schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

zürich | volksschulen

Weniger ist mehr!? Mit Suffizienz gut leben

13. März 2021, online

Literatur zu den Referaten und Workshops

Referat 1:
Suffizienz – ressourcenleicht und zufrieden?

Annette Jenny

Binswanger, Mathias. 2019. *Die Tretmühlen des Glücks: Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?* Aktualisierte Neuausgabe. Freiburg: Herder

Hunecke, Marcel. 2013. *Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften.* München: oekom. Arbeitspapier: http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoPsycho.pdf. Zugriff 10.3.2020.

Kasser, Tim. 2002. *The high price of materialism.* A Bradford Book. Cambridge, Mass: MIT Press.

Leng, Marion, Kirstin Schild und Heidi Hofmann. 2016. *Genug genügt: Mit Suffizienz zu einem guten Leben.* München: oekom Verlag.

Linz, Manfred. 2012. *Weder Mangel noch Übermaß: Warum Suffizienz unentbehrlich ist.* München: oekom Verlag.

Paech, Niko. 2016. *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie.* 9. Aufl. München: oekom Verlag.

Schneidewind, Uwe, Angelika Zahrnt und Valentin Zahrnt. 2013. *Damit gutes Leben einfacher wird: Perspektiven einer Suffizienzpolitik.* 2. Aufl. München: oekom Verlag.

Seidl, Irmi und Angelika Zahrnt. 2019. *Tätigsein in der Postwachstumsgesellschaft*. Marburg: Metropolis-Verlag.

Welzer, Harald. 2013. *Selbst denken: Eine Anleitung zum Widerstand.* 5. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

Welzer, Harald. 2019. *Alles könnte anders sein: Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen.* Frankfurt am Main: S. Fischer.

Weiterführende Links

https://www.bund.net/ressourcen-technik/suffizienz/?wc=24074

https://wupperinst.org/themen/wohlstand/suffizienz/

https://www.postwachstum.de/mehr-zum-thema/literatur

https://www.degrowth.info/en/library/

https://www.wwf.ch/suffizienz

Trägerschaft

Pädagogische Hochschule Zürich
Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Referat 2:
Lebenskunst – die Kunst, das Leben zu geniessen

Wilhelm Schmid

Schmid, Wilhelm. 2014. *Glück: Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist.* 13. Aufl. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Schmid, Wilhelm. 2015. *Gelassenheit: Was wir gewinnen, wenn wir älter werden.* 16. Aufl. Berlin: Insel Verlag.

Schmid, Wilhelm. 2016. *Das Leben verstehen: Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers.* 1. Aufl. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Schmid, Wilhelm. 2018. *Selbstfreundschaft: Wie das Leben leichter wird.* Berlin: Insel Verlag.

Schmid, Wilhelm. 2019. *Von der Kraft der Berührung.* 1. Originalausgabe. Insel-Bücherei 2522. Berlin: Insel Verlag.

Schmid, Wilhelm und Alexandra Klobouk. 2015. *Vom Glück der Freundschaft.* 3. Aufl. Insel-Bücherei 2505. Berlin: Insel Verlag.

Workshop 1:
Verlockungen standhalten, warten lernen – was exekutive Funktionen dazu beitragen

Silvia Hafner

Brunsting-Müller, Monika. 2011. *Lernschwierigkeiten - wie exekutive Funktionen helfen können: Grundlagen und Praxis für Pädagogik und Heilpädagogik.* 2., aktualisierte Aufl. Bern: Haupt.

Roebers, Claudia M., Marianne Röthlisberger, Regula Neuenschwander, Patrizia Cimeli, Annette Bünger und Bernadette Rawyler. 2014. *Nele und Noa im Regenwald: Berner Material zur Förderung exekutive Funktionen.* München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Walk, Laura und Wiebke Evers.2016. *Fex-Förderung exekutiver Funktionen durch Raumgestaltung.* Bad Rodach: Wehrfritz.

Walk, Laura und Wiebke Evers. 2013. *Fex - Förderung exekutiver Funktionen: Wissenschaft, Praxis, Förderspiele.* 1. Aufl. Bad Rodach: Wehrfritz

Workshop 2:
GLOBAL HAPPINESS. Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Anna van der Ploeg

Vgl. separate Liste

Workshop 3:
No Waste und nach Bali fliegen? Raus aus der Scheinheiligkeit?!

Yvonne Bucheli

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. 2018. *Zukunft? Jugend fragen! Nachhaltigkeit, Politik, Engagement – eine Studie zu Einstellungen und Alltag junger Menschen*. Berlin: BMU. https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pools/Broschueren/jugendstudie_bf.pdf Zugriff am 05.02.2021.

Schild Kristin, Marion Leng, Mascha Jakob und Thomas Hammer. 2020. *Auf der Suche nach dem rechten Mass. Nachhaltige Entwicklung auf der Sekundarstufe II*. Bern: hep.

Tully, Claus und Wolfgang Krug. 2011. *Konsum im Jugendalter. Umweltfaktoren, Nachhaltigkeit, Kommerzialisierung*. Frankfurt am Main: Wochenschau Verlag.

Workshop 4:
«Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!» - Politische Bildung und die Klimajugend

Claudia Schneider

Briner, Jonas, Anna Byland, Patrick Krebs, Dominik Sauerländer und Philippe Weber. 2017. *Gesellschaften im Wandel: Geschichte und Politik, Sekundarstufe I.* 1. Aufl. Hrsg. v. Philipp Marti, Jan Hodel, Kathrin Klohs, Alexandra Binnenkade, Beartrice Bürgler, Stephan Hediger und Claudia Schneider. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.

