbereich, unterstützt seit vielen Jahren politische und ökologische Initiativen, interessiert sich seit 15 Jahren für Gewaltfreie Kommunikation, ist seit 13 Jahren für ökologische und soziale Projekte in Heckenbeck und seit 3 Jahren für Meditationsveranstaltungen tätig. Er ist einer von drei Vorstandsmitgliedern von „Action for Happiness Deutschland e.V.“.



Quelle: Autor