



*SDGs in Bewegung!*

# GUIDELINE

Gestalte deine Freizeitaktivität rund um die  
Globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs)



Gefördert durch die



Österreichische  
Entwicklungs-  
zusammenarbeit





## INHALTSVERZEICHNIS



1. Was ist „SDGs in Bewegung“? \_\_\_\_\_ **XX**
2. Warum die SDGs in Bewegung bringen? \_\_\_\_\_
3. Das solltest du über die SDGs wissen \_\_\_\_\_
4. Global denken, lokal handeln! \_\_\_\_\_
5. Wie kannst du SDGs kommunizieren? \_\_\_\_\_
6. Schritt für Schritt zum eigenen Projekt! \_\_\_\_\_
7. Lessons Learned und Reflexion \_\_\_\_\_
8. Methoden \_\_\_\_\_

### *SDGs in Bewegung!*

„SDGs in Bewegung“ ist eine Kooperation von Naturfreunde Internationale, Welthaus Graz, SDG Botschafter:innen und Naturfreundejugend.



**Welthaus**  
DIÖZESE GRAZ-SECKAU

 **SDG**  
Botschafter:innen

*Naturfreunde*  
**JUGEND**

**NATURFREUNDE**  
AMIS DE LA NATURE  
**NATUREFRIENDS**  
INTERNATIONAL

# GESTALTE DEIN PROJEKT!



Die vorliegende Guideline soll dir als Unterstützung zur Entwicklung deines eigenen Projekts dienen. Wir zeigen dir, wie du Themen rund um die Globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs) in eine Freizeitaktivität deiner Wahl einbauen und Bewusstsein für eine nachhaltige globale Entwicklung schaffen kannst.

Nachdem du die Guideline durchgearbeitet hast, solltest du dich bereit fühlen, dein eigenes Projekt zu organisieren, inhaltlich aufzubereiten und an die Öffentlichkeit zu kommunizieren. Außerdem liefern wir dir Basiswissen zu den SDGs und hilfreiche Methoden, die du bei deiner Aktivität einbauen kannst.

## 1. Was ist „SDGs in Bewegung“?

Mit „SDGs in Bewegung“ möchten wir die Globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs) greifbar und lebendig machen. Durch die Verbindung von Sport- und Freizeitaktivitäten mit der Vermittlung der SDGs schaffen wir eine Möglichkeit, gemeinsam zu lernen, zu handeln und unsere Umwelt aktiv zu gestalten. Ob beim Wandern, Radfahren, Klettern oder anderen Outdoor-Aktivitäten – die SDGs kommen in Bewegung und werden Teil unseres Alltags.

### Was haben die SDGs nun mit dir zu tun?

Mehr, als du denkst! Sie zeigen dir, wie du mit deinen alltäglichen Aktivitäten mit der Welt verbunden bist, was Klimagerechtigkeit (SDG 13) mit deinem Freizeitverhalten zu tun hat und was Geschlechtergerechtigkeit (SDG 5) für deinen Alltag bedeutet. Du trägst an jedem Tag zur Erreichung der SDGs bei, wenn du dich für regionale und saisonale Produkte entscheidest (SDG 12), die öffentlichen Verkehrsmittel nimmst (SDG 11, SDG 13) oder darauf achtest, Müll zu vermeiden (SDG 12). Die SDGs sind überall: in der Natur, in unseren Städten und in deinem Alltag.

Mehr Infos zum Projekt  
findest du unter:  
[www.nf-int.org/sdg](http://www.nf-int.org/sdg)

REBELS  
OF  
CHANGE





## 2. Warum die SDGs in Bewegung bringen?

### **Bewegung öffnet nicht nur unsere Augen, sondern auch unser Herz!**

Bewegung ist mehr als körperliche Aktivität, sie zeigt, wie wichtig jeder kleine Schritt ist: nicht nur auf dem Weg zu einem Ziel, sondern auch für unsere Umwelt. Bewegung hilft dir, die SDGs auf eine aktive Weise zu entdecken. Statt nur darüber zu lesen, kannst du sie direkt erleben: In einem Park erkennst du die Bedeutung von Biodiversität (SDG 15), wenn du die Vielfalt an Pflanzen und Insekten beobachtest oder siehst, wie ein alter Baum Lebensraum für zahlreiche Tiere bietet. Heiße Sommertage lassen spüren, warum Klimaschutz so dringend nötig ist (SDG 13), wenn du unter der Hitze stöhnst, der Boden an Feuchtigkeit verliert und die Vegetation vertrocknet. An einem Fluss wird deutlich, wie entscheidend sauberes Wasser für uns alle ist (SDG 6). Auch beim Einkaufen kannst du erkennen, wie regionale Produkte einen Beitrag zu nachhaltigem Konsum leisten (SDG 12), wenn sie ohne lange Transportwege auskommen und umweltfreundlich produziert sind. Und barrierefreie öffentliche Plätze zeigen, wie Chancengleichheit im Alltag umgesetzt werden kann (SDG 10).

### **Bewegung bringt nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Denken in Schwung!**

Jeder Schritt zählt, denn wenn viele Schritte zusammenkommen, erreichen wir das gewünschte Ziel. Genau das brauchen wir weltweit: Menschen, die in ihrem Alltag kleine Veränderungen vornehmen, um gemeinsam etwas Großes zu schaffen. Jeder Schritt – sei es bewusster Konsum, Müllvermeidung oder klimafreundliche Mobilität – bringt uns einer nachhaltigen Zukunft näher.

### **Freizeit- und Outdooraktivitäten bieten den idealen Rahmen, um die Globalen Nachhaltigkeitsziele erlebbar zu machen!**

Sie schaffen Raum für Gespräche, kreative Ideen und gemeinsame Lösungen. Bewegung wird zum Symbol dafür, wie wir vorankommen können: Schritt für Schritt, mit einer Vision vor Augen – für uns, unsere Gemeinschaft und eine bessere Welt. Diese Guideline hilft dir, deine eigenen Ideen umzusetzen.

Ob du ein inklusives Sportangebot schaffen, Bewusstsein für Klimaschutz stärken oder Menschen zu nachhaltigem Handeln inspirieren möchtest – deine Idee zählt. Von der Planung bis zur Durchführung findest du hier alles, was du brauchst: Inspiration, Methoden und eine konkrete Schritt-für-Schritt Anleitung. Lass uns gemeinsam die SDGs in Bewegung bringen und unser Ziel einer guten Zukunft für alle Menschen erreichen!



**Dein Projekt  
beginnt genau hier!**

### 3. Das solltest du über die SDGs wissen

Die SDGs (Sustainable Development Goals) sind 17 Ziele der Vereinten Nationen (UN), die 2015 von allen 193 Mitgliedstaaten als globaler Plan für eine nachhaltige und gerechte Zukunft verabschiedet wurden. Bis 2030 sollen sie nichts weniger als die „Transformation unserer Welt“ bewirken. Die SDGs decken zentrale Themen ab, wie die Bekämpfung von Armut und Hunger, den Schutz unseres Planeten und die Förderung von Frieden. Sie sind eng miteinander verknüpft und wirken im Zusammenspiel, um sowohl Mensch als auch Umwelt zu schützen.

Die Ziele richten sich an alle: Regierungen, Unternehmen und jede:n Einzelne:n und rufen dazu auf, aktiv an der Gestaltung einer besseren Welt mitzuwirken. Durch gemeinsames Handeln haben wir die Möglichkeit, die SDGs zu verwirklichen und eine lebenswerte Zukunft für alle zu schaffen. Hier findest du eine Übersicht der 17 SDGs mit ihren zentralen Themen.



Alle 17 SDGs im Überblick  
Quelle: un.org

## SDG 1 KEINE ARMUT

### 1 NO POVERTY



#### SDG 1: Keine Armut – Bekämpfung der Armut in all ihren Formen weltweit.

SDG 1 hat das Ziel, Armut in all ihren Formen weltweit zu beenden. Es geht darum, sicherzustellen, dass jede:r genug hat, um ein menschenwürdiges Leben zu führen – mit Zugang zu Nahrung, Wohnraum und Bildung.

Ein zentraler Schwerpunkt ist die Beseitigung extremer Armut von Menschen, die mit weniger als 2 € pro Tag leben müssen. Darüber hinaus sollen soziale Sicherheitssysteme wie Kranken- oder Arbeitslosenversicherungen ausgebaut werden, damit niemand in schwierigen Zeiten allein gelassen wird. Dieses Ziel fördert auch ein gerechtes Wirtschaftswachstum und faire Arbeitsplätze, was allen zugutekommt und ein gutes Leben ermöglicht. Es geht darum, Ungleichheiten abzubauen und eine Welt zu schaffen, in der jede:r die Chance hat, ein besseres Leben zu führen.

## SDG 2 KEIN HUNGER



### **Hunger beenden, Ernährungssicherheit sowie nachhaltige Landwirtschaft fördern.**

SDG 2 setzt sich dafür ein, Hunger zu beenden und sicherzustellen, dass jede:r Zugang zu nahrhaften und gesunden Lebensmitteln hat. Ein zentraler Aspekt ist die Förderung einer nachhaltigen Landwirtschaft, die die Umwelt schont und gleichzeitig ausreichend Lebensmittel für alle produziert. Das Ziel betont die Bedeutung von frischen und gesunden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide, die allen Menschen zugänglich sein sollen. Zudem geht es darum, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und sicherzustellen, dass niemand hungrig ins Bett gehen muss. SDG 2 macht deutlich, wie wichtig es ist, die natürlichen Ressourcen wie Wasser und Böden zu schützen, damit sie auch künftigen Generationen zur Verfügung stehen.

## SDG 3 GESUNDHEIT & WOHLERGEHEN



### **Gesundheit und Wohlstand für alle Altersgruppen sicherstellen.**

SDG 3 soll sicherstellen, dass alle Menschen gesund bleiben und Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung haben. Es betont die Bedeutung von Prävention, also Maßnahmen, die Krankheiten vorbeugen, wie gesunde Ernährung, Bewegung, Hygiene und ausreichend Schlaf. Sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Ein weiterer Fokus liegt auf der psychischen Gesundheit. Ziel ist es, das Bewusstsein für dieses Thema zu stärken und Menschen zu unterstützen, die psychische Herausforderungen bewältigen müssen. SDG 3 schafft die Grundlage für ein Leben, in dem jede:r körperlich und geistig gesund ist, um die Dinge zu tun, die uns Freude bereiten und aktiv am Leben teilzunehmen.

## SDG 4 HOCHWERTIGE BILDUNG



### **Zugang zu guter und inklusiver Bildung und lebenslangem Lernen für alle.**

Bildung ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Zukunft. SDG 4 setzt sich dafür ein, dass alle Menschen Zugang zu hochwertiger Bildung haben, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder sozialem Status. Es zielt darauf ab, dass alle Kinder eine kostenlose und gute Schulbildung erhalten, damit sie lesen, schreiben und wichtige Fähigkeiten wie kritisches Denken und Problemlösungsfähigkeit entwickeln können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Gleichberechtigung, damit auch Mädchen und benachteiligte Gruppen die gleichen Chancen haben wie andere. Lebenslanges Lernen ist ein weiterer zentraler Punkt. Bildung endet nicht mit der Schule, sondern begleitet uns ein Leben lang und hilft uns, uns weiterzuentwickeln und auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet zu sein.