Bundeszentrale für politische Bildung. 2019. «Da kommt was: Klimawandel.» fluter. Heft 70. Zugriff 10.3.2020. https://www.fluter.de/heft70

Gollob, Rolf. 2007. *Politik und Demokratie - leben und lernen: Politische Bildung in der Schule, Grundlagen für die Aus- und Weiterbildung.* 1. Aufl. Bern: Schulverlag.

Schaeren, Lucie und Yannis Papadaniel. 2016. *Mein Demokratie-Journal.* Deutschsprachige Lizenzausgabe, 1. Aufl. Zürich: Lehrmittelverlag Zürich.

Scholz, Lothar, Hrsg. 2016. *Methoden-Kiste: Methoden für Schule und Bildungsarbeit.* Siebente Auflage. Thema im Unterricht Extra. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Sperisen, Vera und Claudia Schneider. 2019. «Durchblicken.». POLIS – Das Magazin für Politische Bildung, Nr. 11. Aarau: Pädagogische Hochschule FHNW. Zugriff 10.3.2020. www.politischebildung.ch/polis

Workshop 5:
Strategien für den Umgang mit Stress und die Rolle der Medien

Peter Holzwarth

Bodenmann, Guy. 2016. *Bevor der Stress uns scheidet: Resilienz in der Partnerschaft.* 2., unveränderte Aufl. Bern: Hogrefe.

Diefenbach, Sarah und Daniel Ullrich. 2016. *Digitale Depression: Wie neue Medien unser Glücksempfinden verändern.* Originalausgabe, 1. Aufl. München: mvgverlag.

Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention - Einleitung Stress.». Zugriff 10.3.2020. https://phzh.ch/plh-ges

Genner, Sarah. 2016. *ON-OFF: Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet.* 1. Aufl. Zürich: vdf Hochschulvlg.

Genner, Sarah und Daniel Süss. 2014. «Stress und Stressbewältigung durch neue Medien.» *Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich* 35 (4): 4–5. Zugriff 10.3.2020. https://doi.org/10.21256/zhaw-1788

Holzwarth, Peter. 2018. «Work-Life-Balance. E-Mails auch am Wochenende?» *PH inside* (3): 19. Zugriff 10.3.2020. https://phzh.ch/MAP_DataStore/138410/publications/18_3_inside.pdf.

Holzwarth, Peter. 2019. «Heute keine Mittagspause! – Wie Medien Stress beeinflussen können: Lifelong Learning Blog.». Zugriff 10.3.2020. https://blog.phzh.ch/zhe/stress-medien/

Kullmann, Kerstin. 2015. «Dranbleiben, bitte!» *DER SPIEGEL* (11): 104–12. Zugriff 10.3.2020. http://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/132212281

Markowetz, Alexander. 2015. *Digitaler Burnout: Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist.* München: Droemer.

Schmid, Wilhelm. 2013. *Unglücklich sein: Eine Ermutigung.* 3. Aufl. Berlin: Insel Verlag.

Steiner, Verena. 2011. *Energiekompetenz: Produktiver denken, wirkungsvoller arbeiten, entspannter leben; eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeit und Management.* 8. Aufl. München: Pendo.

Turkle, Sherry. 2017. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* Third edition, revised trade paperback edition. New York: Basic Books.

Westenfelder, Nicole. 2018. «Zehn Tipps für einen vernünftigeren Handygebrauch.». Zugriff 10.3.2020. https://www.srf.ch/sendungen/puls/zehn-tipps-fuer-einen-vernuenftigeren-handygebrauch

Willemse, Isabel. 2016. *Onlinesucht: Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld*. Unter Mitarbeit von S. Weber. 1. Aufl. Bern: Hogrefe Verlag.

World Health Organization. 1997. «Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes.». Zugriff 10.3.2020. http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552

Workshop 6:
Gut ist gut genug!

Cathy Caviezel

Covey, Stephen R. 2018. *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg.* 51., überarbeitete Aufl. Offenbach: GABAL.

Frick, Jürg. 2015. *Gesund bleiben im Lehrberuf: Ein ressourcenorientiertes Handbuch.* 1. Aufl. Ratgeber Psychologie. Bern: Verlag Hans Huber.

Nussbaum, Cordula. 2012. *Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? Zeitmanagement für kreative Chaoten.* 2. Aufl. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Seiwert, Lothar. 2001. *Life-Leadership: Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Workshop 7:
Achtsamkeit in der Natur

Barbara Gugerli-Dolder

Frischknecht-Tobler, Ursula, Barbara Gugerli-Dolder und Andrea Eugster Ingold. 2015. *Umweltbildung Plus: Bausteine zu einer Bildung für nachhaltige Entwicklung: 3.-6. Schuljahr*. Unter Mitarbeit von M. Zeich. 1. Aufl. Schubi Praxisbuch. Schaffhausen: SCHUBI Lernmedien AG.

Gugerli-Dolder, Barbara, Hrsg. 2011. *Umweltbildung Plus: Impulse zur Bildung für nachhaltige Entwicklung.* Zürich: Verlag Pestalozzianum.

Huppertz, Michael und Verena Schatanek. 2015. *Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen.* Paderborn: Junfermann.

SILVIVA und Verena Schatanek, Hrsg. 2019. *Achtsamkeit in der Natur: Leitfaden. Übungen. Ausblicke*. 22 Karten. 2. Aufl. Zürich: Stiftung SILVIVA.

Vogel, Detlev und Ursula Frischknecht-Tobler. 2019. *Achtsamkeit in Schule und Bildung: Tagungsband.* 1. Aufl. Bern: hep.