



Klima-März 2026

Folgende 30 Challenges in 10 Kapiteln warten auf die Teilnehmenden.

Kapitel 1: Los geht's

1. **Wunsch formulieren**
Ein persönlicher Wunsch für den Klima-März wird bewusst ausgesprochen.
2. **Vorhaben setzen**
Ein konkreter, umsetzbarer Schritt für die kommenden Wochen wird festgelegt.
3. **Frühling bewusst erleben**
Die Natur wird achtsam wahrgenommen und als Auftakt des Monats genutzt.

Kapitel 3: Ernährung

7. **Restekochen**
Vorhandene Lebensmittel werden kreativ verwertet, um Verschwendung zu vermeiden.
8. **Ernährungswissen vertiefen**
Zusammenhänge zwischen Ernährung, Klima und Ressourcen werden erkundet.
9. **Veganer Tag**
Ein Tag wird vollständig pflanzenbasiert gestaltet.

Kapitel 2: Zu Hause

4. **Verschenkbox starten**
Nicht mehr benötigte Gegenstände werden weitergegeben statt entsorgt.
5. **Ökostrom-Check**
Der eigene Stromanbieter wird auf Nachhaltigkeit überprüft.
6. **Stromspar-Jagd**
Konkrete Stromfresser im Haushalt werden identifiziert und reduziert.

Kapitel 4: Mobilität

10. **Autofreier Tag**
Ein Tag wird bewusst ohne Auto organisiert.
11. **Emissionen reflektieren**
Die eigene Mobilität wird hinsichtlich ihrer Klimawirkung hinterfragt.
12. **Bus oder Bahn nutzen**
Öffentliche Verkehrsmittel werden gezielt in den Alltag integriert.

Kapitel 5: Family & Friends

13. **Klima-Talk**
Ein bewusstes Gespräch über Klimaschutz wird angestoßen.
 14. **Klima-Walk**
Ein gemeinsamer Spaziergang mit Austausch über Nachhaltigkeit wird unternommen.
 15. **Klima-Doku**
Ein Film oder Beitrag zum Thema Klima wird angesehen und reflektiert.
-

Kapitel 6: Großer Hebel

16. **Stromanbieter prüfen**
Ein möglicher Anbieterwechsel hin zu nachhaltiger Energie wird geprüft.
 17. **SDG-Botschafter:in werden**
Die globalen Nachhaltigkeitsziele werden sichtbar gemacht und erklärt.
 18. **Projekt unterstützen**
Ein konkretes Klimaschutzprojekt wird ideell oder finanziell gefördert.
-

Kapitel 7: Entschleunigen

19. **Offline-Zeit**
Bewusst bildschirmfreie Zeit wird eingeplant.
 20. **Konsum reflektieren**
Eigene Kaufgewohnheiten werden hinterfragt.
 21. **Achtsamkeit stärken**
Ein Moment bewusster Wahrnehmung wird geschaffen.
-

Kapitel 8: Botschaften

22. **Öffentlich sprechen**
Eine persönliche Haltung zum Klimaschutz wird geteilt.
 23. **Zukunftsmail schreiben**
Ein Brief oder eine Nachricht an das eigene Zukunfts-Ich wird formuliert.
 24. **Klima-Karte gestalten**
Eine persönliche Botschaft zum Thema Nachhaltigkeit wird kreativ gestaltet.
-

Kapitel 9: Letztes Wochenende

25. **Etwas pflanzen**
Eine Pflanze, ein Strauch oder ein Baum wird gesetzt.
 26. **Earth Hour**
Für eine Stunde wird bewusst Strom gespart und ein Zeichen gesetzt.
 27. **Strukturelle Veränderung anstoßen**
Ein konkreter Impuls für nachhaltige Veränderung im eigenen Umfeld wird eingebracht.
-

Kapitel 10: Take-Aways

28. **Gewohnheiten reflektieren**
Erfahrungen aus dem Monat werden bewusst ausgewertet.
29. **Routinen sichern**
Eine neue nachhaltige Gewohnheit wird fest verankert.
30. **Feedback geben**
Rückmeldung zum Klima-März wird gegeben, um Weiterentwicklung zu ermöglichen.