## SDG 5 GESCHLECHTERGLEICHSTELLUNG

5 GENDER  
EQUALITY



### **Gleichstellung der Geschlechter und Selbstbestimmung für Frauen und Mädchen.**

SDG 5 setzt sich für eine Welt ein, in der alle Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, gleichberechtigt sind. Es geht darum, Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu beenden und ihnen die gleichen Chancen wie Männern zu geben – sei es in der Bildung, im Beruf oder in Entscheidungsprozessen. Das Ziel fördert auch das Bewusstsein dafür, wie Geschlechterstereotype überwunden werden können, damit sowohl Frauen als auch Männer frei von gesellschaftlichem Druck und Einschränkungen ihre Möglichkeiten ausschöpfen können. SDG 5 zielt darauf ab, eine gerechtere und respektvollere Gesellschaft zu schaffen, in der jede:r unabhängig vom Geschlecht die Freiheit hat, sich zu entfalten und die eigenen Träume zu verfolgen.

## SDG 6 SAUBERES WASSER & SANITÄRVERSORGUNG

6 CLEAN WATER  
AND SANITATION



### **Zugang zu sauberem Wasser und Sanitäranlagen für alle.**

SDG 6 stellt sicher, dass alle Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser und angemessenen sanitären Einrichtungen haben. Sauberes Wasser ist lebenswichtig – zum Trinken, für die Hygiene und für eine gesunde Umwelt. Das Ziel fördert den Schutz von Wasserquellen wie Flüssen, Seen und Grundwasser, um diese auch für künftige Generationen zu erhalten. Es betont die Bedeutung von sicheren Toiletten und Abwasserentsorgung, um Krankheiten zu vermeiden und die Umwelt zu schützen. Wasserverschwendung zu vermeiden, ist ein weiterer wichtiger Punkt: Durch bewusste Nutzung, wie zum Beispiel das Abdrehen des Wasserhahns beim Zähneputzen, können wir alle einen Beitrag leisten.

## SDG 7 BEZAHLBARE & SAUBERE ENERGIE

7 AFFORDABLE AND  
CLEAN ENERGY



### **Zugang zu nachhaltiger, zuverlässiger und bezahlbarer Energie.**

SDG 7 setzt sich dafür ein, dass alle Menschen Zugang zu bezahlbarer, zuverlässiger und sauberer Energie haben. Ein zentraler Fokus liegt auf der Nutzung erneuerbarer Energien wie Solar- und Windkraft, um fossile Brennstoffe wie Kohle und Erdöl zu ersetzen. Erneuerbare Energiequellen helfen, die Umwelt zu schützen und den Klimawandel zu bekämpfen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erschwinglichkeit von Energie, damit jede:r unabhängig vom Einkommen Zugang zu Strom und anderen Energiequellen hat. Zudem fördert SDG 7 die Verbesserung der Energieeffizienz – also weniger Energie für die gleichen Anwendungen zu verbrauchen. Energieeffiziente Geräte, Gebäude und Fahrzeuge sind entscheidend, um Ressourcen zu schonen. Das Ziel betont auch den bewussten Umgang mit Energie. Indem wir Lampen ausschalten, wenn sie nicht benötigt werden, oder öffentliche Verkehrsmittel statt Autos nutzen, können wir unseren Energieverbrauch senken und einen Beitrag leisten.



## SDG 8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT & WIRTSCHAFTSWACHSTUM

8 DECENT WORK AND  
ECONOMIC GROWTH



### **Nachhaltiges Wirtschaftswachstum und faire Arbeitsbedingungen fördern.**

SDG 8 setzt sich für eine Welt ein, in der jede:r Zugang zu menschenwürdiger Arbeit und wirtschaftlichen Chancen hat. Ein wichtiger Fokus liegt auf der Schaffung von Arbeitsplätzen, die sicher, fair und gut entlohnt sind. Jede:r sollte die Möglichkeit haben, unter Bedingungen zu arbeiten, die Respekt und Würde gewährleisten. Das Ziel fördert zudem Maßnahmen, um Ausbeutung und gefährliche Arbeitsverhältnisse zu verhindern. Darüber hinaus unterstützt SDG 8 ein nachhaltiges Wirtschaftswachstum, das neue Beschäftigungsmöglichkeiten schafft und Unternehmen fördert. SDG 8 strebt eine gerechte und nachhaltige Arbeitswelt an, in der jede:r die Chance hat, durch gute Arbeit ein erfülltes Leben zu führen und die Wirtschaft aktiv mitzugestalten.

## SDG 9 INDUSTRIE, INNOVATION & INFRASTRUKTUR

9 INDUSTRY, INNOVATION  
AND INFRASTRUCTURE



### **Aufbau einer widerstandsfähigen Infrastruktur und Förderung von Innovationen.**

SDG 9 setzt sich dafür ein, starke und nachhaltige Industrien zu schaffen, Innovationen zu fördern und eine zuverlässige Infrastruktur für alle Menschen bereitzustellen. Infrastruktur umfasst wichtige Dinge wie Straßen, Zugverbindungen, Wasser- und Stromversorgung, die unser Leben einfacher und vernetzter machen. Ein zentraler Fokus liegt auf der Entwicklung nachhaltiger Industrien, die umweltfreundlich produzieren und erneuerbare Energien nutzen. Es geht darum, wirtschaftliche Entwicklung mit dem Schutz unseres Planeten zu verbinden. Innovation spielt ebenfalls eine große Rolle: SDG 9 fördert neue Ideen und Technologien, die helfen, Herausforderungen zu lösen und unser Leben zu verbessern. Darüber hinaus zielt dieses Ziel darauf ab, eine Infrastruktur zu schaffen, die für alle zugänglich ist, wie Schulen, Krankenhäuser oder sauberes Trinkwasser.

## SDG 10 WENIGER UNGLEICHHEITEN

10 REDUCED  
INEQUALITIES



### **Reduzierung von Ungleichheiten zwischen und innerhalb von Ländern.**

SDG 10 setzt sich dafür ein, Ungleichheiten in unserer Welt zu verringern und sicherzustellen, dass alle Menschen fair behandelt werden und die gleichen Chancen haben. Es geht darum, eine gerechte Gesellschaft zu schaffen, in der jede:r unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Einkommen respektiert und wertgeschätzt wird. Ein zentraler Fokus liegt auf der Förderung der Gleichberechtigung. Alle Menschen sollen Zugang zu grundlegenden Dingen wie Bildung, Wohnraum und Nahrung haben – unabhängig davon, wie viel sie verdienen oder wo sie leben. SDG 10 betont auch die Bedeutung von Integration und Vielfalt. Unsere Unterschiede sollen geschätzt werden, und jede:r soll Diskriminierung und Ungerechtigkeit aktiv entgegenreten.



## SDG 11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

11 SUSTAINABLE CITIES  
AND COMMUNITIES



### **Städte und Gemeinden inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.**

SDG 11 setzt sich dafür ein, Städte und Gemeinden so zu gestalten, dass sie sicher, inklusiv und nachhaltig sind. Ziel ist es, Lebensräume zu schaffen, die den Menschen und der Umwelt guttun. Ein Schwerpunkt liegt darauf, Städte umweltfreundlicher zu machen, indem die Luftverschmutzung reduziert, erneuerbare Energien genutzt und öffentliche Verkehrsmittel ausgebaut werden. Saubere und grüne Städte mit weniger Autos und mehr Rad- und Gehwegen fördern eine gesündere Lebensweise und ein angenehmes Stadtklima. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zugänglichkeit und Sicherheit für alle. Städte sollen so gestaltet werden, dass sie barrierefrei sind. Alle Menschen sollen Zugang zu wichtigen Dienstleistungen wie Bildung, Gesundheitsversorgung und sauberem Wasser haben. Nachhaltige Gemeinschaften mit lebenswerten Nachbarschaften und Grünflächen wie Parks und Gärten sollen geschaffen werden und Erholung und Zusammenhalt fördern.

## SDG 12 VERANTWORTUNGSVOLLE KONSUM- & PRODUKTIONSMUSTER

12 RESPONSIBLE  
CONSUMPTION  
AND PRODUCTION



### **Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen, um den globalen Ressourcenverbrauch zu verringern und Umweltbelastungen zu reduzieren.**

SDG 12 setzt sich dafür ein, dass wir umweltfreundlicher produzieren und bewusster konsumieren. Unser Planet hat begrenzte Ressourcen – deshalb müssen wir Müll vermeiden, Energie sparen und nachhaltige Alternativen nutzen. Unternehmen sollen fair und umweltschonend produzieren, und auch jede:r von uns kann mit kleinen Veränderungen viel bewirken.

Du kannst beispielsweise darauf achten, nur das zu kaufen, was du wirklich brauchst, auf wiederverwendbare Produkte setzen und fair produzierte, umweltfreundliche Alternativen bevorzugen. Auch Secondhand-Kleidung oder Upcycling sind coole Möglichkeiten, nachhaltiger zu leben. Weniger Konsum bedeutet nicht Verzicht – es bedeutet, bewusst zu entscheiden und damit die Umwelt zu schützen.

## SDG 13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

13 CLIMATE  
ACTION



### **Sofortige Maßnahmen gegen den Klimawandel und seine Auswirkungen ergreifen.**

SDG 13 setzt sich dafür ein, unseren Planeten zu schützen und den Klimawandel zu bekämpfen. Es geht darum, die Treibhausgasemissionen zu reduzieren, sich an die Veränderungen des Klimas anzupassen, das Bewusstsein zu schärfen und global zusammenzuarbeiten, um eine sichere und gesündere Zukunft zu schaffen. Der Umstieg auf umweltfreundliche Energiequellen ist dabei ein wichtiger Schritt. Ein weiterer Fokus liegt auf der Anpassung an Klimawandelfolgen. Das bedeutet, eine widerstandsfähige Infrastruktur aufzubauen, Hochwasserschutz zu entwickeln oder landwirtschaftliche Techniken zu fördern, die mit klimatischen Veränderungen umgehen können.

## SDG 14 LEBEN UNTER WASSER



### **Ozeane, Meere und Meeresressourcen schützen und nachhaltig nutzen.**

SDG 14 setzt sich dafür ein, das Leben in unseren Ozeanen und Gewässern zu schützen und ihre Vielfalt zu bewahren. Unsere Meere sind Lebensraum für unzählige Arten wie Fische, Wale, Delfine und Korallen. Ziel ist es, diese Ökosysteme sauber, gesund und voller Leben zu erhalten. Die Verschmutzung der Meere soll verhindert werden. Plastik, Chemikalien und Öl dürfen nicht ins Wasser gelangen, da sie Pflanzen und Tiere schädigen. Ebenso wichtig ist der Schutz von Lebensräumen wie Korallenriffen, die für die Meereswelt von enormer Bedeutung sind. SDG 14 zielt auch darauf ab, Überfischung zu vermeiden. Es fordert einen verantwortungsvollen Umgang mit Fischbeständen, damit sich die Populationen erholen und langfristig erhalten bleiben. Darüber hinaus ermutigt das Ziel zu bewussten Kaufentscheidungen: Produkte aus dem Meer sollten aus nachhaltiger Fischerei stammen und der Verzehr gefährdeter Meeresarten sollte vermieden werden.

