

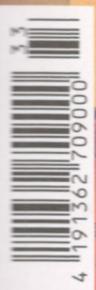
BERLIN VALLEY

DIGITAL REVOLUTION



STARTUPS ALS WELTRETTER

Für unsere Zukunft



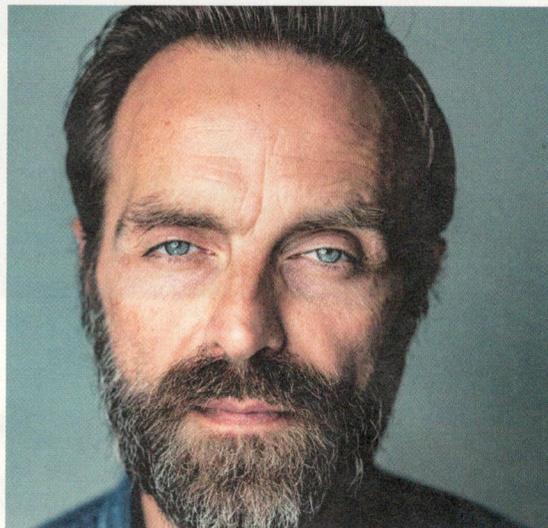


Carolin Hofer

ist zweite Geschäftsführerin bei Jyoti – Fair Works. Sie ist bei dem nachhaltigen Modelabel für die ständige Kommunikation mit den Webereien und Kooperativen in Indien zuständig. Für diese Ausgabe gibt sie Tipps zum fairen Umgang mit unserer Kleidung auf **Seite 88**.

Aleksandar Jovanovic

kennt sich mit Nachhaltigkeit aus. Der Schauspieler lebt mit seiner Familie in Berlin vegan, verpackungsfrei und minimalistisch. In dieser Ausgabe gibt er Tipps, wie wir langfristig unsere Gewohnheiten ändern können hin zu einem nachhaltigeren Lebensstil. Mehr dazu auf **Seite 152**.



Eva Piepenbrock

die Redakteurin beim Magazin f3 – farm.food.future schreibt nicht nur über landwirtschaftliche Themen, sondern ist auch selbst auf einem landwirtschaftlichen Betrieb aufgewachsen. In unserer Nachhaltigkeitsausgabe stellt sie neue Agrarsysteme wie etwa Vertical Farming, In-vitro-Fleisch oder Aquaponik vor. Nachzulesen auf **Seite 94**.

Balázs Tarsoly

ist CEO und CCO der auf Food spezialisierten Berliner Kreativagentur Branding Cuisine. Mit der im Februar 2019 gelaunchten Plattform „Das grüne Schaf“ hat er sich zum Ziel gesetzt, der Vorstellung von nachhaltigen Restaurants auf die Sprünge zu helfen. Was nachhaltige Restaurantkonzepte ausmacht, darüber lest ihr auf **Seite 110**.



„Askese ist Quatsch“

Mit Nachhaltigkeit kennt sich Aleksandar Jovanovic aus. Hier seine Tipps, wie wir *langfristig* unsere Gewohnheiten **ändern** können.

Aufgezeichnet von Sarah Heuberger

Stelle dir als Allererstes die Frage: Wofür?

Bevor du beginnst, sei ganz ehrlich mit dir selbst und beantworte dir die Frage, wofür du das eigentlich machen willst. „Ich sollte mal vegan leben“, „ich sollte mehr Sport machen“ – das ist völliger Quatsch und eine absolute Quälerei! Bitte nicht erschöpfen über eine Idee von Nachhaltigkeit, die nichts mit einem selbst zu tun hat.

Was berührt mich?

Wenn die Wofür-Frage beantwortet ist, dann such dir einen Bereich, der dich berührt und wo du selbst involviert bist. Wenn du zum Beispiel viel mit Mode zu tun hast, würde ich mich nicht als Erstes mit veganem Joghurt beschäftigen, sondern mit der Frage, wie du deine Mode nachhaltiger gestalten kannst.

Fang mit kleinen Schritten an

Kleine Veränderungen sind super. Das ist wie beim Bewegen großer tektonischer Platten der Erde: Irgendwo passiert etwas ganz Kleines und das ganz Große bewegt sich. Bewege ich aber das ganz Große, ist der Druck zu groß, sodass es sich verkeilt. Oftmals funktionieren Veränderungen nicht, weil Menschen sich nicht nur ein bisschen vornehmen, sondern zu viel. Und dann ist die Diskrepanz zwischen dem Bild, das ich von mir habe, und dem, was ich eigentlich tue, riesig groß.

Sei ehrlich zu dir selbst

Wenn man motiviert ist, kann jeder Veränderungen umsetzen. Erst wenn man mal keinen Bock hat, wird es interessant. Ich würde immer dafür plädieren, ehrlich zu sich selbst zu sein und auch mit einem wohlwollenden Gefühl zu sagen: „Ich bin gerade faul“, anstatt andere Sachen vorzuschieben. Die meisten machen den Fehler, dass sie wollen, dass das „keinen Bock“-Gefühl weggeht, wenn sie joggen gehen wollen. Aber es ist doch okay, keinen Bock zu haben und trotzdem zu joggen. Gerade am Anfang würde ich versuchen, nicht mit der neuen Routine zu brechen, bis sich Körper und Geist daran gewöhnt haben.

Beginne mit einer einzigen Sache

Hast du einen Bereich gefunden, such dir eine einzige Sache aus, die du jetzt umsetzen willst, damit dieses Wofür in einer zukünftigen Vision irgendwann mal Realität ist. Zum Beispiel einen Tag in der Woche fleischfrei zu essen oder auch erst mal nur im Monat.

Eine Veränderung braucht Zeit

Das ist von Mensch zu Mensch verschieden, aber man sagt, dass eine Veränderung zwischen sechs Wochen und drei Monaten braucht. Setze also deine eine kleine Veränderung um und lass alles andere normal weiterlaufen.

Stell dir deine Zukunft mit dieser Veränderung vor

Stell dir vor, wie dein Leben mit der neuen Gewohnheit in drei Wochen, in drei Jahren, in zehn Jahren aussehen würde. Nur über Visionen können Veränderungen langfristig funktionieren. Visionen sind Emotionen aus der Zukunft, die wir in die Gegenwart bringen. Als ich noch meine Coachingpraxis hatte, sind junge Leute zu mir gekommen, die hypnotisiert werden wollten, um mit dem Rauchen aufzuhören. Und auf meine Frage, wofür, kam die Antwort: „Ich habe Angst vor Lungenkrebs.“ Da habe ich sie wieder weggeschickt. Nur wer eine positive Zukunftsvision hat, kann etwas verändern. Also zum Beispiel: „Ich will die Treppen hochlaufen und dabei gut atmen können.“ Oder: „Ich will nicht die ganze Zeit komisch riechen.“

Askese ist Quatsch

Ich muss in der Lage sein, zu meinen Kräften zu kommen, zu meinen kreativen, geistigen, seelischen und körperlichen Kräften. Ich will diesen permanenten Zugang dazu zu hundert Prozent. Wenn ich mit Askese anfangen, dann verneine ich das. Und wenn mir jemand sagt, dass er 700 Bücher braucht, um den besten kreativen Zugang zu sich zu haben, dann ist das doch super. Nachhaltigkeit ist kein Wettbewerb. Ich zum Beispiel kann nicht komplett aufs Fliegen verzichten, außer ich würde meinen Job wechseln. Aber ich muss natürlich auch meine Familie ernähren, das hätte riesige soziale Konsequenzen.

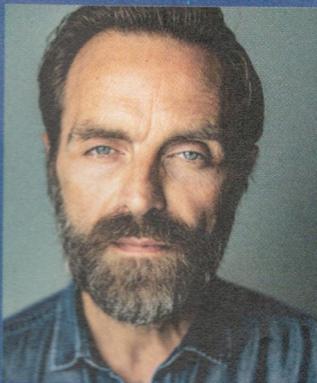
Andere Leute zu motivieren, funktioniert nicht

Wir können nicht motivieren. Das Einzige, was wir dann tun, ist, Motivation zu stören. Wenn ich jemanden dazu überrede, mit dem Rauchen aufzuhören oder vegan zu leben, dann störe ich seinen Entwicklungsprozess. In ein paar Jahren ist er vielleicht selbst so weit und hört auf.

„Visionen sind Emotionen aus der Zukunft, die wir in die Gegenwart bringen“

Reflektiere

Ich empfehle, in dieser Zeit lose Tagebuch zu führen. Und nach sechs Wochen oder drei Monaten kannst du reflektieren, ob dir diese Veränderung ausreicht oder ob du noch eine Sache dazunehmen möchtest. Du könntest dir jetzt zum Beispiel vornehmen, montags und freitags fleischfrei zu essen. Oder noch einmal die Woche zum Yoga zu gehen. Oder es einfach dabei zu belassen.



Aleksandar Jovanovic ist Schauspieler und lebt mit seiner Familie in Berlin – vegan, verpackungsfrei und minimalistisch. Gemeinsam mit seiner Frau betreibt er den Instagram-Account ThePlanterz. Sein Weg in die Nachhaltigkeit war folgerichtig, sagt er: „Nicht zu gemütlich, aber auch nicht zu druckhaft“. Zur Vorbereitung auf einen Film trieb er eine Zeit lang sehr viel Sport und aß sehr viel Fleisch. „Eines Tages bin ich aufgewacht und hab mich gefragt: Wo führt das eigentlich hin?“, erzählt er. Er habe sich zu dieser Zeit zu etwas

entwickelt, das er nicht mochte, und am nächsten Tag mit dem Krafttraining aufgehört und sich dem Yoga gewidmet. Im nächsten Schritt hat er damit begonnen, sich vegan zu ernähren, ein paar Monate später kamen vegane Klamotten dazu. Mittlerweile leben er und seine Familie verpackungsfrei und haben den Großteil ihrer Besitztümer verschenkt. Nach eigener Aussage besitzt Jovanovic nur noch sechs T-Shirts, drei Hemden, zwei Pullis und ein paar Hosen, das meiste davon in Dunkelblau.