https://warumnichtanders.at/blog/7-buecher-die-dein-leben-nachhaltig-veraendern-koennen/

7 Bücher, die dein Leben nachhaltig verändern können

Lesen ist eine der schönsten und sinnvollsten Freizeitbeschäftigungen. Bücher lassen uns abtauchen in eine Welt fernab der derzeit tristen Realität. Sie können Inspiration, Mut und Lebensfreude geben. Bücher erweitern unseren Horizont, beleben unseren Geist und können Denkweisen aufbrechen und unser Mindset verändern.

Wir haben für dich Buchtipps zu unserem großen Herzensanliegen, dem Thema Nachhaltigkeit, gesammelt. Vielleicht findest du hier genau das eine Buch, das dein Leben nachhaltig verändert.

1. "Factfulness – Wie wir lernen, die Welt zu sehen, wie sie wirklich ist"

Die Tests des genialen Statistikers, Wissenschaftlers und des Autors dieses Buches, Hans Rosling haben es vielfach belegt: **Viel zu viele Menschen haben ein völlig verzerrtes, meist viel zu düsteres Bild von der Welt**. Diese Sichtweise beeinflusst nicht nur ihr Denken, sondern auch ihr Handeln – und zwar nachteilig.

Doch Rosling zeigt: Fakten helfen. Wenn du dieses Buch gelesen hast, wirst du:

Tipp von Thomas Motsch, Fondsmanager Nachhaltige Investments

ein sicheres, **auf Tatsachen basierendes Gerüst zum Verständnis der Welt** besitzen
bessere Entscheidungen treffen können
Factfulness erlangen und nur noch Ansichten teilen und Urteile fällen, **die auf soliden Fakten basieren**.
Factfulness ist ein Buch, das Hoffnung macht – Barack Obama.

2. "Lieblosigkeit macht krank – Selbstheilungskräfte stärken und gesünder und glücklicher werden"

Nachhaltigkeit beginnt in uns. Bevor wir versuchen die Welt zu retten, **müssen wir bei uns selbst anfange**n. Was lernen wir und was bekommen wir von unseren Eltern und Pädagogen* mit auf den Lebensweg? Warum streben wir nach immer mehr und **vergessen dabei, wie es uns dabei geht?**

Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt in diesem Buch sehr gut, was wir verändern müssen. Der Mensch, also das „S" (für Social) steht hier im Zusammenhang mit ESG[1] im Zentrum, schlussendlich ist **unser Handeln verantwortlich für den Umgang mit der Umwelt**. Eine große Bedeutung hat auch das „G" (für Governance), da Unternehmensführung sehr viel Verantwortung trägt.

Tipp von Michael Huber, Fondsmanager Nachhaltige Investments

Wenn wir auf uns und unsere Mitmenschen schauen, essen wir gesünder, beuten andere nicht aus und legen Verhaltensmuster von Macht und Gier beiseite. Wenn wir auf uns schauen, lassen wir uns auch vom Arbeitgeber nicht ausbeuten und **strampeln nicht im Hamsterrad, bis wir umfallen oder krank werden**.

3. “Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald”

Mehr Zeit in der Natur verbringen, **mehr Gespür für die Vorgänge in der Natur bekommen**, auch das ist Nachhaltigkeit. Wie sehr Natur und insbesondere **der Wald** auch **Heilung für uns Menschen** ist, wird in diesem Buch **wissenschaftlich belegt**.

Clemens G. Arvay erörtert in seinem Werk das **heilende Band zwischen Mensch und Natur**, das einen **viel stärkeren Effekt** auf uns hat, **als wir bisher dachten**.

Tipp von Jessica Toth, Regionale Bankenbetreuung

So **kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsyste**m, ohne dass es uns bewusst ist, und **stärken dabei unsere Widerstandskräfte**. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die **gegen Krebs wirken**. Der Anblick von Landschaften **trägt zur Heilung unterschiedlicher Krankheiten bei**. Und wenn ein Spaziergang im Grünen die Stimmung aufhellt, hat das auch einen Grund.

Clemens G. Arvay zeigt diesen 'Biophilia-Effekt' nicht nur. Er sagt auch, wie wir ihn **mit Übungen besonders gut für uns nützen** können. Im Wald oder **auch im eigenen Garten**.

4. "Nachhaltig gibt's nicht!"

"Nichts was wir tun, ist nachhaltig!" Das behauptet die Unternehmerin und Gründerin von unverschwendet.at , Cornelia Diesenreiter. Sie wollte schon als Kind **die Welt besser machen**. Doch je mehr sie sich informiert, je tiefer sie gräbt, umso stärker werden die Zweifel: Stimmt es tatsächlich, dass Biomilch in der Glasflasche nachhaltiger ist als zuckrige Limo aus der Dose? **Ist Palmöl böser als Kokosfett?** Was ist richtig, was ist falsch und – gibt es nachhaltig überhaupt?