## SDG 15 LEBEN AN LAND



### **Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen.**

SDG 15 setzt sich dafür ein, die Landlebensräume zu schützen. Dabei spielt der Schutz der Wälder eine besonders wichtige Rolle, bedecken diese doch rund ein Drittel unseres Planeten und produzieren lebensnotwendigen Sauerstoff. Auch Moore und Feuchtgebiete, die wie Wälder große Mengen an CO<sub>2</sub> speichern und eine große Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten beheimaten, stehen weltweit unter Druck.

Die Biodiversität, sprich die Vielfalt an Lebensräumen und Arten - einschließlich der genetische Vielfalt - ist die Grundlage unseres Lebens. Sie ermöglicht die Versorgung mit Nahrung und Trinkwasser, mit Fasern für Kleidung und Grundstoffen für Arzneien, reguliert das Klima und schützt vor Stürmen und Überschwemmungen.

## SDG 16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT & STARKE INSTITUTIONEN



### **Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen fördern.**

SDG 16 setzt sich für eine friedliche und gerechte Welt ein, in der alle Menschen sicher leben und gleich behandelt werden. Frieden bedeutet, Konflikte zu verringern, Gewalt zu verhindern und das Verständnis zwischen unterschiedlichen Gruppen zu fördern.

Das Ziel betont auch die Bedeutung starker Institutionen, wie Gerichte, Regierungen und Polizei. Diese sollen die Rechte der Menschen schützen, Korruption bekämpfen und sicherstellen, dass Gesetze eingehalten werden. Transparenz und Rechenschaftspflichten spielen dabei eine zentrale Rolle. SDG 16 ist die Basis dafür, dass wir ohne Angst leben können und uns für eine gute Zukunft engagieren.

## SDG 17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

17 PARTNERSHIPS  
FOR THE GOALS



### **Globale Zusammenarbeit stärken, um die SDGs zu erreichen.**

SDG 17 betont, wie wichtig Zusammenarbeit ist, um globale Herausforderungen wie Armut, Hunger und Klimawandel zu bewältigen. Kein Land und keine Organisation kann diese Probleme allein lösen – nur durch Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung können wir eine bessere Zukunft schaffen. Ein zentraler Schwerpunkt ist die Unterstützung von Ländern im Globalen Süden. Wissen, Technologien und Ressourcen sollen geteilt werden, damit alle Länder die Möglichkeit haben, sich nachhaltig zu entwickeln und die Lebensqualität ihrer Bevölkerung zu verbessern. Das Ziel fördert auch fairen Handel, der allen Beteiligten die gleichen Chancen bietet, und den Austausch von Informationen, um gemeinsam Lösungen für den Schutz unseres Planeten zu finden. Nachhaltiger Umgang mit Ressourcen, die Bekämpfung von Umweltverschmutzung und Maßnahmen gegen den Klimawandel stehen dabei im Vordergrund. SDG 17 erinnert uns daran, dass große Herausforderungen nur durch starke Partnerschaften bewältigt werden können. Indem wir zusammenarbeiten, schaffen wir die Grundlage für eine lebenswerte und gerechte Welt.

### *Reflexion*

**Welche SDGs sprechen dich besonders an und was haben sie mit deiner Lebenswelt zu tun?**



A large dashed rectangular box for reflection.



## 4. Global denken, lokal handeln!

Bevor wir in die konkrete Planung gehen, möchten wir noch zeigen, wie globale Ziele sich in lokalen Maßnahmen widerspiegeln. Die SDGs gelten überall auf der Welt und somit für jedes Land und jede Region. In Österreich gibt es eine nationale Umsetzungsstrategie, die Themen wie saubere Energie, hochwertige Bildung oder nachhaltige Städte in den Fokus rückt. Städte und Gemeinden setzen die SDGs vor Ort um und bringen sie so direkt in unser tägliches Leben.

### Lokale Maßnahmen zu den SDGs

Ein Beispiel ist Wien, das durch das 365-Euro-Jahresticket den öffentlichen Verkehr attraktiver gemacht hat. Diese Maßnahme hat nicht nur die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel erhöht, sondern auch den Individualverkehr reduziert und so einen Schritt hin zu mehr Klimaschutz (SDG 13) gesetzt. In der Seestadt Aspern, einem der größten Stadtentwicklungsprojekte Europas, wird auf nachhaltige Planung und umweltfreundliche Mobilität gesetzt, was die Vision einer lebenswerten und umweltfreundlichen Stadt (SDG 11) vorantreibt.

Doch es geht nicht nur um Politik oder große Projekte. Auch du kannst die SDGs in deinem Alltag umsetzen, sei es durch den bewussten Kauf regionaler und biologisch produzierter Lebensmittel, die Reduktion tierischer Produkte, die Vermeidung von Müll oder die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn du ein eigenes Projekt planst, kannst du die Dinge ansprechen, die vor Ort sichtbar sind. Sprich über Veränderungen, die die Teilnehmer:innen herbeiführen können und die ihre Lebensrealität positiv beeinflussen.



*Inspiration*

### Wie machst du globale Themen für dein Umfeld begreifbar?

- **Klimaschutz (SDG 13) oder Biodiversität (SDG 15):** Nutze deine Umgebung, um sie sichtbarer zu machen. Beispielsweise könnten die Teilnehmenden bei einer Wanderung sehen, wie sich der Klimawandel auf die lokale Vegetation auswirkt oder man könnte zeigen, welche invasiven Arten bereits in unserer Umgebung wachsen. Ebenso kannst du auf Renaturierungsprojekte hinweisen, die bereits umgesetzt wurden oder in Planung sind. Vielleicht gibt es in deiner Region ein Vorhaben, bei dem versiegelte Flächen wieder begrünt oder Moore oder Flüsse renaturiert werden. Oder es gibt Windräder, die klimafreundliche Energie produzieren.
- **Unser regelmäßiger Konsum:** Welche Produkte nutzen wir im Alltag, die auf unfaire Arbeitsbedingungen (SDG 8) oder Umweltprobleme (SDG 12) hinweisen? Die SDGs sind auch in kleinen Entscheidungen wie dem Kauf von Kleidung verankert. Unser Konsumverhalten ist direkt mit globalen Themen verbunden. Ein massenhafter Konsum von billiger Kleidung führt oft zu schlechten Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie, während minderwertige oder nicht recycelbare Materialien riesige Müllberge in armen Ländern verursachen und dabei Böden und Wasser mit Mikroplastik verschmutzen. Eine Möglichkeit, dieses Thema aufzugreifen, ist ein Nähworkshop. Während die Teilnehmenden alte Kleidungsstücke reparieren oder etwas Neues aus alten Stoffen kreieren, können Themen wie nachhaltiger Konsum, die Auswirkungen von Fast Fashion und die Bedeutung von Recycling besprochen werden.

## 5. Wie kannst du SDGs kommunizieren?

Das Wichtigste bei deinem "SDGs in Bewegung"-Projekt ist, dass es Spaß macht und die Menschen motiviert sind. Schaffe eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen, und lass Raum für spontane Momente. Ein flexibler Plan hilft dir, auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen, ohne Druck zu machen. Statt sturer Wissensvermittlung geht es darum, Neugierde zu wecken und Denkanstöße zu geben. Besonders bei Themen wie der Klimakrise ist es wichtig, sensibel vorzugehen. Solche Gespräche können emotional sein, aber gerade deshalb können sie zum Nachdenken anregen und inspirieren. Schaffe Raum für offene Gespräche. Am Ende zählt nicht nur, was wir lernen, sondern auch wie wir uns dabei fühlen. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen:

### **Kenne deine Zielgruppe!**

Erkenne, welche Werte, Bedürfnisse und Interessen deine Zielgruppe hat und stelle eine Relevanz zu ihrem Alltag oder ihrer Arbeit her.

### **Mach deine Themen greifbar und erlebbar!**

Die Umgebung kann dazu beitragen, dein Thema greifbar zu machen: Wenn du bei einer Wanderung über Nachhaltigkeit sprichst, könntest du an einer Stelle anhalten, an der Müll liegt, um den Teilnehmenden die Auswirkungen von Littering direkt vor Augen zu führen. Es lohnt sich, dich vorab mit dem Gebiet, in dem deine Aktivität stattfindet, vertraut zu machen. Erfahre mehr über die Landschaft und die Auswirkungen des Klimawandels auf die Region. Vergiss auch nicht, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, die Umgebung um sich herum aktiv zu erkunden.

### **Gib deinen Teilnehmenden einen "Stups" in die richtige Richtung!**

"Nudging", also "stupsen" ist ein Konzept aus der Verhaltensökonomie, das darauf abzielt, Menschen subtil zu einem bestimmten Verhalten zu lenken, ohne ihre Entscheidungsfreiheit einzuschränken. Das kann ein wirksames Werkzeug sein, um Aufmerksamkeit auf globale Nachhaltigkeitsthemen zu lenken und nachhaltiges Verhalten zu fördern. Menschen neigen dazu, die gewohnte Option zu wählen und sie bevorzugen, was möglichst wenig Aufwand verursacht. Du kannst z.B. bei deiner Aktivität die Anfahrt mit den Öffis vorgeben und auf eine Anfahrtsbeschreibung mit dem Auto verzichten. Zudem kannst du bei einer gemeinsamen Jause die vegetarische Option als Standardoption angeben.

### **Habe eine positive Vision!**

Positive Handlungsanleitungen und Belohnungen funktionieren besser als Verbote und Bestrafung. Wenn du möchtest, dass deine Teilnehmenden motiviert und mit Hoffnung auf das Thema blicken, dann versuche das auch in deiner Kommunikation zu berücksichtigen. Mit einer positiven Vision der Zukunft säst du den Samen für eine Vorstellung einer guten Zukunft in den Köpfen der Teilnehmenden. Als Beispiel kannst du nennen, dass sich die Teilnehmenden vorstellen können, wie Menschen in ihrem Alltag auf praktische, umweltfreundliche Lösungen setzen. Auf den Dächern von Häusern und öffentlichen Gebäuden sind Solarpaneele installiert, die nachhaltig Strom erzeugen (SDG 7, SDG 13). Zudem bauen sie Kräuter und Gemüse auf ihren Balkonen an (SDG 2, SDG 11, SDG 15) und fahren öfter mit dem Rad oder gehen zu Fuß (SDG 3, SDG 11). Dinge werden repariert, statt weggeworfen (SDG 12), und überall gibt es leicht zugängliche Angebote für nachhaltige Produkte – vom Mehrwegbecher bis zur plastikfreien Verpackung (SDG 12). Es fühlt sich normal und unkompliziert an, sich nachhaltig zu verhalten.

### **Kommuniziere visuell!**

Nutze ausdrucksstarke Bilder, Infografiken oder kurze Videos, um deine Aktivität zu bewerben oder komplexe Zusammenhänge verständlich und ansprechend darzustellen. Mehr dazu erfährst du im Kapitel "Mach dein Projekt sichtbar".

## 6. Schritt für Schritt zum eigenen Projekt!

In diesem Kapitel begleiten wir dich durch die Planung und Umsetzung deines eigenen „SDGs in Bewegung“-Projekts. Wir helfen dir, die Grundlagen zu legen, die passende Botschaft zu entwickeln, deine Zielgruppe anzusprechen und alle organisatorischen Schritte zu meistern, damit dein Projekt ein voller Erfolg wird.

*Schritt 1*

### Was ist deine Botschaft?

Der erste Schritt ist, dir über die Botschaft deines Projekts klar zu werden. Überlege dir, welche Botschaft dein Projekt transportieren soll. Was ist dir wichtig? Welche SDGs möchtest du aufgreifen, und wie kannst du sie mit einer Freizeitaktivität kombinieren? Kombiniere globale Herausforderungen mit lokalen Themen, die in deiner Region relevant sind.

Um das passende Thema für dein Projekt zu finden, ist es hilfreich, dich auf Themen zu konzentrieren, die dir am Herzen liegen. Überlege, welche Herausforderungen es in deiner Region gibt und welche davon besonders relevant für die SDGs sind. Wähle ein Thema, das dir persönlich wichtig ist und mit dem du dich gut auskennst. Eine persönliche Bindung zu deinem Thema hilft dir dabei, authentisch zu wirken und deine Botschaft überzeugend zu vermitteln.

### Folgende Fragen können dir bei der Entwicklung deiner Kernbotschaft helfen:



- Wofür möchtest du dich einsetzen? Welches Thema liegt dir am Herzen?
- Welche(s) SDG(s) spielen dabei eine Rolle?
- Was ist das Ziel deines Projekts? Was möchtest du den Teilnehmenden vermitteln?
- Wo siehst du deine eigenen Stärken? Wie kannst du diese Stärken innerhalb des Projekts einsetzen?
- Was ist die zentrale Botschaft deines Projekts? Versuche sie in einem Satz zu formulieren.



## Plane deine Freizeitaktivität

Jetzt, da du deine Botschaft gefunden hast, geht es an die Planung der Freizeitaktivität und aller dazugehörigen Details. Damit alles reibungslos abläuft, geben wir dir ein paar Anregungen.

### Folgende Fragen können dir bei der Planung helfen:

*Reflexion*

- In welchen Freizeitaktivitäten fühlst du dich sicher, kompetent und wobei hast du Freude?
- Kannst du eine dieser Aktivitäten so gestalten, dass die SDGs verständlich und anschaulich vermittelt werden? (z. B. Diskussionen an bestimmten Orten, spielerische Aktivitäten, Sichtbarkeit von Nachhaltigkeitszielen)
- Was musst du bei dieser Freizeitaktivität berücksichtigen? Gibt es Limitierungen z.B. durch die Jahreszeit, Zielgruppe oder bestimmte Risiken?
- Route und Ort: Wo soll deine Aktivität stattfinden? Plane eine klare Route oder einen fixen Ort und prüfe, ob du dafür Genehmigungen, z.B. von den Grundeigentümer:innen oder Bewirtschafter:innen brauchst.
- Ausstattung: Welche Ausrüstung oder Hilfsmittel brauchst du? Denk an Dinge wie Informationsmaterial, Verpflegung oder Sitzgelegenheiten für Diskussionen. Erstelle hierfür eine Liste, damit du nichts vergisst.
- Ablauf und Zeitplan: Überlege dir einen Zeitrahmen für die Aktivität. Wann startet sie? Wie lange soll sie dauern? Gibt es Pausen oder bestimmte Highlights, die du einplanen möchtest?

## Bestimme deine Zielgruppe

In diesem Kapitel findest du Anhaltspunkte, die dir dabei helfen sollen, die richtige Zielgruppe für dich und deine Idee zu finden. Überlege auch, wie du möglichst viele Menschen einbinden kannst, sodass sie sich willkommen und motiviert fühlen. Berücksichtige die Bedürfnisse deiner Zielgruppe, damit möglichst viele Personen unabhängig von Alter, Herkunft oder Fähigkeiten mitmachen können.

### Zielgruppenbestimmung

Reflexion



- **Wer ist deine Zielgruppe? Sind es junge Menschen, die sich für Nachhaltigkeit interessieren? Denkst du an eine bestimmte Altersgruppe oder an Menschen aus einer bestimmten Region?**
- **Was interessiert deine Zielgruppe? Welche Themen begeistern sie? Sind sie aktiv in der Natur unterwegs, sportlich oder eher an Diskussionen interessiert? Welche Freizeitaktivitäten üben sie möglicherweise gerne aus? Gibt es mit deiner geplanten Freizeitaktivität Überschneidungen?**
- **Betone gemeinsame Werte: Zeige, dass ihr ähnliche Ziele verfolgt, z.B. eine attraktive Landschaft zu erhalten. Du kannst auch eine persönliche Geschichte erzählen, die den Bezug zu den SDGs und der Aktivität herstellt.**
- **Wie erreichst du deine Zielgruppe? Welche Plattformen nutzt sie? Social Media, lokale Netzwerke oder direkte Ansprache? Gibt es Gruppen, Vereine oder Organisationen, die dir helfen können, deine Zielgruppe zu erreichen?**
- **Barrieren identifizieren und abbauen: Was könnte die Zielgruppe daran hindern, an deinem Projekt teilzunehmen? (z. B. Zugänglichkeit, Sprache, etc.) Wie kannst du sicherstellen, dass deine Aktivität inklusiv ist und alle sich willkommen fühlen?**

Versetze dich in die Menschen hinein, die du erreichen möchtest. Was würde dich an ihrer Stelle interessieren und motivieren?

## Mach dein Projekt sichtbar!

### Schritt 4



Wie machst du dein Projekt bekannt? In diesem Kapitel geben wir dir Tipps, wie du einen Mix aus Social Media, lokalen Medien und persönlichen Netzwerken nutzen kannst, um möglichst viele Menschen für deine Idee zu begeistern.

### Vor deiner Aktivität

- Erstelle und teile kurze Beiträge, Fotos oder Videos, die auf dein Projekt hinweisen. Verwende dafür Fragen oder spannende Details, um die Leute neugierig zu machen. Wenn du Kooperationspartner:innen hast, dann erstelle mit ihnen gemeinsam einen Beitrag, damit du deine Reichweite erhöhst.
- Lade gezielt Menschen aus deinem Umfeld ein, die sich ebenfalls für dein Thema interessieren. Verwende hierfür persönliche Nachrichten über Instagram, Facebook oder erstelle WhatsApp-Gruppen. Auch Uni-Foren können dir helfen, eine größere Reichweite zu erzielen. Zusätzlich kannst du Flyer gestalten, ausdrucken und in Vereinen oder in deiner Gemeinde aushängen, um noch mehr Menschen auf dein Projekt aufmerksam zu machen.
- Auch Kooperationspartner:innen wie lokale Organisationen oder Zeitungen können dir dabei helfen, dein Projekt zu bewerben (z.B. durch Newsletter).
- Falls du in einem Verein bist oder jemanden kennst, der dich unterstützen kann, nutze diese Kontakte, um auf deine Aktivität hinzuweisen. Ortsgruppen von Vereinen können deine Veranstaltung über ihre eigenen Kanäle und Netzwerke teilen und so mehr Menschen erreichen.
- Bewirb dein Projekt rechtzeitig, damit sich die Nachricht verbreiten kann und die Menschen Zeit haben, ihre Teilnahme zu planen.

### Während deiner Aktivität

- Nutze die Gelegenheit, während der Aktivität Fotos, kurze Videos oder Eindrücke von den Teilnehmenden für Social Media zu sammeln z.B. lachende Gesichter, spannende Diskussionen, schöne Landschaften, besondere Aktivitäten. Dabei ist es zu empfehlen, dass du eine Person dabei hast, die diese Aufgabe für dich übernimmt, damit du dich komplett auf deine Aktivität konzentrieren kannst. **Vergiss aber nicht, dass du die Personen zuvor immer um ihre Einwilligung bitten musst und respektiere Personen, die nicht fotografiert/gefilmt werden wollen!**

Teilnehmende einbinden: Nutze digitales Storytelling, um die Erfahrungen deiner Teilnehmenden authentisch einzufangen. Frage sie: Was hat dich berührt oder besonders überrascht? Was nimmst du aus der Aktivität mit?

Nutze visuelle Elemente wie Grafiken, Fotos oder kurze Videos zur Verstärkung deiner Botschaft. Mit klarer, einfacher Kommunikation erreichst du viele Menschen und hinterlässt einen bleibenden Eindruck.

### Nach deiner Aktivität

- Poste Highlights des Events und teile, was ihr gemeinsam erreicht habt. Ein kurzer Text mit Zitaten der Teilnehmenden macht das Event greifbarer für Außenstehende.
- Bedanke dich bei allen, die teilgenommen oder das Projekt unterstützt haben und erwähne Kooperationspartner:innen, um die Zusammenarbeit zu stärken.
- Teile Zahlen oder Erfolge, z.B. wie viele Menschen teilgenommen haben oder welche Ergebnisse und Ideen entstanden sind.
- Sende nach dem Event eine kurze Zusammenfassung an deine Kontakte, um zu zeigen, was ihr zusammen erreicht habt, eine mögliche Fortsetzung deines Projekts anzukündigen oder einfach Feedback von den Teilnehmenden einzuholen.
- Inspiration geben: Ermutige andere, ähnliche Projekte umzusetzen und lade sie ein, ihre Erfahrungen mit dir zu teilen.





## Schritt 5

### Organisatorischer Check

Wenn es zur Detailplanung deiner Aktivität kommt, dann kann man schnell den Überblick verlieren. Damit du alles im Blick hast, haben wir eine Checkliste für dich vorbereitet.

- ☐ Welche Deadlines setzt du dir, damit dein Projekt erfolgreich umgesetzt werden kann?
- ☐ Wer ist in die Projektplanung involviert? Welche Aufgaben übernehmen diese Personen?
- ☐ Falls du deine Aktivität über einen Verein oder eine Organisation umsetzt, überlege dir, was der Verein/die Organisation von dir erwartet. Welche Ziele und Vorgaben gibt es?
- ☐ Kläre auch, was genau deine Verantwortung als Gruppenleiter:in ist.
- ☐ Welche Kontakte brauche ich für oder während der Umsetzung? (weitere Organisator:innen/ Mitwirkende, Notfall-Nummern wie Bergrettung etc.)
- ☐ Was brauchst du für die Umsetzung und woher bekommst du es? z.B. Materialien, notwendige Genehmigungen, Versicherungen, Tickets etc.
- ☐ Was könnte vor Ort anders sein als erwartet und welche Alternativen hast du dafür eingeplant? Tipp: Mach dich vorher mit dem Gebiet vertraut, in dem deine Aktivität stattfindet.
- ☐ Wo könnte ich meine Aktivität noch bewerben? Habe ich sie auf ausreichend vielen Plattformen sichtbar gemacht?
- ☐ Brauche ich eine Teilnehmenden-Liste?
- ☐ Habe ich mir Feedback-Fragen für die Teilnehmenden überlegt, um mein Projekt zukünftig zu verbessern?
- ☐ Wissen alle Teilnehmenden über Startzeit, Treffpunkt, Dauer und die Ansprüche (z.B. im Hinblick auf körperliche Fitness) Bescheid?
- ☐ Hast du alle notwendigen Materialien? (Infos zu SDGs, Wanderkarten, Schreibzeug etc.)

## Schritt 6

### Inhaltliche Reflexion

Bevor du durchstartest, nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere deine bisherigen Ideen. Folgende Fragen können dir als Inspiration dienen:

- Macht dein Projekt Mut und zeigt es, dass Veränderung möglich ist?
- Hilft es, ein Problem anzugehen, das dir wichtig ist?
- Zeigt es, wie globale Themen bei uns vor Ort sichtbar werden?
- Schafft es eine positive Vision?
- Hat es das Potenzial, auch nach dem Ende etwas zu bewirken?

#### Noch mehr Inspiration gefällig?

Dann schau dir bereits umgesetzte Projekte auf unserer Website an:  
[www.nf-int.org/sdg](http://www.nf-int.org/sdg)



**Los geht's!**

## 7. Lessons Learned und Reflexion

Feiere deinen Erfolg! Überlege, was richtig gut funktioniert hat, und halte fest, welche Learnings du aus deinem Projekt mitnehmen kannst.

### Diese Fragen können bei deiner Reflexion helfen:

*Reflexion*



- Konntest du deine Aktivität wie geplant umsetzen? War etwas dabei, was du nicht vorhergesehen bzw. berücksichtigt hast?
- War deine Aktivität passend für die Vermittlung deiner Themen? Gibt es noch Verbesserungspotenzial?
- Hast du deine gewünschte Teilnehmenden-Anzahl erreicht? Wenn ja, was hat dabei gut funktioniert? Wenn nicht, was war der Grund dafür?
- Durch welche Kanäle hast du deine Teilnehmenden erreicht? Wo siehst du noch weiteres Potenzial?
- Konntest du deine Teilnehmenden neugierig auf das Thema machen und was hat sie besonders interessiert?
- Welches Feedback hast du von den Teilnehmenden bekommen? Gab es dabei etwas Bemerkenswertes?
- Würdest du deine Aktivität noch einmal so umsetzen? Wenn nicht, welche Veränderungen müssten passieren, damit du sie nochmal durchführen würdest?
- Hat dir deine Aktivität Freude bereitet? Wenn ja, was hat dir am meisten gefallen?

## 8. Methoden

Hier findest du Methoden, um die SDGs auf kreative Weise zu vermitteln, sei es durch spielerische Ansätze, Diskussionen oder mittels interaktiver Aufgaben. Wir zeigen dir, wie du deine Aktivität spannend gestalten kannst.

### Soziometrische Aufstellung

### Kennenlernspiel


Die soziometrische Aufstellung bringt Gruppen in Bewegung und regt Diskussionen an. Dabei werden Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen auf spielerische Weise sichtbar gemacht.

**Dauer:** variabel, abhängig von der Anzahl der Fragen

**Personenanzahl:** ab 5 Personen

**Alter:** ab 10 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor



Diese Methode kann auch zur Wirkungsmessung genutzt werden, indem Veränderungen im Wissen, in der Haltung oder Motivation durch Fragen zu Beginn und am Ende des Projekts erfasst werden.

#### Vorbereitung:

Denke dir Fragen aus, die es dir erleichtern, die Gruppe kennenzulernen und die zugleich die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch zu bringen. Fragen können etwa sein:

- Wie alt seid ihr? (Aufstellung nach Alter)
- Wer ist hier geboren? Wer kommt von weiter weg? (Aufstellung nach Distanz)
- Wo wohnt ihr aktuell? (Aufstellung z. B. nach Bundesländern oder Bezirken)
- Wer trinkt lieber Kaffee und wer lieber Tee? (Aufstellung nach Getränk)
- Welche Outdoor-Aktivität macht euch am meisten Spaß? (Kategorien wie Wandern, Radfahren, Klettern, etc.)
- Welche Jahreszeit mögt ihr am meisten? (Aufstellung nach Jahreszeiten)
- Wer hat schon einmal von den SDGs gehört? (Aufstellung von „noch nie gehört“ bis „kenne mich gut aus“)
- Glaubst du, dass die SDGs erreichbar sind? (Aufstellung von „auf jeden Fall“ bis „eher nicht“)
- Wer denkt, dass die SDGs etwas mit ihrem Alltag zu tun haben? (Aufstellung von „überhaupt nicht“ bis „sehr viel“)
- Glaubt ihr, dass die SDGs bis 2030 erreicht werden können? (Aufstellung von „auf jeden Fall“ bis „eher nicht“)

#### Durchführung:

- Sorge für ausreichend Platz, damit sich alle Teilnehmenden bewegen können.
- Definiere dafür die Punkte im Raum, z. B.: Links: "eher nicht /stimme gar nicht zu" und Rechts: "stimme sehr zu / auf jeden Fall"
- Stelle nun eine der Fragen und bitte die Teilnehmenden, sich entsprechend der gestellten Frage zu positionieren.
- Lass den Teilnehmenden genug Zeit, um sich zu bewegen und zu reflektieren. Nutze die Gelegenheit für den Austausch unterschiedlicher Meinungen.



## SDGs-Namen-Memory

## Kennenlernspiel

Dieses Spiel hilft dabei, Namen spielerisch zu lernen und gleichzeitig Begriffe aus dem Bereich Nachhaltigkeit und SDGs in die Gruppe einzubringen.

**Dauer:** ca. 20 Minuten

**Personenanzahl:** unabhängig; funktioniert mit kleinen und großen Gruppen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; ein Kreis sollte gebildet werden können

### Durchführung:

- Stelle sicher, dass alle Teilnehmenden sich im Kreis aufstellen können und sich gut sehen und hören.
- Erkläre den Ablauf und die Regeln: Jede Person nennt ihren Namen und ein Wort, das mit den SDGs oder Nachhaltigkeit zu tun hat und mit dem gleichen Buchstaben beginnt wie ihr Vorname.
- Die zweite Person wiederholt den Namen und den Begriff der ersten Person und ergänzt ihren eigenen Namen und einen entsprechenden Begriff.
- Das Ganze wiederholt sich, bis jede Person an der Reihe war.
- Beginne bestenfalls selbst, um den Ablauf zu demonstrieren. Zum Beispiel: „Ich heiße Romana und mein Wort ist Recycling.“
- Die nächste Person sagt dann: „Das ist Romana – Recycling. Ich heiße Peter und mein Wort ist Plastikreduktion.“
- Falls jemand Schwierigkeiten hat, ein Wort zu finden, ermutige die Gruppe, Vorschläge zu machen. Begriffe können einfach gehalten werden (z. B. Abfallvermeidung, Hitzewelle, Menschenrechte, SDGs, Tierschutz, Umwelt usw.)



## SDG Speed-Dating

## Kernmethode

Das SDG Speed-Dating ermöglicht es, die SDGs spielerisch kennenzulernen, Gemeinsamkeiten und Verbindungen zu entdecken und kreative Ansätze zu entwickeln.

**Dauer:** ca. 45 Minuten

**Personenanzahl:** ab 6 Personen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; genügend Platz sollte vorhanden sein

**Material:** SDG Speeddating-Karten, Stifte, Zettel

### Vorbereitung:

Erkläre die Spielregeln (eine detaillierte Anleitung ist bei den SDG Speeddating Karten dabei) und teile die Zettel fürs Speedating aus.

### Durchführung:

#### Schritt 1: Zuweisung eines SDGs

- Jede:r Teilnehmende erhält ein SDG und liest sich die zugehörige Beschreibung durch (ca. 10 Minuten).
- Die Teilnehmenden füllen die Punkte 1–4 auf ihrem Dating-Notizzettel aus (ca. 5 Minuten).

#### Schritt 2: Erste Dating-Runde (Dauer: 10 Minuten pro Date)

- Die Teilnehmenden wählen jemanden aus, den sie kennenlernen möchten, fragen aber nicht nach dem SDG des Anderen.
- In einem Gespräch stellen sich die Teilnehmenden, basierend auf ihrem SDG vor und erzählen etwas über sich. Man soll sich über die Charakterzüge und Besonderheiten seines SDGs austauschen.
- Die Teilnehmenden sollen sich anschließend die wichtigsten Gemeinsamkeiten und potenzielle gemeinsame Aktivitäten notieren.

#### Schritt 3: Zweite Dating-Runde

- Wiederhole den Prozess mit neuen Gesprächspartner:innen und den gleichen Regeln.

Nach der zweiten Dating-Runde können sich die Teilnehmenden in der Gruppe zusammensetzen, um gemeinsam zu reflektieren, welche Verbindungen zwischen den SDGs aufgefallen sind und welche Themen oft zusammenpassen.



Link zu den SDG Speed-Dating-Karten: [www.nf-int.org/sdg-speed-dating](http://www.nf-int.org/sdg-speed-dating)





## Nachhaltiger Handabdruck

## Kernmethode

Auf [www.handabdruck.eu](http://www.handabdruck.eu) kannst du mit deiner Gruppe herausfinden, wie ihr aktiv positive Veränderungen im Sinne der Nachhaltigkeit bewirken könnt. Der Handabdruck zeigt dir, wie du gesellschaftliche Strukturen nachhaltig mitgestalten kannst – ein Gegengewicht zum ökologischen Fußabdruck, der die negativen Auswirkungen unseres Handelns sichtbar macht.

**Dauer:** je nach Bedarf; mind. 20 Minuten

**Personenanzahl:** unabhängig

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor



Mehr Infos findest du unter:  
[www.handabdruck.eu](http://www.handabdruck.eu)

### Vorbereitung:

- Verschaffe dir vorab einen Überblick über die Inhalte und entdecke, welche Bereiche dich besonders interessieren.
- Mache den Handabdruck-Test vorab selbst und reflektiere deine Ergebnisse. Notiere dir ein paar spannende Punkte oder persönliche Erkenntnisse, die du als Inspiration oder Einstieg für die Durchführung mit deiner Gruppe nutzen kannst.
- Technische Voraussetzungen: Stelle sicher, dass du einen Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang zur Verfügung hast.
- Stelle sicher, dass jede:r Teilnehmende z.B. ein Smartphone dabei hat, um mitmachen zu können.

### Durchführung:

- Bitte die Teilnehmenden, den Test eigenständig zu absolvieren.
- Nachdem sie ihr Ergebnis erhalten haben, sollen die Teilnehmenden das Ergebnis in Ruhe durchlesen und sich mit den vorgeschlagenen Beispielen oder Anregungen auf der Website beschäftigen.
- Gib ihnen etwa 10 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wie sie anhand der Informationen aus der Website Veränderungen in ihrem Alltag oder Umfeld umsetzen könnten.
- Lade die Teilnehmenden ein, sich freiwillig zu melden, um ihre Ergebnisse, Gedanken und Erkenntnisse mit der Gruppe zu teilen.
- Ermutige die Teilnehmenden, ihre Überlegungen zu erläutern und zu reflektieren, z. B. welche Vorschläge sie besonders ansprechend fanden oder welche Veränderungen sie selbst angehen möchten.
- Fasse die wichtigsten Ideen aus der Gruppe zusammen und zeige auf, wie die Ideen zu den SDGs und den Zielen passen.



## Die SDG-Reise

Die Übung dient dazu sich in unterschiedliche SDGs reinzudenken und reinzufühlen. Dabei sollen Situationen beschrieben werden, in denen das jeweilige SDG besonders relevant ist.

**Dauer:** ca. 50 Minuten

**Personenanzahl:** ab 10 Personen

**Alter:** ab 10 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; genügend Platz sollte vorhanden sein



### Vorbereitung:

Vorab soll eine Geschichte ausgedacht werden in der alle SDGs auch in Bezug auf ihre Unterziele beschrieben werden, sodass sie erfahrbar werden. Bei der Erzählung empfiehlt es sich möglichst sinnlich wahrnehmbares zu beschreiben (bspw. das Wetter, Gerüche, Tageszeit) usw. Die Teilnehmenden können sich dabei auch in bestimmten Rolle begeben.

