

Dossier tematico

Sufficienza: meno è meglio



Fonte: istockphoto.com

Il dossier tematico spiega la necessità di ripensare il nostro stile di vita per far fronte al crescente consumo di risorse non rinnovabili e alle crisi ambientali. Presenta la sufficienza come una strategia che mira a un minor consumo di risorse e a una maggiore soddisfazione della vita. Questo migliora la qualità della vita e protegge l'ambiente attraverso un consumo più consapevole e cambiamenti comportamentali sostenibili.

éducation21

Paketpost- und Standortadresse | Monbijoustrasse 31 | 3011 Bern

Briefpostadresse | Monbijoustrasse 31 | Postfach | 3001 Bern

T +41 31 321 00 21 | info@education21.ch

www.education21.ch



Sommario

1.	Pertinenza ESS	3
2.	Domande ESS	4
2.1.	1° e 2° ciclo	4
2.2.	3° ciclo	5
2.3.	Sec II	6
3.	Approfondimenti	7
3.1.	Perché dovremmo ripensare il nostro stile di vita?	7
3.2.	Quali strategie sostenibili sono già in atto per gestire le risorse naturali? ..	7
3.3.	Come si possono evitare gli effetti di rimbalzo negativi?	8
3.4.	Cosa comporta uno stile di vita sufficiente?	9
3.5.	Quale valore aggiunto apporta uno stile di vita sufficiente?	10
3.6.	Quali ambiti della vita sono toccati e come?	10
3.7.	Dove e come possiamo iniziare?	11
3.8.	Quali sono gli ostacoli da superare?	12
3.9.	Fonti	13



1. Pertinenza ESS

Le e i discenti dovrebbero esplorare le possibilità di uno stile di vita frugale perché consente loro di utilizzare in modo più consapevole le risorse naturali, sociali e individuali. Esplorando la frugalità (sufficienza), imparano a ridurre la loro impronta ecologica, a usare le risorse in modo consapevole e a riflettere criticamente sulle abitudini di consumo. Questo non solo contribuisce alla tutela dell'ambiente, ma anche a una migliore qualità della vita, a un maggiore impegno sociale e alla promozione della coesione sociale.

Nel complesso, l'apprendimento della sufficienza non solo promuove le conoscenze specifiche della materia, ma anche importanti competenze interdisciplinari che sono fondamentali per un'azione responsabile e sostenibile in un mondo globalizzato.



2. Domande ESS

2.1. 1° e 2° ciclo

Domanda ESS: di cosa abbiamo bisogno o non abbiamo bisogno in futuro?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
sensibilizzare, attivare	esercitarsi, approfondire, fare rete	sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Di cosa abbiamo molto o troppo? Distinguere tra cose acquistate e cose effettivamente utilizzate.</p> <p>Cosa mi/ci rende soddisfatti? Pensare ai propri desideri e bisogni.</p>	<p>Dove si può risparmiare sulle cose? Quando farne una buona cosa? Conoscere le varie possibilità in casa, in classe, nell'alimentazione, negli acquisti e nel tempo libero.</p> <p>Chi beneficia di questi esempi? In che modo favoriscono la nostra salute? Come proteggono la natura? Discutere e valutare i progetti e le misure politiche esistenti.</p> <p>A cosa vorrei dedicare il mio tempo libero? Pensare ai propri bisogni e interessi.</p>	<p>Di cosa non avrò più bisogno in futuro? Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p>Dove possiamo risparmiare materiale, tempo o denaro (a scuola, a casa)? Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p>Quali abitudini voglio e/o dobbiamo cambiare in futuro? Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro? Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p>Quali esperienze avete/abbiamo avuto? Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro? Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> - Quando il meno è più? - Come si presenta uno stile di vita sufficiente (frugale) in Svizzera? (es. mobilità, lavoro, tempo libero) - Quali caratteristiche contraddistinguono un alto livello di soddisfazione della vita? - Qual è il legame tra la prosperità del tempo e la bella vita? - Come possiamo portare la lentezza (decelerazione) nella nostra vita? 			

2.2. 3° ciclo

Domanda ESS: come si presenta uno stile di vita sufficiente (frugale) in Svizzera?			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
sensibilizzare, attivare	esercitarsi, approfondire, fare rete	sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>In quali ambiti della vita (mobilità, lavoro, tempo libero, abitazione, energia) abbiamo troppo? Distinguere tra cose acquistate e cose effettivamente utilizzate.</p> <p>Cosa mi/ci rende soddisfatti? Pensare ai propri desideri e bisogni.</p>	<p>In quali ambiti della vita il meno è più? Contestualizzare le varie possibilità in casa, in classe, nell'alimentazione, negli acquisti e nel tempo libero.</p> <p>Perché compriamo quello che compriamo? Analizzare i propri beni e le proprie esigenze di consumo.</p> <p>Quali criteri soddisfano un buon equilibrio tra lavoro e vita privata? Cosa significa per me e per la società? Riconoscere le connessioni tra le prestazioni lavorative e le attività del tempo libero.</p>	<p>Di cosa non avrò più bisogno in futuro? Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p>Dove possiamo risparmiare materiale, tempo o denaro (a scuola, a casa)? Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p>Quali abitudini voglio e/o dobbiamo cambiare in futuro? Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro? Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p>Quali esperienze avete/abbiamo avuto? Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro? Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> - Quando il meno è meglio? - Di che cosa ho/abbiamo bisogno in futuro? - Quali caratteristiche sono sinonimo di grande soddisfazione nella vita? - Qual è il legame tra la prosperità del tempo e la bella vita? - Come possiamo portare la lentezza (decelerazione) nella nostra vita? 			

2.3. Sec II

Domanda ESS: come si presenta uno stile di vita sufficiente (frugale) in Svizzera? (es. mobilità, lavoro, tempo libero, vita)			
Confrontarsi con la situazione problema	Conoscenza e collegamento in rete	Visioni e azioni	Conclusione
sensibilizzare, attivare	esercitarsi, approfondire, fare rete	sviluppare, descrivere, rappresentare, confrontare, valutare, discutere, agire	scambio, riflessione, modello, sicurezza
Contenuti centrali			
<p>Quando e perché alcune persone vivono secondo il principio della frugalità (sufficienza)? Indicare e giustificare esempi nella vita di tutti i giorni.</p> <p>Quali stili di vita sono (non) salutari? Fornire esempi nella vita quotidiana e spiegarne le ragioni.</p>	<p>Quali aree della vita contengono un approccio sufficiente? Contestualizzare le varie possibilità in casa, in classe, nell'alimentazione, negli acquisti e nel tempo libero.</p> <p>Quali opportunità e ostacoli presentano questi esempi per la natura e la società? Mostrare le interconnessioni e i vari punti di vista tra gli esempi e indicare le possibili conseguenze.</p> <p>Che cos'è la prosperità del tempo? Riconoscere le connessioni tra i bisogni esistenziali e le attività del tempo libero.</p>	<p>Quali cambiamenti stanno avvenendo nell'economia, nella società e nella natura come risultato di stili di vita più sufficienti? Sviluppare una propria visione del futuro, cercare argomenti, raccogliere informazioni, scambiare idee, discutere.</p> <p>Come organizziamo la nostra vita quotidiana quando abbiamo più tempo per ... ? Sviluppare una visione condivisa del futuro, scegliere in modo democratico e valutarne le conseguenze.</p> <p>Quali abitudini voglio e/o dobbiamo cambiare in futuro? Come voglio e/o vogliamo realizzare visioni concrete per il futuro? Creare e utilizzare le possibilità di azione in modo partecipativo.</p>	<p>Quali esperienze avete/abbiamo avuto? Scambio sulle esperienze vissute e sulle osservazioni fatte, riflessione critica sul processo di apprendimento.</p> <p>Che cosa avete/abbiamo imparato per il futuro? Assicurare i risultati, modellare visioni per il futuro.</p>
Altre domande ESS			
<ul style="list-style-type: none"> - Di che cosa ho/abbiamo bisogno in futuro? - Quali caratteristiche sono sinonimo di grande soddisfazione nella vita? - Qual è il legame tra la prosperità del tempo e la bella vita? - Come possiamo introdurre la lentezza (decelerazione) nella nostra vita? - Quali misure si possono adottare per aumentare l'indice di felicità in Svizzera? - Quali di queste situazioni contribuiscono alla mia felicità, alla mia soddisfazione? - Come e con che cosa possiamo "disaccoppiarci" (dal tempo, dal materiale, dalle prestazioni, ecc.)? 			

3. Approfondimenti

Il contesto del tema "Sufficienza - meno è meglio" sottolinea la necessità di ripensare il nostro stile di vita alla luce del crescente consumo di risorse non rinnovabili e delle relative crisi ambientali.

3.1. Perché dovremmo ripensare il nostro stile di vita?

Il consumo di risorse naturali non rinnovabili è in aumento in tutto il mondo. La crescente prosperità materiale e la crescita demografica alimentano questo processo. I Paesi del Nord globale consumano una quantità eccessiva di risorse e le loro strutture politiche ed economiche sono un modello per alcuni Paesi che emulano questa prosperità. "Se tutti volessero vivere come noi in Svizzera, avremmo bisogno di quasi tre Terre" (Poldervaart, 2015).

Gli attuali stili di vita stanno già portando a evidenti crisi ambientali: inquinamento degli oceani, delle acque e del suolo attraverso i rifiuti di plastica e i pesticidi; spreco di risorse attraverso la sovrapproduzione e lo spreco alimentare; cambiamenti climatici, perdita di biodiversità, ecc. La pressione sulle prestazioni economiche e sociali è in aumento in tutto il mondo e rende sempre più persone insoddisfatte e malate.

È quindi necessaria una reinterpretazione del benessere da un punto di vista ecologico, materiale e della salute. In particolar modo nelle regioni che consumano una quantità di risorse naturali superiore alla media e che quindi contribuiscono in modo significativo ai problemi ambientali globali.

3.2. Quali strategie sostenibili sono già in atto per gestire le risorse naturali?

Dalla rivoluzione industriale, è stata resa disponibile una crescente abbondanza di beni di consumo, prodotti in quantità e a velocità senza precedenti. Ciò comporta varie sfide:

- **sfide economiche:** consumo di risorse dovuto a una produzione rapida e a buon mercato di prodotti che non durano;
- **sfide sociali:** sovraccarico di lavoro e crescente pressione sulle prestazioni per la forza lavoro;
- **sfide ambientali:** sovrasfruttamento delle risorse naturali con una serie di effetti negativi.

Per questi motivi, vengono promosse diverse strategie di sostenibilità, che finora abbiamo conosciuto soprattutto negli ambiti dell'aumento dell'efficienza (energia, trasporti, lavoro, ecc.) e della coerenza (cicli delle risorse ed economia circolare). La terza strategia, la "sufficienza", implica un cambio di paradigma a tutti i livelli ed è descritta più dettagliatamente nel prossimo capitolo.



Efficienza (migliore)	Coerenza (diversa)	Sufficienza (meno)
		
Ottenere maggiori benefici dal prodotto o servizio con meno risorse.	L'utilizzo delle risorse, la produzione e il consumo fanno parte di un ciclo. Tutto viene trasformato e riciclato, ove possibile.	Cambiamento comportamentale attraverso un minor consumo di risorse e una maggiore prosperità di tempo e relazioni
<i>Esempi: lampadine a risparmio energetico, elettrodomestici A+++; autovetture da 3 litri.</i>	<i>Esempi: energia eolica, sacchetti di amido di mais, vestiti compostabili, negozi di seconda mano.</i>	<i>Esempi: offerte di noleggio, stazioni di riparazione, definizione di condizioni quadro proprie/nuove</i>

Tuttavia, sono necessarie nuove risorse per misure efficienti e coerenti e la lavorazione e il ripristino all'interno di questi cicli richiedono a loro volta energia, che porta a un ulteriore consumo di risorse. Il consumo di risorse determina quindi sempre un effetto di rimbalzo che si ripercuote sulle risorse non rinnovabili. Ciò significa che con entrambe le strategie c'è il rischio che i risparmi originariamente previsti vengano annullati da altre influenze e conseguenze.

Situazione iniziale: lei acquista un'auto elettrica con un motore più efficiente.

Effetto diretto	Effetto indiretto	Effetto sull'economia globale
Valuta i costi del carburante e decide di acquistare un'auto più grande o di usarla più di prima.	Grazie al minor costo del carburante dispone di più soldi; quindi, decide di spenderli in ulteriori beni di consumo.	La crescente domanda di auto elettriche efficienti sta alimentando il consumo di risorse naturali e di elettricità supplementare

Oltre alle strategie di efficienza e coerenza, sono necessarie altre soluzioni che si allontanano dai cicli dei materiali. Una possibile strategia di sostenibilità, già attuata in diversi luoghi, si chiama "sufficienza". Essa mira a esaminare e ripensare gli stili di vita individuali e collettivi e il consumo di risorse naturali nel suo complesso.

3.3. Come si possono evitare gli effetti di rimbalzo negativi?

Un uso più efficiente e coerente dell'energia e delle risorse in tutte le forme di produzione e consumo non garantisce automaticamente un risparmio. La sufficienza, invece, ha un impatto sulle seguenti quattro dimensioni se considerata a livello individuale

- **La decommercializzazione** sottolinea l'importanza delle attività al di fuori del consumo.
Esempio: giocare a bowling, bocce o giochi con la palla all'aperto invece di andare al centro bowling. Fare un pomeriggio di cinema a casa.
- **La disaggregazione** richiede una maggiore valorizzazione del locale.
Per esempio, godetevi le palme sul lungolago di Locarno o l'acqua azzurra del Lago di Cauma;

portate il brivido delle montagne russe dell'Europapark nel vostro parco giochi, create un delizioso dessert con i prodotti locali; andate in bicicletta fino al villaggio successivo invece di prendere il treno in città.

- **Decluttering** significa liberarsi del superfluo.
Esempio: svuotare il guardaroba e cedere i vestiti e gli oggetti che non vengono utilizzati da più tempo. Portare giochi, libri e mobili alla ludoteca, alla biblioteca o al negozio dell'usato.
- **La decelerazione** raccomanda di concentrarsi sull'essenziale in questi tempi frenetici.
Esempio: prendete più tempo per andare a scuola e al lavoro e andate a piedi. Usare le scale invece dell'ascensore. Ridurre la quantità di attività del tempo libero a poche.

Queste "quattro D" servono come linee guida per una vita sufficiente e aiutano a evitare effetti di rimbalzo nel comportamento individuale.

3.4. Cosa comporta uno stile di vita sufficiente?

Il Centro per lo sviluppo e l'ambiente (CDE) dell'Università di Berna ha condotto un progetto di ricerca (2013-2016) per indagare sul "significato di uno stile di vita sufficiente per vivere bene". Le caratteristiche di uno stile di vita sostenibile sono state definite come una riduzione del consumo di risorse (...) con un aumento della soddisfazione di vita. **La sufficienza non è quindi una rinuncia, ma è vista come un "contributo a una buona vita".**

Un esempio: Maya ama le vacanze in città e ha già visitato molte città lontane con la sua amica. A volte è stato stressante: ritardi e lunghe attese negli aeroporti, un'atmosfera frenetica in tutta la città, molti turisti nei centri urbani e code interminabili davanti alle attrazioni turistiche. Una volta si sono recati in una piccola città vicina e l'hanno trovata molto rilassante: un'atmosfera accogliente in tutta la città, un viaggio breve, tante piccole attrazioni, una bella natura nei dintorni da scoprire a piedi. Così si sono detti: d'ora in poi viaggeremo così, è più divertente, abbiamo più tempo, è più economico e possiamo ridurre notevolmente la nostra impronta ecologica.

La sufficienza comporta quindi non solo un diverso approccio alle risorse materiali, ma anche un cambiamento di mentalità che porta a un diverso approccio nelle abitudini e nella soddisfazione di vita.

La strategia ha due obiettivi:

1. Minor consumo di risorse:



Riferito a «Die Suffizienzpyramide © Deutsche Umweltstiftung»

2. Più soddisfazione nella vita:

Quando si parla di miglioramento della qualità della vita, oltre agli aspetti finanziari, vengono citati soprattutto il tempo e le relazioni, che includono il benessere fisico e mentale.

Prosperità di tempo: avere abbastanza tempo per perseguire interessi personali, rilassarsi e avere un buon equilibrio tra lavoro, impegno sociale e tempo libero.

Benessere relazionale: avere relazioni interpersonali di qualità con la famiglia, gli amici e altre persone importanti della propria vita. Esse forniscono sostegno emotivo, connessione sociale e una rete di conoscenze soddisfacente.

Secondo recenti scoperte, la prosperità di tempo e il benessere relazionale sono fondamentali per un alto livello di soddisfazione della vita, soprattutto nelle regioni caratterizzate da una grande prosperità materiale.

3.5. Quale valore aggiunto apporta uno stile di vita sufficiente?

L'autolimitazione e il consumo consapevole possono portare a una maggiore soddisfazione di vita per alcune persone, come dimostrano le interviste condotte con persone che vivono in modo frugale:

- **Libertà attraverso la restrizione:** dare priorità e concentrarsi sull'essenziale. Questo crea più libertà, tempo e denaro per altre cose.
- **Spazio all'autodeterminazione:** le decisioni consapevoli basate sui propri valori favoriscono la soddisfazione della vita.
- **Tempo per le relazioni:** coltivare le relazioni con le persone, con sé stessi e con la natura è fondamentale per una vita appagante.
- **Principio della consapevolezza (mindfulness) :** prestare attenzione verso sé stessi e gli altri crea pace interiore e permette di focalizzarsi sull'essenziale.
- **Tempo e spazio per il benessere:** per le persone che vivono in modo sufficiente è importante avere tempo a sufficienza per le attività che promuovono il benessere personale, come la preparazione degli ortaggi coltivati in casa.

Il tempo per coltivare le relazioni e il principio della consapevolezza sono essenziali per una buona vita, così come sgombrare e riordinare (decluttering) sono centrali per guadagnare nuovo spazio per concentrarsi sull'essenziale e liberarsi delle cose che non servono più..

3.6. Quali ambiti della vita sono toccati e come?

I seguenti esempi sono solo indicativi e non sono da considerarsi esaustivi:

- **Mobilità:** privilegiare un mezzo di trasporto ecologico come la bicicletta o muoversi con i mezzi di trasporto pubblici, apprezzando l'esercizio fisico all'aria aperta.
Impatto positivo: andare a scuola e al lavoro in bicicletta o a piedi migliora la salute personale, riduce le spese mediche e contribuisce alla protezione dell'ambiente.
- **Alimentazione:** scegliere consapevolmente gli alimenti di cui si ha bisogno, privilegiando il commercio equo e solidale, i prodotti biologici, le scelte stagionali e regionali e gli imballaggi ecologici.
Impatto positivo: gli acquisti consapevoli possono contribuire a un'alimentazione più sana, a ridurre i costi sanitari, ad aumentare la soddisfazione della vita, a ridurre lo spreco alimentare e i rifiuti di plastica.



