

### Tagungsort

Aufgrund von COVID-19 findet die Netzwerktagung 2021 online statt.

### Anmeldung

[schulnetz21-vszh.ch/de/tagung](https://schulnetz21-vszh.ch/de/tagung)  
Anmeldeschluss: 12. Februar 2021

### Kosten

Zielgruppe der Tagung sind Kontaktpersonen der Netzwerkschulen (respektive ihre Vertretung). Die Tagung ist kostenlos.

### Tagungsleitung und -moderation

Theres Bauer und Anita Schneider, PH Zürich

### Tagungskonzept

Theres Bauer, Emilie Achermann, Anita Schneider und Ariane Koch, PH Zürich

### Tagungsorganisation

Pädagogische Hochschule Zürich  
Karin Wicki  
Tagungsmanagement  
Lagerstrasse 2  
8090 Zürich  
T +41 (0)43 305 55 50  
[tagungsmanagement@phzh.ch](mailto:tagungsmanagement@phzh.ch)

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

PÄDAGOGISCHE  
HOCHSCHULE  
ZÜRICH

**PH  
ZH**



Tagung

# Weniger ist mehr!?

## Mit Suffizienz gut leben

13. März 2021, 8.30-15.30 Uhr  
online  
[schulnetz21-vszh.ch](https://schulnetz21-vszh.ch)



**schulnetz21**

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

zürich | volksschulen

## Weniger ist mehr!?

### Mit Suffizienz gut leben

Tagung des kantonalen Netzwerks gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen Zürich

Das Streben nach «immer mehr» macht nicht automatisch zufriedener, kann im Alltag zu Überlastung und Stress führen und beeinträchtigt längerfristig unsere Lebensgrundlage. Die Überbeanspruchung der Grenzen von Mensch und Natur, aber auch die Beschleunigung der Klimaerwärmung und des Biodiversitätsverlusts sind drastische negative Folgen dieses Strebens. Eine mögliche Strategie, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist ein suffizienter Lebensstil. Dabei stehen folgende Fragen im Raum: Wie viele materielle und immaterielle Güter brauchen wir, um zufrieden zu sein? Wie können wir unser Leben entschleunigen und von unnötigem Ballast befreien? Wie können wir ressourcenschonend leben, auf was verzichten, was teilen? Welche psychischen und sozialen Ressourcen brauchen wir für einen suffizienten Lebensstil?

An unserer Tagung machen wir uns aus Sicht der schulischen Gesundheitsförderung und der Bildung für Nachhaltige Entwicklung auf die Suche nach dem «guten Leben» im Spannungsfeld zwischen Qualität und Quantität.

## Ablauf Tagung 2021, online

---

<b>ab 8.30</b>	Ankommen, einloggen
<b>9.00</b>	<b>Begrüssung und Einleitung ins Tagungsthema</b> Larissa Hauser, Koordinatorin Schulnetz21 Zürich Volksschulen, PH Zürich Theres Bauer und Anita Schneider, Dozentinnen PH Zürich
<b>9.15</b>	<b>Suffizienz – ressourcenleicht und zufrieden?</b> Annette Jenny, Dr., Dozentin ZHAW
<b>10.15</b>	Pause
<b>10.45</b>	<b>Workshops 1. Runde</b>  Workshop 1 <b>Verlockungen standhalten, warten lernen – was exekutive Funktionen dazu beitragen</b> Silvia Hafner, Dozentin PH Zürich  Workshop 2 <b>GLOBAL HAPPINESS. Was brauchen wir zum Glücklichen?</b> Anna van der Ploeg, Bildungsverantwortliche Helvetas  Workshop 3 <b>No Waste und nach Bali fliegen? Raus aus der Scheinheiligkeit?!</b> Yvonne Bucheli, Dozentin PH Zürich  Workshop 4 <b>«Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!» – Politische Bildung und die Klimajugend</b> Claudia Schneider, Primarlehrerin, Tagesschule Hutten  Workshop 5 <b>Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien</b> Dr. Peter Holzwarth, Dozent PH Zürich  Workshop 6 <b>Gut ist gut genug!</b> Cathy Caviezel, Dozentin PH Zürich  Workshop 7 <b>Achtsamkeit in der Natur</b> Barbara Gugerli-Dolder, Co-Geschäftsführerin, Gugerli Dolder Umwelt & Nachhaltigkeit GmbH
<b>12.00</b>	Mittagessen
<b>13.00</b>	<b>Lebenskunst – die Kunst, das Leben zu geniessen</b> Wilhelm Schmid, Prof. Dr., freier Philosoph
<b>14.00</b>	Pause
<b>14.15</b>	<b>Workshops 2. Runde (wie oben)</b>
<b>15.30</b>	Schluss der Tagung

---