Tipp von Silvia Schmidt, Referentin für Nachhaltige Geldanlagen

In ihrem ersten Buch erzählt Cornelia Diesenreiter sehr **persönlich** und **schonungslos ehrlich** von diesem Thema – und **von ihrem Scheitern.**

Sie gibt aber nicht auf und kommt zu dem Schluss: Nachhaltigkeit ist **keine Geschichte des Verzichts** und der Mühsal, sondern **eine Reise zu reflektiertem Genuss**. Und Glück.

5. „Früher war alles schlechter – Warum es uns trotz Kriegen, Krankheiten und Katastrophen immer besser geht"

Den Blick auf das Gute wenden, das kann man mit diesem Buch.

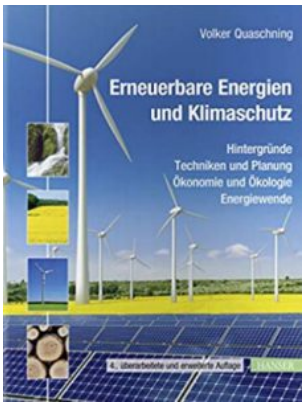
Hand aufs Herz, was würdest du denken: **Sterben heute mehr Menschen bei Flugzeugabstürzen als früher oder weniger?** Gibt es heute **mehr Kriege und Kriegstote** als vor 30 Jahren **oder weniger**? Arbeiten wir wirklich immer mehr? Müssen heute **mehr Kinder unter Kinderarbeit und Gewalt** leiden, **oder sind es weniger** geworden? Steigt die Kriminalität in Deutschland oder sinkt sie?

Tipp von Wolfgang Wimmer,
Investmentspezialist Nachhaltigkeit

Tagtäglich werden wir mit schlechten Nachrichten konfrontiert – und übersehen dabei, dass sich **vieles** (und vor allem viel Wichtiges) **zum Besseren verändert**. Wir leben heute in einer Welt mit **weniger Armut und steigendem Wohlstand**, das belegt SPIEGEL-Redakteur Guido Mingels in diesem Buch.

Seine Texte und Grafiken verdeutlichen einen überraschenden **Trend zum Besseren**. Denn auch wenn die Nachrichten oft anderes vermuten lassen: **Vieles in unserer Welt bewegt sich nachhaltig in die richtige Richtung**.

6. "Erneuerbare Energien und Klimaschutz: Hintergründe – Techniken und Planung – Ökonomie und Ökologie – Energiewende"



Wer sich mit dem Thema **Energiewende** auseinandersetzen und sich einen **Überblick über die verschiedenen Techniken erneuerbarer Energien und aktueller Trends** verschaffen möchte, dem könnte das Buch von Prof. Dr. Volker Quaschning gefallen.

Tipp von Carmen Kuster, Senior Sales Director & Student MSc Renewable Energies

Der Autor **lehrt und forscht im Fachgebiet „Regenerative Energiesysteme"** an der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin und bietet mit diesem Buch **ein verständlich geschriebenes Werk** für all jene, die sich nicht nur für den aktuellen Entwicklungsstand von Solarenergie, Windkraft, Biomasse oder Erdwärme

interessieren sondern **auch eigene Anlagen planen und umsetzen wollen**.

Dieses Buch leistet **einen wichtigen Beitrag zur Klima-Debatte** und behandelt die **gesamte Bandbreite** der erneuerbaren Energien, angefangen bei der Solarenergie über die Windkraft bis hin zur Erdwärme oder Biomasse.

Marktführer aus dem Bereich der Energie- und Umwelttechnik!

7. "Nachhaltiges Investieren, Konkrete Themen und ihre Bewertung"

Natürlich darf in unseren Buchtipps das Werk unseres **Kollegen Wolfgang Pinner** nicht fehlen.

Wolfgang Pinner, Leiter Nachhaltige Investments

Wie funktioniert nachhaltiges Investment? Wolfgang erklärt in seinem Buch detailliert sinnvolle Vorgehensweisen und zeigt die **Themenbereiche** auf, **die für eine nachhaltige Geldanlage** aktuell **relevant sind**.

Der **Markt** für nachhaltige Investments **wächst** weiterhin **stark**. Das Thema wird von den Banken als potenziellen Anbietern **immer mehr in den Vordergrund** gestellt.

Um erfolgreich investieren zu können, ist es jedoch wesentlich, **die einschlägigen Begrifflichkeiten zu kennen**. Dabei unterstützt dich dieses Buch.

Mit gutem Gewissen Gewinne machen – erfolgreich investieren mit dem Handbuch zur nachhaltigen Geldanlage.

Wir wünschen dir viel Freude beim Aussuchen deines Lieblingsbuches. Gönne dir esonders in schwierigen Zeiten so oft möglich unbeschwerten Lesegenuss. Du wirst immer wieder Bücher finden, die dein Leben positiv verändern.

[1] ESG steht für Umwelt (Environment, E), Soziales (Social, S) und gute Unternehmensführung (Governance, G).

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: April 2021

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock