

## Anhang 1: 90 Aktionen und Initiativen für die Welt, die wir uns wünschen. (orientiert an den globalen Nachhaltigkeitszielen)

Diese Zusammenstellung ist im Anhang meines Buchs „MAKE WORLD WONDER. Für die Welt, die wir uns wünschen“ zu finden. Hier im PDF, das ich auf der Buchwebsite integriert habe, sind die einzelnen Tipps mit Links versehen, so dass Du leicht zu den Initiativen und Aktionen gelangst und schnelle noch mehr dazu herausfinden, in Austausch gehen, unterstützen oder Dich vernetzen kannst.

90 Aktionen und Initiativen – insgesamt habe ich also pro globalem Nachhaltigkeitsziel 5 Aktionen zusammengetragen, wie Du aktiv werden, Dich informieren oder aber unterstützen kannst – inklusive fünf Tipps zu übergreifenden Initiativen. Also legen wir doch gleich los 😊.

Mehr zu den globalen Nachhaltigkeitszielen, die den Orientierungsrahmen für dieses Dokument darstellen, findest Du in der [Leseprobe zum Buch \(Seite 44-67\)](#).

### Übergreifende Initiativen:

1. **Global Compact** - Zusammenschluss von 400 Unternehmen und 60 zivilgesellschaftlichen Initiativen zum Erreichen der SDGs  
<https://www.globalcompact.de/>
2. **Die glorreichen 17** (Plattform der deutschen Bundesregierung)  
<https://www.dieglorreichen17.de/>
3. **17 Ziele** - Projekt von Engagement Global zu den SDGs bes. für jüngere Zielgruppen  
<https://17ziele.de/>
4. **2030Agenda** - Kritische Reflektion der Umsetzung (herausgegeben vom Global Policy Forum und dem Forum Umwelt und Entwicklung)  
<https://www.2030agenda.de/de>
5. **SDG-Portal** - zur Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsziele auf kommunaler Ebene  
<https://sdg-portal.de/de>



### Ziel 1 \* Armut beenden

6. Unterstütze die klassischen Hilfsorganisationen für den globalen Süden (bspw. **Brot für die Welt, Misericor, Kindernothilfe, Menschen für Menschen**).
7. Unterstütze das Projekt „**Mein Grundeinkommen**“.  
<https://www.mein-grundeinkommen.de/>
8. Kaufe bei **lokalen Ladengeschäften** ein und unterstütze die Einführung einer **lokalen Währung**.
9. Um Armut im globalen Süden abzumildern:
  - Kaufe **Fair Trade-Produkte** (achte dabei auf die entsprechenden Siegel):  
<https://bit.ly/3jv0hrJ>
  - Unterstütze die Einführung eines **Lieferkettengesetzes**:  
<https://lieferkettengesetz.de/>
  - Setze Dich für die Verbreitung eines **globalen Trinkgeldes** bspw. **Tipme** ein:  
<https://www.tip-me.org/>
  - Unterstütze die Arbeit von **Transparency International**:  
<https://www.transparency.de/>
10. Um Armut in Deutschland zu verringern:
  - Unterstütze **Tafeln und Obdachloseneinrichtungen**:  
<https://www.tafel.de/>
  - Kaufe in **Sozialkaufhäusern** ein
  - Kaufe regelmäßig eine **Straßenzeitung**:  
<https://bit.ly/3gC4bgV>
  - Spendiere einen **aufgeschobenen Kaffee** oder ein **aufgeschobenes Gericht**:  
<https://suspendedcoffee.de/shops/liste/>



## Ziel 2 \* Gesunde Ernährung für alle ermöglichen

11. **Reduziere Deinen Fleischkonsum**, beispielsweise mit einem fleischfreien Tag pro Woche:  
<https://www.blitzrechner.de/fleisch/>
12. **Reduziere Lebensmittelverschwendung** oder engagiere Dich bei **Foodsharing** oder kaufe im Supermarkt für gerettete Lebensmittel **SIRPLUS** ein.  
<https://foodsharing.de/>  
<https://sirplus.de/>
13. **Kaufe Bioprodukte** (achte hierbei auf entsprechende Siegel) sowie regionale und saisonale Lebensmittel (möglichst ökologisch produziert):  
<https://utopia.de/siegel/eu-bio-siegel/>
14. Werde Mitglied einer **SoLaWi (Solidarischen Landwirtschaft)** oder beziehe eine Gemüsebox.  
<https://www.solidarische-landwirtschaft.org>
15. Unterstütze die **Ernährungsrat-Bewegung** und die Bewegung der **essbaren Städte**.  
<http://ernaehrungsraete.de/>  
<https://bit.ly/3lsvZrz>



## Ziel 3 \* Gesundheit und Heilung in vielen Facetten

16. Kultiviere einen **eigenen, gesunden Lebensstil** mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholung und nimm Präventionsuntersuchungen wahr.  
<http://peacefood.at/>  
<https://bit.ly/2G4vdRf>
17. **Gehe Blutspenden**, lass Dich für die **Knochenmarkspenderdatei** typisieren und leg Dir einen Organspendeausweis zu.  
<https://www.blutspende.de/>  
<https://www.dkms.de/de>  
<https://bit.ly/3jnfETh>
18. Setze Dich dafür ein, dass **psychologische Therapien wie auch alternative Heilmethoden** anerkannt und gefördert werden.
19. Unterstütze Organisationen wie bspw. die **Clinical Clowns** oder konstruktive therapeutische Arbeit.  
<https://www.klinikclowns.de/>
20. Ermögliche **Schutzimpfungen und Therapien von Menschen im globalen Süden**.  
<https://bit.ly/34OcWSD>



## Ziel 4 \* Lebenslang begeistert lernen

21. Unterstütze alternative Schulbewegungen, fördere die Vernetzung untereinander (wie bspw. **Schule im Aufbruch**, sowie auch **Waldorf**, **Montessori** und freie Schulen).
22. als Eltern: bewusste Kindergarten- und Schulwahl wie auch konstruktiver, unterstützender Austausch mit den Lehrer\*innen, Schaffen einer lustvollen Lernumgebung für Deine Kinder
23. als Lehrkraft:
  - Das allerwichtigste: Sorge gut für Dich.
  - Setze Dich mit Deinen Möglichkeiten, Lehrstoff integral zu vermitteln, so dass es Dir selbst und Deinen Schüler\*innen Freude macht.
  - Beschäftige Dich mit den alternativen Schulbewegungen und schließe Dich an, wo Du Dich wohlfühlst.
  - Beschäftige Dich mit den Möglichkeiten des Programms **BNE - Bildung für nachhaltige Entwicklung**.
  - Finde Verbündete.
  - Setze Dich für neue plurale Lehrpläne und integrale Lernorte ein.
24. als Mensch:
  - Was macht Dir persönlich Freude? Was weckt Deine Lernlust? Wie kannst Du das für Dich und andere Menschen wieder erlebbar machen?
  - Kultiviere Selbstliebe.
  - Beschäftige Dich mit Themen der Persönlichkeitsentwicklung und verbreite die Themen weiter.
25. Informiere Dich integral bspw. auch über **konstruktive Medien (Medienliste kommt)**



## Ziel 5 \* Unsere menschliche Vielfalt feiern

26. Kultiviere Selbstliebe. Werde Dir Deiner eigenen, einzigartigen Individualität, Deiner sexuellen Orientierung, Deinem kulturellen und sozialem Hintergrund bewusst. Finde Deinen eigenen Platz. Steh für Dich ein.
27. Sei Dir bewusst, dass Geschlechtergerechtigkeit, Inklusion und Integration noch bei weitem nicht erreicht sind. Deswegen sei im Hinblick auf diese Themen besonders sensibel unterwegs. Informiere Dich bei feministischen Organisationen, bei der **BlackLives-Matter-Bewegung**, in der der **LGBT\*-Szene**, bei Menschen mit Handicaps. **Höre zu, lerne, hinterfrage, komm ins Gespräch**. Gemeinsam bringen wir diese Themen voran.
28. Informiere Dich und lerne, wie Du im Hinblick auf diese Themen bewusst und konstruktiv kommunizierst (bspw. Rassismus: „Exit Racism“ von Tupoka Ogette, Menschen mit Behinderungen: Leidmedien.de, Feminismus: „Alte weiße Herren“ von Sophie Passmann).
29. Unterstütze Organisationen, die sich für Diversität (Geschlechtergerechtigkeit, Inklusion und Integration, alternative sexuelle Orientierungen und Beziehungsformen usw.) einsetzen.
30. **Setze Dich für Geschlechtergerechtigkeit in Ländern des globalen Südens ein:** Unterstütze dahingehende Projekte, bspw. um nur einen zu nennen den von Rüdiger Nehberg gegründeten **Verein TARGET e.V.**, der sich für das Ende weiblicher Genitalverstümmelung einsetzt.

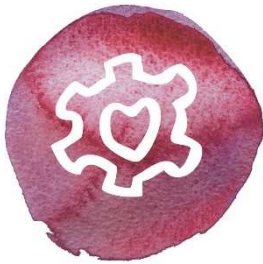


## Ziel 6 \* Das Lebelement Wasser schützen

31. **Trinke Leitungswasser.** Habe immer eine eigene Trinkflasche dabei und nutze Refillstationen:  
<https://refill-deutschland.de/>  
<https://utopia.de/ratgeber/die-besten-trinkflaschen-fuer-unterwegs/>
32. Sei achtsam im Umgang mit Wasser. Vermeide Produkte, die in ihrer Herstellung viel Wasser benötigen.  
<https://utopia.de/galerien/wasserfussabdruck/>
33. **Viva con agua** ist im deutschsprachigen Raum die wohl bekannteste Initiative, die sich für sauberes Trinkwasser in der ganzen Welt einsetzt. Unterstütze Viva con agua und seine Projekte.  
<https://www.vivaconagua.org/>
34. **Beteilige Dich an Petitionen** (nachdem Du vorab Ihre Relevanz gecheckt hast), die sich dafür einsetzen, dass Trinkwasser Gemeingut bleibt und nicht privatisiert werden darf.
35. Unterstütze **Baumpflanzaktionen**, gerade in Ländern des globalen Südens, da Bäume Wasserspeicher sind.  
<https://www.plant-for-the-planet.org/de>  
<https://be-the-change.de/baeume-fuer-den-wandel/>

## Ziel 7 \* Positive Energie gewinnen

36. Die einfachste Handlung: **Wechsele auf LED-Beleuchtung**, wenn Du es nicht schon getan hast.
37. Beteilige Dich an Aktionen wie bspw. der jährlichen **Earth Hour**, um ein Zeichen zu setzen.  
<https://www.wwf.de/earth-hour>
38. Gute Nachrichten: Der Trend geht zum **Ökostrom**. Drei von vier Verbraucher\*innen haben nach Fukushima einen Ökostromanbieter gewählt. Wechsele auch Du Deinen Stromanbieter.  
<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>
39. Gehe achtsam mit Deinem Stromverbrauch um.
  - Nimm eine **Energie- und Stromsparberatung** wahr.
  - Wie wäre es mit mindestens einem Tag **Digital Detox** in der Woche?
  - Setze Dich mit den (Förder-)Möglichkeiten der Umrüstung Eurer Energieversorgung auseinander und setze Dich für eine Umrüstung ein.  
<https://bit.ly/32BPOnG>
40. Setze Dich mit Demos, Bürgerbegehren und Petitionen für eine **Energiewende** ein.  
<https://www.germanzero.de/>



## Ziel 8 \* Eine Wirtschaft, die dem Leben dient

41. Setze Dich mit den Ansätzen der **Postwachstums-Ökonomie** auseinander und prüfe, ob Du Teile Deines Lebensunterhalts auf andere Weise als durch Dein herkömmliches Erwerbsarbeit erwirtschaften kannst.  
<https://utopia.de/ratgeber/postwachstumsoekonomie-geht-es-auch-ohne-wirtschaftswachstum/>
42. Kaufe bei **lokalen Unternehmen** ein.
43. Unterstütze **gemeinwohlorientierte Unternehmen** und kaufe bei Ihnen ein (bspw. Unternehmen, die eine Gemeinwohl-Bilanz erstellt haben oder sich alternativen Unternehmensverbänden wie bspw. Unternehmensgrün angeschlossen haben).  
<https://web.ecogood.org/de/die-bewegung/pionier-unternehmen/>
44. **Als Unternehmer\*in:** Setze dich mit den Ansätzen der alternativ-ökonomischen Strömungen auseinander und finde positive nachahmenswerte Beispiele, vielleicht sogar in Deiner Branche, finde Verbündete. Und dann lege selbst los!  
<https://www.netzwerk-oekonomischer-wandel.org/>  
<https://www.unternehmensgruen.org/>  
<https://www.send-ev.de/>  
<https://dasselbe-in-gruen.de/>  
<https://baumev.de/>
45. **Als Arbeitnehmer\*in:** Bist Du zufrieden mit dem Unternehmen, in dem Du arbeitest? Welche Veränderungen wünschst Du Dir? Hast Du sie bereits konstruktiv artikuliert? Finde Wege dafür, finde Gleichgesinnte. Handle nach dem „Love it, change it or leave it-Prinzip“  
<https://pioneersofchange.org/>



## Ziel 9 \* Achtsame Innovationen & Infrastrukturen

46. Informiere Dich über die **Hightech-Strategie 2025 der Bundesregierung** wie auch alternative Bewegungen (wie bspw. die alternative digitale Bewegung wie **Bits & Bäume**)  
<https://www.hightech-strategie.de/>  
<https://bits-und-baeume.org/de>
47. Für eine **Verkehrswende**
  - Nutze selbst verstärkt ÖPNV, Bahn, Fahrrad, geh zu Fuß, Carsharing etc.
  - Beteilige Dich an **Radentscheiden, Critical Mass, Parking Days** und weiteren lokalen und überregionalen Aktionen zum Einläuten einer Verkehrswende.  
<https://www.vcd.org/startseite/>  
<http://criticalmass.de/>  
<https://www.strasse-zurueckerobern.de/anleitungen/parking-day/>
48. Für förderliche digitale Infrastrukturen
  - Setze Dich mit Kommunikationsformen digitaler Netzwerke auseinander, bleib am Ball.
  - Sei fundiert präsent in den etablierten sozialen Netzwerken.
49. Für förderliche Arbeitsumgebungen
  - Schaffe dir ein **interdisziplinäres Umfeld**.
  - Arbeite mal im **Co-Workspace**, nimm an **Makerlabs** teil, nutze die Möglichkeiten von Reparaturcafés und offenen Werkstätten.  
<https://www.reparatur-initiativen.de/>  
<https://anstiftung.de/selbermachen/offene-werkstaetten>
50. Lerne alternative Live-Formate wie Design Thinking, gewaltfreie Kommunikation, Art of Hosting etc. kennen sowie neue digitale Formate kennen und nutzen. Frequenziere Online-Kongresse.  
<https://pioneersofchange-summit.org/>

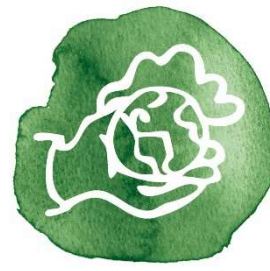


## Ziel 10 \* Gerechtes Teilen macht Freude

51. Unterstütze und informiere Dich bei Organisationen wie **Urgewald** oder **350.org**, die sich für **Divestment** einsetzen.  
<https://urgewald.org/>  
<https://350.org/de/>
52. Unterstütze und informiere Dich bei Organisationen wie **Oxfam**, die sich in den Themenfeld Entwicklungszusammenarbeit und Reduktion sozialer Ungleichheiten einsetzen.  
<https://www.oxfam.de/>
53. **Wechsele Dein Bankkonto** zu einer Bank, die ihre Geldgeschäfte fair, ethisch und nachhaltig abwickelt.  
<https://utopia.de/ratgeber/girokonto-vergleich-oekobanken/>
54. **Unterstütze Inklusion** und setze Dich für den **Ausbau von Barrierefreiheit** ein.  
<https://dieneuenorm.de/>
55. Ermögliche alternative Gründungen durch **Crowdfunding** und unterstütze die **Grundeinkommensbewegung**.  
<https://www.startnext.com/>  
<https://www.mein-grundeinkommen.de/>

## Ziel 11 \* In guter Nachbarschaft

56. **Komme immer mal wieder mit Deinen Nachbarn ins Gespräch**, stelle ihnen Kuchen vor die Tür, mache Aushänge, sei aufmerksam. Was kannst Du in Deiner Nachbarschaft Gutes tun?
57. Schließ Dich der **Transition Town-Bewegung** und einem weiteren alternativer Stadtteilprojekt an, das einfach selbst loslegt und für ein gutes, gemeinschaftliches Leben einsteht.  
<https://www.transition-initiativen.org/>
58. Besuche ein **Ökodorf-Projekt** (vielen haben regelmäßige Tage der offenen Tür), lerne eine alternative Lebensgemeinschaft kennen, informiere Dich über **GEN Global Ecovillage Network Deutschland** und dann werde selbst aktiv.  
<https://gen-deutschland.de/>
59. Unterstütze die Arbeit des **Mietshäuser-Syndikats** oder weiterer vergleichbarer Organisationen, die sich gegen Gentrifizierung einsetzen.  
<https://www.syndikat.org/de/>
60. Bleib auf dem Laufenden über die **Nationale Stadtentwicklungspolitik der Bundesregierung**.  
<https://www.nationale-stadtentwicklungspolitik.de>

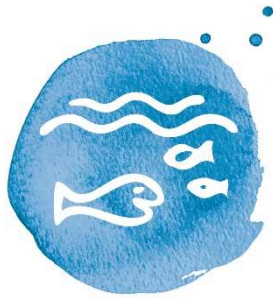


## Ziel 12 \* Der Kreislauf von Geben & Nehmen

61. Es muss nicht immer alles neu sein: Konsumiere bewusster nach dem **Prinzip des Reduce - Repair – Reuse – Recycle**. Informiere Dich über die **Minimalismus-Bewegung**.  
<https://www.smarticular.net/nachhaltig-leben-und-konsumieren-einkaufen-pyramide-tipps-fuer-den-alltag/>  
<https://utopia.de/ratgeber/minimalismus-methoden/>  
<https://www.einfachbewusst.de/minimalismus/>
62. Kaufe mal in einem **Unverpackt-Laden**.  
<https://unverpackt-verband.de/>
63. **Verzichte auf Plastik**, soweit es geht  
<https://www.zero-waste-deutschland.de/>  
<https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-leben-ohne-muell/>
64. Schließe Dich einem **Tauschtreff** an, kaufe in einem Sozialkaufhaus.  
<https://tauschringadressen.de/>
65. Setze Dich mit dem Prinzip des **Cradle to Cradle** und weiteren Ansätze zur **Kreislaufwirtschaft** auseinander und kaufe solche Produkte.  
<https://c2c.ngo/>

## Ziel 13 \* Frischer Wind für gutes Klima

66. Ermittle Deinen **ökologischen Fußabdruck** und arbeite entspannt an seiner Reduktion.  
<https://utopia.de/ratgeber/oekologischer-fussabdruck-aus-diesen-faktoren-setzt-er-sich-zusammen/>  
[https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/)
67. Unterstütze die **Fridays For Future-Bewegung** und ihre Forderungen, engagiere Dich einer der Futures-Bewegungen und beteilige Dich an ihren Aktionen.  
<https://fridaysforfuture.de/>
68. Unterstütze Initiativen wie bspw. **GermanZero**, die **Stiftung 2 Grad** oder **Die Gerechte 1 Komma 5**, die jeweils Lösungsvorschläge für eine Klimawende von unten entwickelt haben.  
<https://www.germanzero.de/>  
<https://www.stiftung2grad.de/>  
<https://gerechte1komma5.de/>
69. **Vermeide Flugreisen**. Wenn Du fliegst, kompensiere Deine Flüge.  
<https://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug/>
70. Verfolge aufmerksam die Beschlüsse der Bundesregierung – ob sie damit die Beschlüsse des Pariser Weltklimagipfels 2015 einhält und die **Entwicklungen zum Grünen Klimafonds**.  
<https://bit.ly/32EVgq1>



## Ziel 14 \* Die Meere schützen

71. Vermeide Plastik und Produkte, die **Mikroplastik** enthalten.  
<https://utopia.de/ratgeber/mikroplastik-kosmetik-produkte/>
72. Beteilige Dich an **Strandaufräumaktionen**, Veranstalte einen **Green Water Day**.  
<https://utopia.de/ratgeber/plastikmuell-im-meer-diese-projekte-tun-was-dagegen/>  
<http://www.love-sup.ch/green-water-day/>
73. Unterstütze Organisationen, die Meerestiere schützen wie die **Sea Shepherds, Ocean Care** sowie die Meeresschutzkampagnen der Umwelt- und Tierschutzinitiativen wie **Greenpeace, WWF** und Co.  
<https://sea-shepherd.de/>  
<https://www.oceancare.org/de/startseite/>
74. Unterstütze Projekte wie **The Ocean Cleanup** und das **Pacific Garbage Screening**.  
<https://theoceancleanup.com/>  
<https://www.pacific-garbage-screening.de/>
75. Wenn Du Meerestiere kaufst, dann nur jene, die nicht von Überfischung bedroht sind und möglichst lokal vom Kutter kommen.  
<https://www.fischvomkutter.de/>



