



# Hallo Klima!

## KLIMA-RESILIENZ

### Klimaschutz durch Selbstschutz

Du fühlst dich von den aktuellen Geschehnissen teilweise wie erschlagen? Du willst schon gar keine Nachrichten mehr hören, weil es dir nur noch aufs Gemüt schlägt? Du möchtest dich trotzdem weiterhin mit Klima-Themen beschäftigen und dich wirksam fühlen? Dann bist du bei diesem Workshop genau richtig!

### Worum geht's?

Sich in Zeiten vieler paralleler Krisen fürs Klima einzusetzen, kann kräftezehrend sein. Daher ist es wichtig, innezuhalten und auf die eigenen Ressourcen zu achten. Denn für die Klimawende brauchen wir engagierte, mutige und resiliente Klimaschützer\*innen.

Wir setzen uns mit folgenden Fragestellungen auseinander:

- Wie gehe ich achtsam mit mir und meinen Ressourcen in Zeiten von Poly-Krisen um?
- Welche Beschäftigungen geben mir Kraft und welche kosten mich Energie?
- Wie lerne ich (wieder) auf meine eigenen Bedürfnisse zu hören?
- Wie stärke ich auch mein Umfeld?

### Was bringt's?

- Wir erarbeiten Hintergrundinfos zu Klimagefühlen.
- Wir lernen Tools aus der Resilienzforschung kennen und üben deren Anwendung.
- Wir gehen in den Austausch und stärken uns durch Synergien.
- Motivation, sich (wieder?) vermehrt für Klimaschutz einzusetzen

Und nicht zuletzt: Freude an der Sache und hoffentlich auch ein bisschen Spaß!

### Für wen?

Personen, die achtsam und resilient durch chaotische Zeiten kommen wollen.

### Wo?

Aktuell online via Zoom.

### Wann?

Termine findet ihr auf unserer Website.

Bei Interesse, gerne Anfragen an: [verein@halloklima.at](mailto:verein@halloklima.at)

### Trainerinnen:

Katharina Benedetter  
Lukas Strasser

### Preis:

Je nach Selbsteinschätzung bittet Hallo Klima! um 10€ bis 40 €.

IBAN: AT04 3412 9000 0891 0747

### Anmeldung:

[workshop@halloklima.at](mailto:workshop@halloklima.at)

+43 670 55 50 135

Der Zoom-Link sowie die Zahlungsdetails werden nach der Anmeldung verschickt.

**Kommen wir gemeinsam  
vom Denken ins Tun!**