

Das Gute leben

Ein Buch für
Weltverbesserer*innen



Frederik Zimmermann
Milan Thelen

Das Gute leben - Ein Buch für Weltverbesserer*innen

1. [Begrüßung](#)
2. [Was meinen wir mit besser?](#)
3. [In den Spiegel gucken](#)
4. [Wir sind bunt und das ist gut!](#)
5. [Viele Wege führen in eine bessere Welt](#)
6. [Gesunde Grenzen setzen!](#)
7. [Umwelt und Wirtschaft](#)
8. [Die richtige Bank](#)
9. [Mobilität](#)
10. [Ecosianen statt Googeln](#)
11. [Wechsel zu Öko-Strom](#)
12. [Konsum](#)
13. [Reisen](#)
14. [Bio und Fair Trade](#)
15. [Informiere dich über Unternehmen](#)
16. [Die solidarische Landwirtschaft \(SoLaWi\) - Bio, regional und solidarisch](#)
17. [Gesundheit](#)
18. [Schlaf](#)
19. [Bewegung](#)
20. [Entwicklung](#)
21. [Also warum das ganze?](#)
22. [Achtsamkeit](#)
23. [Entspannen, Stress und der Überlebensmodus](#)
24. [Zeit](#)
25. [Meditieren, eine Superkraft](#)
26. [Generative Prinzipel - Das Schöpfer Prinzip](#)
27. [Lass uns über Sex reden](#)
28. [Positiv sein](#)
29. [Unterschätze niemals deine Kraft!](#)
30. [Schlechte Startbedingungen](#)

31. [Kooperation statt Konkurrenz](#)
32. [Gesellschaftlicher Wandel](#)
33. [Respekt und Rücksicht](#)
34. [Schule und Kindergarten](#)
35. [Arbeit](#)
36. [Liebesbeziehung](#)
37. [Das BGE und die Gemeinwohlökonomie](#)
38. [Das bedingungslose Grundeinkommen in existenzsichernder Höhe](#)
39. [Kleine gute Taten:](#)
40. [Wissenswertes](#)
41. [Wissenschaft und Spiritualität](#)
42. [Im Haushalt](#)

Begrüßung

Liebe zukünftige oder schon praktizierende Weltverbesserer*innen!

Willkommen auf den ersten Seiten unseres Buches. Um es vorweg zu nehmen, es ist kein klassisches Buch, dass du von vorne bis hinten durchliest (auch, wenn du dies natürlich gerne tun kannst). Vielmehr ist es ein Sammelsurium von zahlreichen Tipps, Anleitungen, Anregungen, Rezepten und kleinen Texten zum Schmunzeln und zum Nachdenken.

Lies dieses Buch einfach so, wie du möchtest – schlag es zum Beispiel irgendwo auf und lass dich überraschen. Oder schau dir das Kapitel an lies nur das, was du möchtest. Manche Dinge werden dich vielleicht erst interessieren, nachdem du dich mit anderen zuvor beschäftigt hast und manche sagen dir möglicherweise gar nichts, bis du auf einmal etwas erlebst, dass du dich dazu bringt, unseren kleinen Ratgeber zu Rate zu ziehen und etwas neues auszuprobieren.

Nun aber ein paar Worte zu uns und zum Zweck dieses Buches.

Wir sind zwei Philosophiestudenten, hoffnungsvolle Gutmenschen und praktizierende Weltverbesserer. Wir wissen schon seit langem, dass unwahrscheinlich viel auf unserer geliebten Erde nicht so läuft, wie es laufen könnte und verspüren auch schon lange den Drang, mehr zu machen, wirklich etwas zu verändern. Dann fiel uns auf, dass wir das, was wir verändern wollen, gar nicht so leicht bewerkstelligen können. Beispielsweise übersteigt es

unsere Fähigkeiten, die ganze Gesellschaft auf einen Schlag umzukrempeln und jedem Menschen unbegrenzte Hochachtung vor der Natur und jedem Lebewesen einzubläuen. Und so taten wir in unserem Alltag viele kleine, gute Dinge, lernten immer wieder Neues dazu und träumten trotzdem davon, irgendwann etwas tun zu können, was wirklich etwas verändert.

Der erste Schritt in diese Richtung ist nun dieses Werk, mit welchem wir hoffen, viele kleine Veränderungen in den Leben möglichst vieler Menschen herbeizurufen und dadurch einen größeren Beitrag zu leisten, als es uns bisher möglich war. Wenn dieses Buch es schafft, weite Kreise zu ziehen und die Betroffenen tatsächlich anzustecken, dann wäre dies ein schöner Lichtblick, der uns zutiefst erfreuen würde und ja, die Welt ein Stückchen besser machen würde.

Lass dich von der Vielzahl an guten Taten und Aufgaben nicht verunsichern. Dieses Buch sollte dich nicht stressen, oder dir ein schlechtes Gewissen machen, weil du manches davon noch nicht gemacht hast. Jeder Anfang in einer redlichen Sache ist gut und es ist toll, wenn du es versuchst. Auch wenn mal was nicht klappt, lass dich nicht entmutigen. Alles was du in die richtige Richtung unternimmst, ist wundervoll und viele Dinge die tust, zeigen dir erst nachher, was sie bewirkt haben.