## Ziele 15 \* Die Erde heiligen

76. Beteilige Dich an **Petitionen und Bürgerbegehren, die die Artenvielfalt fördern**, und Natur- und Tierschutzorganisationen wie bspw. Greenpeace, WWF, PETA, NaBu, die Naturfreunde und BUND.  
<https://www.greenpeace.de/themen/artenvielfalt>
77. **Go Urban Gardening:** Unterstütze Projekt wie die **essbare Stadt**, lerne selbst wieder zu gärtnern  
<https://anstiftung.de/urbane-gaerten/gaerten-im-ueberblick?view=map>
78. Gärtner\*innen alternativ
  - **Pflanze samenfeste Sorten**  
<https://saatgut-tauschen.de/>
  - Studiere und praktiziere **Permakultur** und **Terra Preta**
79. **Stelle Nistkästen und Insektenhotels auf.** Versorge die Tiere an heißen Tagen mit Wasser.  
<https://www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/nisthilfen-fuer-voegel/>  
<https://www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/nisthilfen-fuer-voegel/>  
<https://utopia.de/tiere-leiden-unter-der-hitzewelle-so-kannst-du-helfen-98634/>
80. Unterstütze Initiativen wie **Plant for the Planet** & weitere Baumpflanzprojekte (siehe Punkt 35), übernehme eine **Patenschaft für einen Baum** in Deiner Straße.  
<https://utopia.de/ratgeber/baeume-pflanzen-fuers-klima-empfehlenswerte-organisationen/>  
<https://utopia.de/stadtbaeume-giessen-baume-retten-wegen-hitze-99832/>



## Ziel 16 \* Give peace a chance

81. Lerne Werkzeuge der konstruktiven Kommunikation wie **gewaltfreie Kommunikation, Tiefenökologie und Art of Hosting** und wende sie an.  
<https://zeitzeleben.de/gewaltfreie-kommunikation/>  
<https://tiefenoekologie.de/>  
<http://www.artofhosting.org/de/>
82. Erlerne eine **Achtsamkeitspraxis** und wende sie regelmäßig an.  
<https://utopia.de/ratgeber/achtsamkeit-lernen-mbsr-achtsamkeitsuebungen-achtsamkeitstraining-achtsamkeitsmeditation-hier-und-jetzt/>
83. Unterstütze Menschenrechtsorganisationen wie **Amnesty International**, das **Internationale Rote Kreuz**, Initiativen aus der Friedensbewegung, Organisationen wie **Sea Watch**, die flüchtende Menschen aus dem Meer fischen und vor dem Tod bewahren, oder auch **Transparency International**, die sich gegen Korruption einsetzt.  
<https://www.amnesty.de/>  
<https://sea-watch.org/>  
<https://www.transparency.de/>
84. Unterstütze Projekte wie die **Refugee Law Clinic**, die geflüchteten Menschen den Einstieg in einem fremden Land erleichtert - bspw. durch Begleitung von Behördengängen.  
<http://rlc-deutschland.de/>
85. Informiere Dich über andere Religionen und suche den Austausch mit Menschen anderer Glaubensrichtungen. **Unterstütze den Aufbau interreligiöser Einrichtungen** wie bspw. des **Vielrespektzentrums** oder auch Projekte, die die Auseinandersetzungen mit Religionen ermöglichen.  
<https://www.vielrespektzentrum.de/>



## Ziel 17 \* We are the world

86. Informiere Dich über die **Ideen von Buen vivir und Ubuntu**.  
<https://www.rosalux.de/publikation/id/5621/buen-vivir/>  
<https://www.boell.de/de/oekologie/publikationen-schriften-oekologie-band17-12027.html>
87. Unterstütze übergreifende Organisationen wie die **Pachamama Alliance**.  
<https://www.pachamama.org/>
88. Nimm vernetzende (**Online-)**Angebote wie die der **Pioneers of Change** und der **Be the Change** Stiftung für kulturellen Wandel wahr.  
<https://pioneersofchange-summit.org/>  
<https://pioneersofchange.org/>  
<https://be-the-change.de/>
89. Unterstütze Organisationen wie **Mehr Demokratie e.V.** und **Offene Gesellschaft** und setze Dich für Elemente der direkten Demokratie ein. Nimm Dein Recht auf Mitgestaltung aktiver wahr. Du bist wichtig. Setze Dich für die Erhaltung und Belebung der Demokratie ein.  
<https://www.mehr-demokratie.de/>  
<https://www.die-offene-gesellschaft.de/>
90. Setze Dich für die Völkerverständigung ein, indem Du bewusst den Austausch mit Menschen vielfältigster Hintergründe suchst.