### Durchführung:

#### Schritt 1: Warm-Up (ca. 10 Minuten)

Zu Beginn ist es ratsam ein Warm-Up anzuleiten, damit sich die Teilnehmenden während der Übung frei in Körperhaltungen, Bewegungsarten und Emotionen begeben können, z.B.

- In unterschiedlichen Geschwindigkeiten gehen (1-5/Slow Motion – Laufen)
- Gemeinsames/gleichzeitiges zum Stehen kommen ohne Sprechen (eine Gruppenwahrnehmungsübung)
- In unterschiedlichen Modi gehen: Zackig, geschmeidig, verspielt, leicht, gestresst usw.

#### Schritt 2: Einführung in die SDG Reise (ca. 5 Minuten)

- Erkläre den Ablauf der Übung und die Idee, sich in unterschiedliche Situationen und Rollen einzufühlen.
- Betone, dass es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten gibt.

#### Schritt 3: SDG Szenarien durchspielen (ca. 25 Minuten)

- Erzähle eine kurze, sinnlich beschreibbare Geschichte zu einem SDG.
- Beispiel: Bei SDG 1 kann über die Situation von Obdachlosen in Österreich gesprochen werden (z.B. ihre Lebensbedingung, ihr Alltag etc.). Die Teilnehmenden können diese Rolle einnehmen, ein Stück weit den Alltag durchleben und spüren, mit welchen Ängsten, Sorgen, Hoffnungen eine von Armut betroffene Person zu kämpfen hat. Im Anschluss kann passender Weise das zweite SDG (Hunger) erfüllt werden. Wie geht es Menschen, die keinen Zugang zu ausreichender und gesunder Ernährung haben?
- Lasse die Teilnehmenden die beschriebene Rolle einnehmen und sich frei bewegen. Setze zwischendurch „Freeze“-Momente ein, in denen sie eine Körperhaltung einnehmen, die ihre stärkste Emotion ausdrückt. Die Teilnehmenden können sich begegnen und miteinander sprechen.
- Bei der Übung können ganz unterschiedliche Fokusse gewählt werden, beispielsweise kann ein sehr pessimistischer, dramatischer Zugang gewählt werden, um die Dringlichkeit der SDGs spüren zu lassen. Oder man setzt den Fokus darauf, wie sich ein Leben anfühlen kann, wenn ein SDG erfüllt ist. Des Weiteren kann man die Anleitung auf einen lokalen Ort fokussieren, an dem die unterschiedlichen SDGs beschrieben werden oder man kann globale Schauplätze wählen.
- Wiederhole den Prozess mit weiteren SDGs, wähle dabei unterschiedliche emotionale Zugänge (z. B. dramatisch, hoffnungsvoll, inspirierend).



#### **Schritt 4:** Reflexion (ca. 15 Minuten)

- Lasse die Teilnehmenden zunächst in Kleingruppen (zu zweit, zu dritt) über ihre Erfahrungen sprechen.
- Beispielfragen: Wie hat sich die Rolle angefühlt? Wie ist es dir in der Rolle ergangen? Was wurde erlebt, erfahren, gespürt, erkannt?

### **Das Netzwerk des Lebens**

### *Kernmethode*

Das Ziel dieser Methode ist es, die wechselseitige Abhängigkeit von Lebewesen zu erkennen und den Wert des Lebens zu respektieren. Die Teilnehmenden sollen dadurch kritisches Denken lernen und den Fokus auf Zusammenarbeit legen.

**Dauer:** ca. 30-45 Minuten

**Personenanzahl:** ab 10 Personen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; ausreichend Platz sollte vorhanden sein

**Materialien:** ein Knäuel dünne Schnur oder kräftige Wolle



#### **Vorbereitung:**

Bereite die Anleitung zur Bildung der Nahrungskette vor, indem du einige Schlagwörter (z.B. Pflanze → Tier → Raubtier) notierst, falls den Teilnehmenden nichts einfällt. Jede Nahrungskette sollte tatsächliche oder mögliche Beziehungen aufzeigen, zum Beispiel: Gras → Schafe → Menschen. Oder Plankton → Wale. Oder Plankton → Heringe → Schweine (Schweine werden oft mit Fischmehl gefüttert) → Menschen.



#### **Durchführung:**

Die Übung besteht aus drei Teilen.

#### **Teil 1:** Erschaffung des Netzwerks des Lebens

- Die Teilnehmenden stehen im Kreis.
- Erkläre, dass sie die Vernetzungen der Natur anhand der Nahrungskette darstellen.
- Halte das Ende des Schnurknäuels fest, nenne eine Pflanze (z. B. Kohl) und wirf das Knäuel zu einer anderen Person.
- Die Person fängt das Knäuel, nennt ein Tier, das diese Pflanze frisst (z. B. Raupe), und wirft das Knäuel weiter.
- Das Spiel geht weiter, bis ein komplexes „Netzwerk des Lebens“ entstanden ist.

#### **Teil 2:** Zerstörung des Netzwerks

- Die Teilnehmenden nennen menschliche Eingriffe, die das Netzwerk zerstören könnten (z. B. Pestizide, Überfischung, Abholzung, Umweltverschmutzung).
- Nach jedem genannten Eingriff lässt die betroffene Person die Schnur los.
- Am Ende liegt das zerstörte Netzwerk auf dem Boden.

#### **Teil 3:** Wiederaufbau und Brainstorming

- Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam praktische Umweltschutzmaßnahmen, die sie in ihrem Alltag umsetzen könnten (z. B. Müll vermeiden, eine Blumenwiese ansäen, biologisch produzierte Lebensmittel kaufen).
- Jede Person, die eine Idee nennt, hebt ein Stück Schnur auf und hilft, ein neues Netzwerk zu bilden.
- Erkläre, dass das neue Netzwerk nicht identisch mit dem alten ist, aber durch bewusste Aktionen stabilisiert werden kann.

Zum Abschluss kannst du mit den Teilnehmenden folgende Fragen diskutieren:

- Was für ein Gefühl war es zu sehen, wie das Netzwerk nach und nach zusammenfiel?
- Welches Gefühl hattet ihr, als das neue Netzwerk entstand?
- Wer trägt Verantwortung für den Schutz der Umwelt? Die Vereinten Nationen, Regierungen, NGOs, einzelne Menschen?
- Was können Einzelpersonen oder Gruppen beitragen?
- Wie wirksam sind Einzelaktionen? Welche Aktionen brauchen die Beteiligung vieler Menschen?
- Wie können Menschen über ökologische Zusammenhänge informiert und zu nachhaltigem Handeln motiviert werden?

## Das Weltspiel

## Kernmethode

Das Weltspiel ermöglicht es, Daten zu weltweiten Themen anschaulich zu erleben. Es zeigt die Verteilung der Weltbevölkerung und die (ungleiche) Verteilung des globalen Wohlstands. Ziel ist es, Neugier und Interesse für die Zusammenhänge zwischen lokalen und globalen Entwicklungen zu wecken. Das Spiel soll auch ein kritisches Bewusstsein für unsere Wahrnehmung der Welt fördern. Unterschiedliche Perspektiven kommen zur Sprache, und durch Diskussionen versuchen die Teilnehmenden, gemeinsame Lösungen zu finden.

**Dauer:** ca. 45–60 Minuten

**Personenanzahl:** ab 10 Personen; ideal für größere Gruppen

**Alter:** ab 12 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; es wird Platz für eine große Weltkarte benötigt

**Materialien:**

- 100 Spielkegel (für die Weltbevölkerung)
- 100 Spielsteine (für das Welteinkommen)
- 1 Spieltuch „Weltkarte“
- Optional: Flipchart zur Visualisierung der Schätzungen und Lösungen

Die benötigten Materialien können bei den Welthaus Organisationen in Dornbirn, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Linz, St. Pölten und Wien ausgeliehen oder käuflich erworben werden. Alternativ können die groben Umrisse einer Weltkarte z.B. mit einem Klebeband auf dem Boden markiert werden. Dann entfällt der erste Schritt beim Ablauf.

### Vorbereitung:

Spielumgebung einrichten:

- Lege die Weltkarte auf den Boden oder markiere die Kontinente mit Klebeband.
- Falls Flipcharts verwendet werden, bereite sie entsprechend vor.

Themenwissen aneignen:

- Mach dich mit den aktuellen Bevölkerungs- und Einkommensstatistiken vertraut (Daten findest du auf der Welthaus-Website).
- Überlege Fragen für die Reflexion, um das Spiel inhaltlich zu vertiefen.



Eine genaue Spielanleitung und aktuelle Daten findest du unter: [welthaus.at/material/weltspiel/](https://welthaus.at/material/weltspiel/)

Spielorganisation:

- Falls die Gruppe sehr groß ist, teile sie in Teams, die jeweils für eine Weltregion verantwortlich sind.
- Zur besseren Übersicht kannst du die Spielkegel in Zehner- oder Fünfergruppen aufstellen, um das Zählen zu erleichtern.

## **Durchführung:**

### **Schritt 1:** Einstieg mit der Weltkarte:

- Frage die Gruppe, ob ihnen an der Weltkarte etwas auffällt.
- Oft wird die ungewöhnliche Größe der Kontinente auf der südlichen Halbkugel (z.B. Afrika) erwähnt.
- Erkläre, dass die Karte die tatsächlichen Größenverhältnisse (Gall-Peters-Projektion) zeigt und dadurch ein realistisches Bild vermittelt.

### **Schritt 2:** Schätzen und Verteilen der Weltbevölkerung

- Frage die Teilnehmenden, wie viele Menschen aktuell weltweit leben (2025: 8 Milliarden).
- Erkläre, dass die 100 Spielkegel für 100 % der Weltbevölkerung stehen.
- Die Gruppe schätzt gemeinsam, wie viele Menschen in den einzelnen Weltregionen leben und verteilt die Kegel entsprechend auf der Weltkarte.
- Vergleicht anschließend das Ergebnis mit den tatsächlichen Zahlen.
- Tipp: Beginne bei der Auflösung mit Europa und ende mit Asien, da Asien oft unterschätzt wird.

Während des Schätzens können unterschiedliche Sichtweisen aufkommen. Mögliche Fragen sind:

- Welche Strategien habt ihr verwendet, um die Bevölkerungszahlen der verschiedenen Weltregionen zu schätzen?
- Gab es bestimmte Infos oder Annahmen, die eure Schätzungen beeinflusst haben?
- Was hat euch bei der tatsächlichen Verteilung der Weltbevölkerung besonders überrascht?
- Welche Unterschiede zwischen euren Schätzungen und den tatsächlichen Zahlen waren am auffälligsten?

### **Schritt 3:** Schätzen und Verteilen des Welteinkommens

- Erkläre zunächst, dass das Welteinkommen als Bruttoinlandsprodukt definiert ist und die Spielsteine 100 % des Welteinkommens darstellen.
- Die Gruppe schätzt, wie das Welteinkommen auf die Weltregionen verteilt ist und positioniert die Spielsteine entsprechend.
- Vergleicht die geschätzte mit der tatsächlichen Verteilung.

Für die absoluten Zahlen des Welteinkommens ist es wichtig, sie in Relation zur Größe der Bevölkerung je Weltregion zu betrachten. Das Einkommen ist in absoluten Zahlen in Asien am höchsten, jedoch sind die Pro-Kopf-Zahlen für Asien deutlich niedriger als für die USA und Kanada oder Europa und Russland.

### **Schritt 4:** Abschlussreflexion

Die abschließende Diskussion vertieft die gewonnenen Erkenntnisse. Mögliche Fragen, die zur Reflexion einladen, sind:

- Welche sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen hat die ungleiche Verteilung des Welteinkommens?
- Inwiefern hängt die Verteilung des Welteinkommens mit anderen Themen wie Armut, Bildung und Gesundheit zusammen?
- Welche Rolle spielen internationale Handelsbeziehungen und die Wirtschaftspolitik bei der Verteilung?
- Wie beeinflussen historische Ereignisse die heutige Verteilung von Ressourcen und Wohlstand?

- Welche Veränderungen hältst du für notwendig, um eine gerechtere globale Verteilung des Einkommens zu erreichen?
- Was bedeutet Wohlstand für dich persönlich? Welche Faktoren neben Einkommen spielen eine Rolle (z.B. Gesundheit, Bildung, Umweltschutz)?
- Wie wird Wohlstand in verschiedenen Teilen der Welt unterschiedlich definiert?

## Die SDG-Rallye Countdown 2030

## Kernmethode

Die Rätselrallye bietet einen spielerischen Zugang zum SDG 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion. Die Teilnehmenden setzen sich interaktiv mit Themen wie Fast Fashion, Lebensmittelverschwendung, Abfall, Mobilität und politischer Verantwortung auseinander. In Kleingruppen (2-3 Personen) lösen sie verschiedene Rätsel und Aufgaben, um eine gemeinsame Mission zu erfüllen. Die Methode stärkt Teamfähigkeit, Problemlösungsstrategien und soziale Kompetenzen der Teilnehmenden.

**Dauer:** ca. 60 - 75 Minuten

**Personenanzahl:** ab 10 Personen

**Alter:** ab 13 Jahren

**Ort:** geeignet für Indoor; ausreichend Platz

**Benötigte Materialien:**

Für die Umsetzung der Rallye benötigst:

- Ein Smartphone pro Kleingruppe
- Internetzugang
- Kostenlose Actionbound-App, den Startcode sowie die in der Spielanleitung genannten Materialien in ausgedruckter Form (alles auf: [graz.welthaus.at/raetselrallyes](https://graz.welthaus.at/raetselrallyes) gratis verfügbar)
- Klebeband oder Pins
- Stifte, Zettel

**Vorbereitung:**

Spielraum gestalten:

- Hänge die Poster gut sichtbar auf.
- Lege die Ausdrucke für die Kleingruppen bereit.

Materialien vorbereiten:

- Drucke die Rätsel aus und lege den Ausdruck „Fast, Faster, Ultra Fast Fashion“ neben dir bereit.
- Verstecke den Ausdruck „Wer oder was bin ich?“ z.B. unter einem Mistkübel oder an einer unauffälligen Stelle.
- Stelle einen Mistkübel oder ein anderes Objekt als Versteck für einige Hinweise bereit.
- Lade die Actionbound-App herunter und teste den Startcode vorab.

Technik sicherstellen:

- Prüfe, ob alle Teilnehmenden ein funktionierendes Smartphone mit Internetzugang haben.
- Richte einen Countdown-Timer ein.

Es wird empfohlen, das Spiel zumindest einmal selbst auszuprobieren, um notfalls Hilfestellung leisten zu können.



Eine genaue Spielanleitung sowie den notwendigen QR-Code findest du unter Countdown 2030 auf: [graz.welthaus.at/raetselrallyes](https://graz.welthaus.at/raetselrallyes)





## Durchführung:

### Schritt 1: Einführung

- Erkläre kurz die Rahmengeschichte des Spiels:

Mia, eure Klassenkollegin, wurde zur Jugenddelegierten gewählt und soll bei einer UN-Konferenz eine Rede über nachhaltigen Konsum halten. Doch plötzlich ist ihre Präsentation verschwunden! Eure Aufgabe ist es, verschlüsselte Hinweise zu entschlüsseln und ihr zu helfen, die Präsentation rechtzeitig wiederherzustellen.

- Teile die Teilnehmenden in Kleingruppen (2–3 Personen) ein.
- Jedes Team benötigt ein Smartphone mit der Actionbound-App.
- Lasse die Gruppen ihren Teamnamen wählen.
- Verteile die Tipps für Spieler:innen an jede Gruppe.
- Starte das Spiel, indem die Teams den Startcode mit der App scannen und den Anweisungen folgen.



### Schritt 2: Spielphase

- Die Gruppen lösen selbstständig verschiedene Rätsel und Aufgaben aus den Themenbereichen Fast Fashion, Lebensmittelverschwendung, Mobilität, Abfall und Politische Verantwortung
- Jede Gruppe kann die Reihenfolge der Rätsel frei wählen.
- Falls jemand nicht weiterkommt, können Hinweise genutzt und von dir unterstützt werden.

### Schritt 3: Nachbereitung und Reflexion

Nach dem Spiel sollten die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Falls gewünscht, können die Teams ihre Lösungswege oder Ideen für nachhaltigen Konsum präsentieren.

Folgende Fragen können dabei helfen:

- War eine bestimmte Aufgabe besonders herausfordernd oder spannend?
- Welche der vorgestellten Probleme betrifft euch persönlich am meisten?
- Welche Maßnahmen könntet ihr selbst in eurem Alltag umsetzen?

**REBELS  
OF  
CHANGE**

*Countdown  
2030*



Das SDG-Quiz eignet sich ideal als Einstiegs- oder Zwischenspiel, um die Teilnehmenden spielerisch mit den SDGs vertraut zu machen.

**Dauer:** ca. 5-15 Minuten, je nach Anzahl der Fragen

**Personenanzahl:** ab 2 Personen; ideal für Gruppen bis 20 Personen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; Online mit Laptop/Tablet/Beamer oder analog (falls Fragen ausgedruckt werden)

### Vorbereitung:

- Stelle sicher, dass alle Geräte Internetzugang haben und die Quiz-Webseiten problemlos geöffnet werden können.
- Quiz-Modus wählen: Entscheide, ob das Quiz individuell, in kleinen Gruppen oder mit der gesamten Gruppe gespielt werden soll. Für das „Culpeer for Change Quiz“ kann der passende Schwierigkeitsgrad je nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden gewählt werden: Anfänger, Fortgeschrittene oder Expert:innen.
- Falls kein Internetzugang vorhanden ist, kannst du Fragen und Antworten vorab ausdrucken.

### Durchführung:

**Schritt 1:** Stelle die beiden Quiz-Webseiten vor und erläutere, dass die Teilnehmenden zwischen den Schwierigkeitsgraden wählen können.

### Schritt 2:

- Individuelles Spiel: Jede:r spielt das Quiz alleine auf einem Gerät.
- Gruppenspiel: Teile die Gruppe in kleinere Teams ein, die gemeinsam Fragen beantworten.
- Gruppenrunde: Zeige die Fragen über einen Beamer oder Bildschirm und beantworte sie gemeinsam in der Gruppe.

**Schritt 3:** Gib den Teilnehmenden Zeit, um über die Antworten nachzudenken.

### Schritt 4:

- Besprecht die Ergebnisse, insbesondere bei kniffligen oder unerwarteten Fragen.
- Nutze die Gelegenheit, um weiterführende Informationen zu den SDGs zu geben.



Hier findest die Links fürs Quiz:

1) <https://sdg-quiz.suedwind.at/>

2) <https://culpeer-for-change.eu/quiz/de/select/level-1>

Quelle: un.org



Die Methode „Parkplatz der Zukunft“ regt die Teilnehmenden dazu an, sich kreativ mit nachhaltiger Stadt- und Raumplanung auseinanderzusetzen. Sie lernen, wie Flächen, die heute oft ungenutzt oder wenig nachhaltig gestaltet sind, in der Zukunft sinnvoll und ökologisch umgestaltet werden können.



**Dauer:** ca. 45–60 Minuten

**Personenanzahl:** ab 5 Personen, optimal für Gruppen bis 20 Personen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor

**Materialien:** 15 Meter lange Schnur, weißes A3-Papier (1 Blatt/Person), bunte Stifte

**Vorbereitung:**

- Stelle die aktuelle Problematik von Parkplätzen vor: große Flächen, oft ungenutzt und versiegelt, ohne ökologischem Nutzen.
- Betone die Relevanz, solche Flächen nachhaltig zu gestalten, und stelle Verbindungen zu den SDGs her (z.B. Nachhaltige Städte und Gemeinden, Klimaschutz).
- Mit Hilfe einer 15 Meter langen Schnur, welche an den Enden zusammengeknotet ist, sollen die Teilnehmenden ein Rechteck formen, wobei eine der beiden Seiten dabei ca. 2-3 m lang sein soll. Die zusammengeknotete Schnur wird dabei festgehalten und anschließend auf den Boden gelegt.
- Nun sollen die Teilnehmenden die Fläche genauer betrachten. Sie werden dazu angeregt, sich vorzustellen, wie dieser Platz genutzt werden könnte. Welche Ideen kommen ihnen in den Sinn? Ob Begrünung, Treffpunkt oder kreative Umgestaltung. Die Gruppe kann frei überlegen, wie der Raum nachhaltig und sinnvoll gestaltet werden könnte.

**Durchführung:**

**Schritt 1:** Ideenfindung (ca. 10–15 Minuten)

- Folgende Fragen werden in der Gruppe besprochen: Was könnte dieser Raum darstellen? Was könnte man in diesem Raum alles machen?
- Im Anschluss an die Diskussion löst du auf, dass die abgesteckte Fläche der Größe eines österreichischen Autoparkplatzes entspricht (diese müssen eine Größe von 11 bis 13,8 m<sup>2</sup> aufweisen).
- Anhand folgender Fragen könnt ihr nochmal tiefergehend reflektieren:
  - Ist die Größe des Parkplatzes für euch überraschend?
  - Wie viele Menschen hätten in diesem Raum ungefähr Platz?

(Zur besseren Veranschaulichung können die Teilnehmenden es auch selbst ausprobieren, wie viele von ihnen auf der Fläche stehend bzw. liegend Platz haben.)

- Bitte die Teilnehmenden nun, sich vorzustellen, wie ein Parkplatz in 30 Jahren aussehen könnte, wenn er ökologisch und nachhaltig gestaltet wäre.
- Leite sie an, mögliche Funktionen und Designs zu überlegen, z.B. Begrünung (Bäume, Sträucher, Wiese), Nutzung für Gemeinschaftszwecke (Spielplatz, Treffpunkt, Markt etc.), Integration von erneuerbaren Energiequellen (z. B. Solarpanele).

**Schritt 2:** Kreative Umsetzung (ca. 20–30 Minuten)

- Lasse die Gruppe ihre Ideen auf Papier visualisieren.
- Sie können Zeichnungen anfertigen oder Beschreibungen und Skizzen kombinieren.
- Ermutige die Teilnehmenden, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und ungewöhnliche und verrückte Ideen einzubringen.

### Schritt 3: Präsentation und Austausch (ca. 10–15 Minuten)

- Jede Gruppe oder Einzelperson präsentiert ihre Vision des Parkplatzes der Zukunft.
- Lade die Teilnehmenden ein, ihre Überlegungen und die Bedeutung ihrer Gestaltung zu erläutern.
- Fördere eine kurze Diskussion:
  - Was hat besonders beeindruckt?
  - Welche Ideen könnten tatsächlich umgesetzt werden?
- Überlege gemeinsam mit der Gruppe, welche SDGs durch die Ideen und Gestaltungsvorschläge für das Rechteck unterstützt werden. Ermutige hierbei die Teilnehmenden, Verbindungen zwischen ihren Ideen und den globalen Zielen herzustellen.



## SDG Body Letters

*Energizer*

Der Energizer „SDG Body Letters“ lockert die Gruppe auf, fördert Kreativität und Zusammenarbeit. Gleichzeitig wird spielerisch Bezug auf die SDGs genommen, indem die Teilnehmenden Buchstaben mit ihren Körpern bilden.

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Personenanzahl:** ab 6 Personen

**Alter:** ab 10 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; ausreichend Platz sollte vorhanden sein

### Vorbereitung:

- Gruppeneinteilung: Bei mindestens 6 Teilnehmenden: Überlege, ob die gesamte Gruppe zusammenarbeitet oder mehrere kleinere Gruppen gebildet werden. Plane die Buchstaben je nach Gruppengröße. Für „SDG“ werden mindestens 6 Personen benötigt, für „SDGS“ entsprechend mehr.
- Stelle der Gruppe die Aufgabe vor: Mit ihren Körpern sollen sie die Buchstaben „SDG“ oder „SDGS“ bilden und weise darauf hin, dass sie die Buchstaben auf dem Boden liegend formen sollen.

### Durchführung:

- Buchstaben formen: Die Teilnehmenden arbeiten in Gruppen von zwei bis drei Personen pro Buchstaben.
- Je nach Gruppengröße entscheiden sie, ob alle zusammen die Buchstaben bilden oder parallel in mehreren Gruppen gearbeitet wird.
- Bei mehreren Gruppen kann die Übung als Wettbewerb gestaltet werden: Wer ist kreativer, schneller oder eleganter?
- Falls die Anzahl der Teilnehmenden ungerade ist, kann eine Person als Jury eingesetzt werden, um den Prozess und das Ergebnis zu kommentieren.



## Die 5 – Finger – Methode

Die 5-Finger-Reflexion zielt darauf ab, das kritische Nachdenken über Erfahrungen und Erlebnisse zu fördern. Sie hilft, Emotionen, Erfolge und Herausforderungen zu reflektieren und daraus wertvolle Erkenntnisse für zukünftiges Handeln abzuleiten.

**Dauer:** ca. 15-30 Minuten, je nach Anzahl der Fragen

**Personenanzahl:** unabhängig

**Alter:** ab 10 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor



### Vorbereitung:

- Bereite die 5 Reflexionsfragen für die Finger vor und erläutere sie (siehe unten).
- Du brauchst Stift und Papier für Notizen oder eine schriftliche Ausarbeitung (falls gewünscht).
- Einzel: Die Teilnehmenden zeichnen eine Hand und notieren neben jedem Finger ihre Gedanken.
- In Paaren: Eine Person stellt die Fragen, während die andere antwortet. Anschließend wird gewechselt.
- In Gruppen: Die Methode kann als Gesprächsgrundlage dienen, um Reflexionen miteinander zu teilen.

### Durchführung:

Erkläre den Teilnehmenden, dass jeder Finger für einen bestimmten Aspekt der Reflexion steht. Sie können entweder schriftlich oder mündlich über die Fragen nachdenken und ihre Erkenntnisse teilen.

**1.Daumen:** Beim Daumen in der 5-Finger-Reflexion geht es um positive Aspekte und Erfolge. Hier könntest du überlegen:

- Was lief gut?
- Welche Ziele habe ich erreicht?
- Was hat mir Freude bereitet oder mich motiviert?

**2. Zeigefinger:** Beim Zeigefinger geht es um Herausforderungen und Bereiche, auf die du hinweisen möchtest.

- Welche Schwierigkeiten bzw. Herausforderungen gab es?
- Was sollte verbessert werden?
- Auf welche Bereiche möchte ich besonders hinweisen?

**3. Mittelfinger:** Der Mittelfinger bezieht sich auf die negativen Aspekte oder Dinge, die einem im Kontext des eigenen Mindsets oder der eigenen Einstellung Schwierigkeiten bereiten.

- Welche negativen Gedanken oder Überzeugungen sind aufgetreten?
- Gab es Herausforderungen im Umgang mit bestimmten Emotionen oder Ängsten?
- Welche Glaubenssätze oder Überzeugungen könnten überdacht werden?

**4. Ringfinger:** Der Ringfinger kann sich auf die emotionale und sinnliche Ebene beziehen.

- Welche Gefühle haben eine Rolle gespielt und wurden geweckt?
- Gab es Momente mit besonderer emotionaler Bedeutung?
- Welche Rolle spielten Intuition oder Bauchgefühl?
- Welche Bedeutung hatte die Erfahrung auf einer tieferen, emotionalen Ebene?

**5. Kleiner Finger:** Der kleine Finger dient dem Hervorheben eines Details, das für dich wichtig war.

- Gibt es ein bestimmtes Detail, das mir besonders aufgefallen ist?
- Gab es eine Geste, ein Wort oder ein Ereignis, das eine besondere Bedeutung hatte?
- Welches Detail hat meine Wahrnehmung oder Sichtweise verändert?



## Platztausch

Der „Platztausch“ fördert die Reflexion und die Auseinandersetzung mit den SDGs. Die Teilnehmenden positionieren sich zu Statements über die Globalen Entwicklungsziele und tauschen dabei spielerisch ihre Plätze, was Bewegung und Diskussion miteinander verbindet. Die Methode lässt sich flexibel umsetzen: Indoor mit einem Stuhlkreis oder Outdoor mit Platzmarkierungen durch markante Gegenstände.

**Dauer:** ca. 15 Minuten, variabel je nach Anzahl der Statements

**Personenanzahl:** mindestens 10 Personen

**Alter:** ab 14 Jahren

**Ort:** geeignet für In- und Outdoor; ausreichend Platz sollte vorhanden sein

### Vorbereitung:

- Outdoor: Die Teilnehmenden positionieren sich in einem großen Kreis und markieren ihre Position mit einem markanten Gegenstand (z.B. einem Stein, einem Stück Holz, einem Rucksack etc.). Es gibt immer eine Position weniger als Teilnehmende.
- Indoor mit Sesseln: Stelle für jeden Teilnehmenden einen Sessel im Kreis auf. Es gibt einen Sessel weniger als Teilnehmende.
- Materialien: Bereite rote und grüne Karten für jeden Teilnehmenden vor: Grün = „Ich stimme zu“ / Rot = „Ich stimme nicht zu“
- Schreibe Statements zu den SDGs auf Karten oder Flipcharts.
- Beispiele:
  - „Es ist möglich, die SDGs bis 2030 zu erreichen.“
  - „Armut zu beenden, ist eines der wichtigsten SDGs.“
  - „Verantwortung für Klimaschutz liegt vor allem bei den Regierungen.“

### Durchführung:

#### Schritt 1: Einführung

- Start des Spiels: Alle sitzen im Stuhlkreis und erhalten eine rote und eine grüne Karte. Du stehst in der Mitte mit den vorbereiteten Statements.
- Vorlesen und Positionierung: Du liest ein Statement vor. Die Teilnehmenden haben 10–15 Sekunden Zeit, darüber nachzudenken. Nach einem Countdown („1-2-3“) legen alle eine Karte (grün oder rot) auf ihren Stuhl, je nachdem, ob sie zustimmen oder nicht.

#### Schritt 2: Stuhltausch

- Die Teilnehmenden tauschen blitzschnell die Plätze, dürfen sich aber nur auf einen Stuhl setzen, auf dem eine Karte mit der gleichen Farbe liegt wie ihre eigene Entscheidung. Du setzt dich ebenfalls schnell auf einen freien Stuhl, sodass eine Person ohne Stuhl übrig bleibt.
- Die Person ohne Stuhl liest das nächste Statement vor oder denkt sich ein eigenes aus, das zu den SDGs passt.

Zwischendurch können kurze Diskussionen geführt werden, um unterschiedliche Sichtweisen oder besonders spannende Statements zu besprechen.

**Schritt 3:** Das Spiel endet, wenn alle vorbereiteten Statements vorgelesen wurden.



#### Vorschläge für mögliche Statements:

- Statt Gelder in die Öffentlichkeitsarbeit für die SDGs zu stecken, sollten konkrete Projekte unterstützt werden.
- Endlich werden keine Unterschiede mehr zwischen den Ländern des Globalen Südens und den anderen Ländern gemacht.
- Wegen der Nachhaltigkeit sollten notfalls die ökologischen Ziele über die sozialen und ökonomischen gestellt werden.
- Die SDGs sind eine Orientierung für mein eigenes Engagement für eine gute und gerechte Zukunft.
- Ich kann darauf Einfluss nehmen, ob die Ziele in anderen Ländern erreicht werden.



## Was wir dir noch mitgeben wollen:

- Sei bei der Auswahl deiner Methoden flexibel! Es kann sein, dass eine Methode, die mit einer Gruppe gut funktioniert hat, zu einer anderen Gruppe gar nicht passt. Wenn du mehrere Methoden in deinem Reservoir hast, kannst du spontan zu einer anderen, besser geeigneten Methode wechseln.
- Werde nicht ungeduldig, wenn sich während der Durchführung einer Methode eine Diskussion ergibt, die du nicht eingeplant hattest. Spontane Diskussionen sind oft die besten und ein reger Austausch innerhalb deiner Gruppe ist zugleich auch ein Indiz für ein gelungenes Projekt!
- Sei nicht zu kritisch mit dir selbst, wenn die eine oder andere Methode nicht so funktioniert wie von dir geplant. Nobody's perfect!
- Vergiss nicht, dass dein Projekt nicht nur den Teilnehmenden, sondern auch dir selbst Spass machen sollte!

## Du hast noch Fragen oder Anmerkungen?

Wir freuen uns über Feedback zu unserem Leitfaden und eine Rückmeldung darüber, wie es dir mit deinem Projekt ergangen ist! Auf unseren Websites findest du darüber hinaus viele andere Projekte, die dich vielleicht interessieren.

Naturfreunde Internationale: [office@nf-int.org](mailto:office@nf-int.org) | [nf-int.org](https://nf-int.org)

Welthaus Graz: [graz@welthaus.at](mailto:graz@welthaus.at) | [graz.welthaus.at](https://graz.welthaus.at)

SDG Botschafter:innen: [info@sdg-botschafterinnen.at](mailto:info@sdg-botschafterinnen.at) | [sdg-botschafterinnen.at](https://sdg-botschafterinnen.at)

Naturfreundejugend: [jugend@naturfreunde.at](mailto:jugend@naturfreunde.at) | [naturfreundejugend.at](https://naturfreundejugend.at)



Viele Infos und Anregungen rund um die SDGs findest du auf [nf-int.org/sdg](https://nf-int.org/sdg) und auf [www.instagram.com/respect\\_nfi](https://www.instagram.com/respect_nfi)

### Impressum:

Redaktion: Naturfreunde Internationale (NFI)

Text: Kim Ressar, Romana Rajceková, Andrea Lichtenegger (NFI),  
Silvia Marhold (Welthaus Graz), Kornelia Vogl, Sophia Schessl (SDG  
Botschafter:innen)

Grafik: NFI

Fotos: Archiv NFI, XXXX

Wien, April 2025

Gefördert durch die



**Österreichische  
Entwicklungs-  
zusammenarbeit**