



Name:

Gruppe:

Dieses Handbuch ist auf Recycling-Papier gedruckt.
Das Bindematerial wird aus recycelten Produkten hergestellt.



1 Einstieg - erste Sitzung

- Einführung (1.4)
- Wie funktioniert das? (1.5)
- Zeitplan vereinbaren (1.7)
- Kontaktdaten austauschen (1.8)
- Verhaltenskodex vereinbaren (1.9)
- Weitere Unterstützung (1.10)

2 Energie

- Zählerstand ablesen (2.4)
- Standby abschalten (2.8)
- Energiesparlampen (2.10)
- Temperatur regeln (2.12)
- Wärmeleitungen dämmen (2.16)
- Zugluft stoppen (2.18)
- Dachboden dämmen (2.20)
- Hohlwand dämmen (2.22)

3 Wasser

- Zählerstand ablesen (3.4)
- Toilette spülen (3.8)
- Wasserhahn reparieren (3.12)
- Duschen oder Baden (3.14)
- Wäsche waschen (3.16)
- Geschirr spülen (3.18)
- Garten gießen (3.20)

4 Lebensmittel

- Regional und saisonal einkaufen (4.4)
- Verpackungen vermeiden (4.8)
- Speisereste minimieren (4.10)
- Mehr Bio-Lebensmittel (4.12)
- Selber anbauen (4.14)
- Weniger Fleisch (4.16)
- Lebensmittel, Mensch, Erdöl (4.22)
- Supermärkte näher betrachtet (4.23)

5 Konsum

- The Story of Stuff (5.4)
- Reduzieren & Reparieren (5.6)
- Wertstoffe recyceln (5.7)
- Selber kompostieren (5.14)

6 Mobilität

- Kraftstoffsparend fahren (6.4)
- Fahrrad fahren (6.6)
- Zu Fuß gehen (6.8)
- Bus und Bahn nehmen (6.10)
- Car-Sharing nutzen (6.12)
- Fahrgemeinschaft bilden (6.14)
- Fliegen oder nicht Fliegen? (6.16)
- Urlaub im Heimatland (6.18)

7 Nachbereitung - weitere Schritte

- Abschließende Auswertung (7.3)
- Weitergehende Unterstützung (7.6)
- Nächste Schritte (7.7)
- Mehr zu Peak Oil (7.9)
- Jetzt muss gefeiert werden!

1. Vorbereitung

...erste Schritte



**Der Praktische
Aktionsplan**



Willkommen bei Energiewende Nachbarschaft

Der gemeinsamen Energiewende - zusammen mit Ihrer Nachbarschaft

Hier beginnt nun Ihr Weg zu einem Lebensstil mit geringerem Energieverbrauch. Es wird Ihnen helfen Geld zu sparen, Ihre Kohlendioxid (CO₂)-Emissionen zu reduzieren und die Abhängigkeit Ihres Haushalts von fossilen Brennstoffen zu verringern.

Einführung

Die Unterstützung Ihrer Nachbarn und den Menschen anderer Nachbarschaft Teams werden Ihre Motivation aufrecht erhalten und Ihre Erfahrungen angenehmer und effektiver machen.

Dieses Handbuch soll Ihnen und Ihren Nachbarn helfen, einfache, praktische Veränderungen in Ihrem Haushalt und an Ihren Gewohnheiten vorzunehmen. Mehr als 35 Aktionen, die bares Geld sparen, sind in dieser Mappe zusammengefasst. Für jede Aktion gibt es klare, konkrete Anleitungen mit vielen nützlichen Hinweisen und Tipps zur Durchführung.

Dieses Programm soll bereits vorhandene praktische Ratschläge nicht kopieren, sondern sie vielmehr einfach an einem vertrauten Ort mit Ihrer Nachbarschaft zusammenbringen. Für weiterführende Informationen finden Sie in jedem Teil entsprechende Quellenangaben.

Woher kommt Energiewende Nachbarschaft?

Das Programm wurde unter dem Namen *'Transition Streets'* erstellt von Transition Town Totnes in Südengland. Das Programm entstand dank finanzieller Unterstützung der Gulbenkian-Stiftung, der *Big Green Challenge* und den *Ashden Awards*. Für den deutschsprachigen Raum wird Energiewende Nachbarschaft von Transition Town Bielefeld verwaltet:
www.ttbielefeld.de

Wo kommt's her?



CALOUSTE
GULBENKIAN
FOUNDATION



Energiewende Nachbarschaft

1.5 WIE FUNKTIONIERT DAS?



Wie funktioniert das?

Das Programm basiert auf 7 Gruppensitzungen. Die ersten und letzten Sitzungen starten und beenden die Arbeit, während die anderen fünf Sitzungen die Bereiche abdecken, wo wir leicht Energie und Geld sparen können: beim Energie- und Wasserverbrauch im Haushalt, bei Lebensmitteln, Abfall und im Verkehr.

Normalerweise trifft sich die Gruppe abwechselnd reihum etwa alle 2-4 Wochen für 2 Stunden und wird vom jeweiligen Gastgeber bewirtet. Bei der ersten Sitzung wird ein Koordinator/Starthelfer zur Unterstützung gestellt. Danach werden die Mitglieder bei jeder Sitzung abwechselnd moderieren, so dass es wirklich eine Gruppenleistung wird und nicht von einer einzelnen Person ausgeht. Der Gastgeber sollte nicht gleichzeitig auch der Moderator sein, was doch ein bisschen viel auf einmal wäre.

Der Moderator sollte während der Sitzung auf die Zeit achten, da man leicht vom Thema abkommt und dann nicht mehr durch das gesamte Programm kommt. Bei jeder der 5 Haupt-Sitzungen kann die Gruppe dem vorgeschlagenen Sitzungsablauf im Verlauf dieses Teils folgen. Es ist ratsam bei jeder Sitzung ein Protokoll zu schreiben, um die getroffenen Entscheidungen zu dokumentieren.





Der von uns gestellte Koordinator wird Ihnen den Einstieg erleichtern. Wir schlagen vor, Sie werfen einen Blick auf den Rest dieses Handbuchs und beginnen, sich mit Abschnitten und Layout vertraut zu machen. Danach arbeiten Sie sich mit Hilfe der nächsten Seiten durch die nachfolgenden Kapitel:

- Vereinbaren Sie mit Ihrer Gruppe den Terminplan für die restlichen Sitzungen.
- Tauschen Sie Ihre Kontaktdaten aus.
- Vereinbaren Sie Richtlinien, damit Ihre Gruppe gut zusammen arbeiten wird.
- Denken Sie über Ihre wichtigsten Ziele nach.
- Vervollständigen Sie das erste Auswertungsformular.
- Informieren Sie sich, wo es weitere Unterstützung gibt.
- Gehen Sie das Programm nochmals für zukünftige Sitzungen durch.

Noch ein kurzer Hinweis zu den Geld- und Kohlendioxid-Einsparungen... jede Aktion beginnt oben mit einer Reihe von roten Kästchen, die einen Hinweis auf die möglichen Kosten, €-Einsparungen, Aufwand und CO₂-Einsparungen geben. Diese sollten als Anhaltspunkte gesehen werden und dienen mehr dem Vergleich der verschiedenen Maßnahmen. Sie basieren auf verlässlichen Datenquellen, einschließlich *Energy Saving Trust*: www.energysavingtrust.org.uk und *Waterwise*: www.waterwise.org.uk.

Wenn wir für eine Aktion ein bestimmtes Einsparpotential angegeben haben, basiert dies auf derzeitigen Durchschnittspreisen. Diese können bereits innerhalb weniger Monate stark abweichen, weshalb Sie mehr als Richtwert denn als präzise Preisangabe verstanden werden sollten.

Einige Aktionen, insbesondere in Bezug auf Lebensmittel und Verkehr, sind aufgrund ihrer Vielzahl von Einflussfaktoren schwierig überhaupt einzuschätzen. Aber wenn möglich werden wir die Aktionen in Einsparungen an Euro und CO₂ umrechnen und in das Gesamtergebnis einfließen lassen. Weitere Informationen sind auf Anfrage erhältlich.

Notizen:



Wichtige Informationen

Entscheidungen bitte vorweg eintragen (auf dem Plan s.u.):

1. Wie oft wird sich die Gruppe treffen?
2. Wo wird sie sich treffen?
3. Wer wird der Moderator für die jeweilige Sitzung sein? Der Moderator wird die Sitzung moderieren und im Idealfall jeden vor der nächsten Sitzung anrufen, um die Teilnahme zu bestätigen.

Es ist wichtig Ihre Kontaktdaten auszutauschen, die Sie auf der nächsten Seite eintragen können.

| Datum | Uhrzeit | Moderator | Veranstaltungsort |
|-------|---------|-----------|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Es sollten Richtlinien vereinbart werden, wie Ihre Gruppe arbeiten soll, so dass es eine befriedigende Erfahrung für alle wird. Um den Erfolg Ihrer gesamten Gruppe sicherzustellen, werden die folgenden Vereinbarungen vorgeschlagen.

Sie zielen darauf ab, die Einheit und Stabilität der Gruppe zu unterstützen und eine Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Vertrauens zu erstellen. Es ist wichtig diese Richtlinien bei Ihrer ersten Sitzung mit allen Mitgliedern in der Gruppe gemeinsam zu vereinbaren. Ändern oder ergänzen Sie die Punkte nach Bedarf.

Teilnahmepflicht: Wir verpflichten uns soweit möglich, an allen Sitzungen teilzunehmen und lassen die anderen Mitglieder der Gruppe wissen, wo nicht möglich. Jemand anderes kann an unserer Stelle teilnehmen, wenn wir nicht kommen können, aber es ist wichtig, dass er/sie weiß, was zuvor diskutiert wurde. Wir verpflichten uns, die entsprechenden Abschnitte des Handbuchs vor jeder Sitzung zu lesen und jedes Mal ernsthaft die jeweiligen Aktionen durchzuführen.

Vertraulichkeit: Wir verpflichten uns, die Privatsphäre aller innerhalb der Sitzungen genannten persönlichen Informationen zu respektieren und diese Informationen nicht außerhalb der Gruppe in einer Weise zu diskutieren, dass eine Person identifiziert werden könnte.

Pünktlichkeit: Wir vereinbaren zu jeder Sitzung rechtzeitig zu kommen, damit pünktlich begonnen und jeder von den vollen zwei Stunden profitieren kann.

Respekt: Wir werden uns bemühen sicherzustellen, dass die Zeit in Bezug auf Sprechen und Hören gleichmäßig zwischen den Mitgliedern geteilt wird und dass Meinungsverschiedenheiten zugelassen und respektiert werden können. Unsere Fähigkeiten uns zu verändern werden variieren, je nach Einkommen oder Zeit, Alter oder Möglichkeiten.

Unterstützung: Wo möglich, werden wir jedem Mitglied praktische und emotionale Unterstützung anbieten, das Schwierigkeiten hat, an den Sitzungen teilzunehmen (oder bei Umsetzung der Maßnahmen!). Wenn es problematisch wird, die Gruppe aufrecht zu erhalten, werden wir das Projekt- Büro um Unterstützung bitten.

Energiewende Nachbarschaft

1.10 WEITERE UNTERSTÜTZUNG



Website

Wenn Sie Zugang zum Internet haben, werden Sie in der Lage sein unsere Homepage zu besuchen.

www.energiewende.ttbielefeld.de

Die Website bietet allgemeine Informationen über das Programm, Geschichten aus bestehenden Gruppen, eine Liste der Angebote, Zeitpläne für zusätzliche Workshops und einige häufig gestellte Fragen und Antworten.



Hotline

Wenn Sie Fragen zum Programm, den Aktionen oder zu anderen Unterstützungsangeboten haben, kontaktieren Sie uns bitte. Unsere Kontaktdaten finden Sie im Inhaltsverzeichnis auf der Vorderseite dieses Kapitels.

Wir sind bereit und in der Lage Ihre Gruppe zu beraten, wenn Sie beunruhigt, frustriert oder ratlos sind, über die Art und Weise wie Ihre Gruppe voran kommt (oder besser gesagt, nicht voran kommt!)

Energiewende Nachbarschaft

1.11 UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE GRUPPE



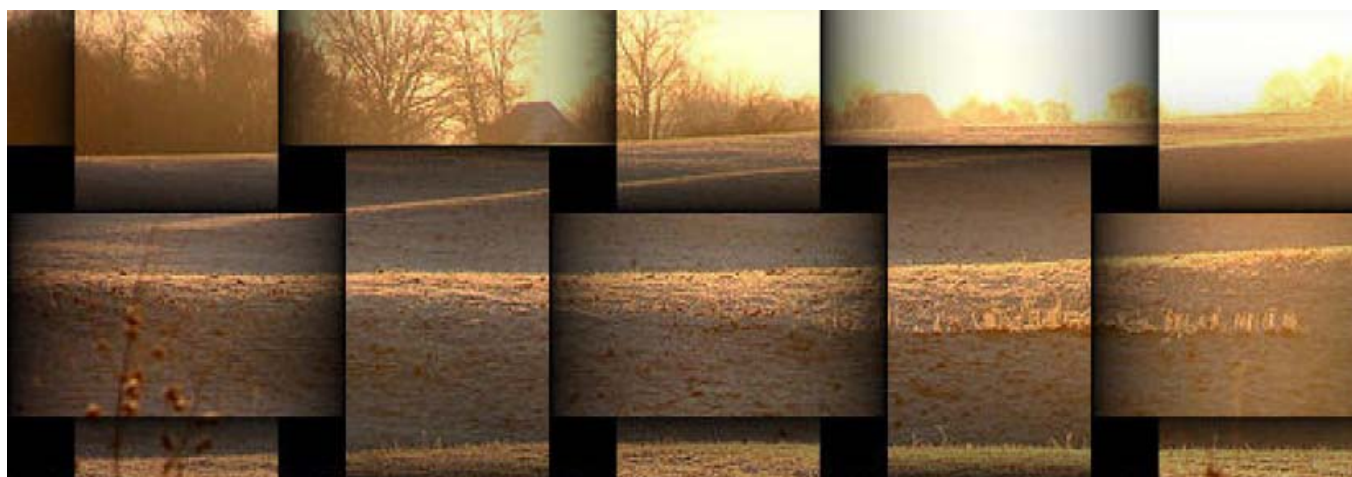
Teamwork - Kurs

Es wird optional ein Workshop für TeilnehmerInnen der Energiewende Nachbarschaft Gruppen angeboten.