Da wir dieses Buch zu zweit geschrieben haben und euch nicht zu sehr durch unsere unterschiedlichen Schreibstile verwirren wollten, haben wir jeden Absatz „signiert“ und unsere kleine nachfolgende Einleitung doppelt angefertigt.

- Milan

Was heißt eigentlich „besser“?

Wie der Titel dieses Buches schon vermuten lässt, haben wir, die Autoren, ein kritisches, aber auch hoffnungsvolles Weltbild. Wenn wir sagen, dass wir die Welt und Dein Leben besser machen wollen, was ist damit überhaupt gemeint, was heißt denn besser?

Im Fokus stehen bei uns zwei Hauptfaktoren: Die Umwelt, also die Natur und die Selbstentwicklung des Menschen.

Zu ersterem bringt uns die aktuelle Umweltkrise, unsere Hochachtung vor der Natur und die starke Liebe zu ihr. Und hier wollen wir zuerst die Aufmerksamkeit für dieses unendlich wichtige Thema aufrecht erhalten, weiter schüren und in diesem Zuge Lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Unserer Auffassung nach, ist die Hoffnung in die Politik eine sinnlose – wir denken, dass jede*r Einzelne sich ändern, beziehungsweise weiterentwickeln muss, um eine flächendeckende Veränderung zu realisieren. Deshalb finden sich in diesem Buche zahlreiche Tipps, die im alltäglichen Leben der Natur und natürlich den agierenden Menschen selbst zugutekommen.

Der zweite Faktor, die Selbstentwicklung und Selbstverbesserung des Menschen ist unserer Meinung nach, lange überfällig. Wir sehen den Menschen der Postmoderne als einen Menschen, der darauf getrimmt wurde, dem System des Kapitalismus zu dienen und es nie besser tat, als heutzutage. Konsum, Komfort, die suggerierte Möglichkeit des Erfolges für jedermann hat den Menschen von dem entfernt, was er sein könnte, hat ihn verkleinert, hat ihn reduziert auf seine

Leistungsfähigkeit. Wir wollen die Menschen, die dieses Buch lesen dazu motivieren, sich auf ihre wundervollen Fähigkeiten zurückzubedenken, die über Leistung erbringen hinausgehen. Wir wollen jedem Suchenden aufzeigen, dass es ganz viele kleine Wege gibt, zu dem wundervollen, strahlenden Wesen zu werden, dass in jedem von uns schlummert. Wir wollen, dass jedem klar wird, dass das Glück die ganze Zeit und überall zum Greifen nah ist – gerade in unserer westlichen Welt voller Möglichkeiten.

Um das Glück, den ganzen, wahrhaftigen Menschen zu finden, zeigen wir die Wege dorthin auf – Wege, die jeder gehen kann.

- Milan

Was meinen wir mit besser?

Dieser Punkt ist bedeutend! Was meinen wir, wenn wir von einer besseren Welt schreiben? Wie sieht unserer Meinung nach eine bessere Welt aus?

Eine bessere Welt ist für uns ganz klar eine Welt, in welcher das Glück des Menschen im Vordergrund steht, in welcher wir nachhaltig und ökologisch sinnvoll mit der Erde und ihren Ressourcen umgehen, in welcher ein Klima der Akzeptanz, Toleranz und des gegenseitigen Respekts allgegenwärtig ist. Selbstverständlich auch der Weltfrieden und ein Leben in Fülle für alle Menschen.

Wir haben ein durch und durch positives Menschenbild und glauben, dass viel negatives nur auf schlechten Umständen beruht und dass, sobald Menschen in ihre eigene Größe gelangen, ihr Potenzial wirklich leben und sich selbst erkennen, wir in einer Welt leben, die schöner kaum sein könnte.

Dies ist eine Vision einer Zukunft. Wir wissen, dass noch viel geschehen muss, doch vieles geschieht auch schon. Viele kleine und auch große Schritte in diese Richtung geschehen. Auch falls es dir mal nicht so erscheint: Denke mal daran, was alles in den letzten 30 Jahren geschehen ist! Sicher, es sind turbulente Zeiten - aber vielleicht auch nur, weil wir uns mit Überlichtgeschwindigkeit entwickeln!

Die neue Veränderung findet im Bewusstsein und Herzen jedes einzelnen Menschen statt! Es ist eine sanfte Kraft, deren Macht jedoch niemand unterschätzen sollte.

Dieses Buch ist unser Beitrag dazu.

Viel Spaß beim Lesen :).

- Frederik

In den Spiegel gucken

Morgens aufstehen und voller Freude in den Spiegel schauen zu können, weil du weißt, dass dich ein lebensbejahender Mensch mit strahlenden Augen anschaut, welchem du gerne auf die Schulter klopfst, weil er viele gute Dinge für sich und andere tut, ist eines der größten Geschenke, dass du dir Selbst und auch der Welt machen kannst.

Die gute Nachricht:

Du kannst jeden Tag etwas tun, um diesen Zustand zu erreichen! Manche Schritte sind leicht und manche brauchen etwas Arbeit an dir selbst.

Hier in diesem Buch stellen wir dir viele Möglichkeiten vor, ganz praktisch, um Schritte in diese Richtung zu gehen. Schritt für Schritt!

- Frederik