Dieser Teamwork Kurs soll helfen, stabile Gruppen zu schaffen und zu erhalten. Er wird Ihnen die Fähigkeiten vermitteln effizienter in Ihrer Energiewende Nachbarschaft Gruppe zu arbeiten (oder in irgendeiner anderen Gruppe, zu der Sie gehören). Er umfasst Gruppenentwicklung, Gruppendynamik, Konfliktmanagement, Gesprächsführung, Entscheidungsfindung, Gesprächsrunden moderieren, nützliche Werkzeuge, Techniken und Kompetenzen, die die Arbeit erleichtern. Diesen Kurs gibt es kostenlos als Abendveranstaltung oder als eintägigen Workshop. Um Termine zu vereinbaren oder zu buchen, rufen Sie das Büro von Transition Town Bielefeld an unter 0521 - 9887190.

Dieses Handbuch und das Programm wurden erstellt, um Geld im Haushalt zu sparen, sowie unseren Einfluss als Gemeinschaft auf unsere natürlichen Ressourcen und die Umwelt zu reduzieren. Das Programm ist Teil einer lokalen Antwort der Gemeinschaft auf die Herausforderungen steigender Energiepreise, Klimawandel und wirtschaftlicher Unsicherheit. Wir haben am Ende des Handbuchs einen Abschnitt für alle geschrieben, die mehr darüber wissen wollen. Wenn Sie Fragen zum Programm oder zum Handbuch haben oder uns Ihren Feedback geben möchten, freuen wir uns über Ihren Beitrag - kontaktieren Sie uns unter Tel.: 0521 - 9887190 oder Email: www.ttbielefeld.de

Für weitere Informationen siehe auch www.energiewende.ttbielefeld.de



Energiewende Nachbarschaft

1.12 TAGESORDNUNG



Tagesordnung

Diese Vorlage für eine Tagesordnung kann auf den nächsten 5 Sitzungen verwendet werden. Sie können sie für Ihre spezielle Situation anpassen: z.B. mehr Zeit für Diskussionsthemen im Gesamtzusammenhang und weniger für die Erörterung der Aktionen.

Testen Sie den vorgeschlagenen Zeitplan s.u. auf der nächsten Sitzung zum Thema Energie, ob er für Ihre Gruppe passt. Wenn Sie Ihren Aktionsplan bis jetzt noch nicht anfangen haben, wird der erste Tagesordnungspunkt auf der nächsten Sitzung nicht benötigt. Sie werden wahrscheinlich diese Zeit-"Reserve" im Gespräch über die Aktionen brauchen. Es ist eine gute Idee, einen Zeitwächter und möglicherweise einen Protokollschreiber zu benennen.

| Abschnitt | Zeitbedarf (2 Stunden insgesamt) |
|---|----------------------------------|
| Bewertung der Aktionen & Fortschritt seit der letzten Sitzung | 15 Minuten |
| Diskutieren Sie die Fakten und die Aktionen für diese Sitzung | 70 Minuten |
| Schreiben Sie Ihren persönlichen Aktionsplan | 10 Minuten |
| Diskussion im Gesamtzusammenhang | 20 Minuten |
| Terminabsprache /-bestätigung der nächsten Sitzung | 5 Minuten |

Danksagung

Ziel dieses Handbuchs ist es, eine breite Palette an nachvollziehbarer, kompetenter Beratung zusammenzutragen, die in allen Bereichen unseres Lebens Kosteneinsparungen, Reduzierung der CO₂-Emission und allgemeine Nachhaltigkeit abdeckt. Unsere Absicht ist hier, diesen Ratgeber aus verschiedenen Materialien zu einer praxistauglichen Referenz für die Nutzung im Energiewende Nachbarschaft Programm zusammenzustellen - mit entsprechenden Quellenangaben zum Material, das im jeweiligen Teil verwendet wurde.

Die Materialien entstammen folgenden Quellen denen wir hiermit unseren Dank sagen: Energy Saving Trust, Soil Association, Waterwise, Sustrans, BBC Bloom Website, South Hams District Council und unzähligen anderen, auf die wir in jedem Teil verwiesen haben.