- **Abbigliamento:** privilegiare le materie prime rinnovabili come il cotone, facendo attenzione agli standard sociali ed ecologici. Al fine di preservare le risorse, preferire prodotti che provengono dal commercio equo e solidale, dal biologico o dall'usato.
Impatto positivo: un guardaroba più piccolo permette una migliore visione d'insieme; promozione di nuovi modelli commerciali con sistemi di noleggio ed economia circolare; meno spese.
- **Riparazioni:** favorire la riparazione di un oggetto difettoso, sia con l'aiuto di un professionista che provando da soli, e la condivisione di utensili con altri sono da prendere in considerazione prima di fare un nuovo acquisto.
Impatto positivo: la durata di vita di un oggetto o di un utensile viene prolungata, con conseguente minor spreco di risorse; all'oggetto viene attribuito "più valore"; i caffè di riparazione diventano luoghi di incontro sociale.
- **Lavoro:** esaminare in relazione al proprio benessere il grado di soddisfazione dell'attività lavorativa e le relative condizioni quadro.
Impatto positivo: modelli come la settimana di 38 o 20 ore diventano attraenti; viene migliorato l'equilibrio tra lavoro e vita privata; ci si concentra sull'essenza del compito o della funzione; si promuovono orari di lavoro flessibili.
- **Tempo libero:** riflettere sul ruolo, sul ritmo e sulle attività del "tempo libero" è importante per riconoscere i propri bisogni e i propri valori in relazione a una buona vita.
Impatto positivo: perseguire i propri interessi e bisogni; sviluppare attività deceleranti o dedicare loro più tempo.

3.7. Dove e come possiamo iniziare?

Per garantire che uno stile di vita sufficiente non rimanga solo teoria, ma venga anche messo in pratica, sono necessari strumenti di supporto per promuovere l'apprendimento trasformativo:

1. Costruire il **sapere sistemico** rendendo accessibili conoscenza, dipendenze e nuove possibilità: *quali opportunità nascono da uno stile di vita sufficiente?*
2. Il cambiamento delle convinzioni di base e la crescita personale richiedono una **riflessione sui propri valori e sulle proprie norme**, che può aprire nuove prospettive sui processi sociali: *cosa dovrebbe cambiare nella società, nella politica, nel mio ambiente per poter condurre una vita sufficiente?*
3. Riflettere sulle proprie abitudini e **azioni**, sviluppare e implementare nuove **visioni sufficienti**: *quali piccoli passi possono essere attuati nella vita quotidiana? Da dove inizio? Dove posso ottimizzare?*



3.8. Quali sono gli ostacoli da superare?

Modificare il comportamento utilizzando meno risorse e godendo di più tempo e relazioni sembra fantastico in teoria, ma in pratica spesso non ha un impatto diretto. Le possibili ragioni sono il:

- **non qui** → il cambiamento climatico è in atto in altre parti del mondo;
- **non io** → da soli non possiamo fare nulla; la Svizzera è troppo piccola;
- **non ora** → non ne vediamo l'urgenza;
- **non sicuro** → non abbiamo la certezza di riuscire a raggiungere gli obiettivi climatici.

I fattori inibitori possono essere affrontati attraverso punti di riferimento pedagogici. Sulla base del capitolo precedente, delle domande di fondo possono aiutare a creare un coinvolgimento personale e a superare gli schemi di pensiero esistenti. I punti sopra citati possono essere affrontati e approfonditi in modo consapevole:

- **Non qui** → Quali cambiamenti climatici si stanno facendo sentire in Svizzera o nel nostro comune? Quali sono gli effetti attesi?
- **Non io** → Cosa c'entro io? Cosa cambierà se il maggior numero possibile di persone inizierà a pensare e ad agire in modo più sostenibile?
- **Non ora** → Quale impatto avranno le azioni di oggi sul futuro? Come possiamo avvicinarci al successo a lungo termine?
- **Non sono sicuro** → Quali passi intermedi possiamo fare entro il 2050? Quali azioni mostrano già un successo visibile dopo poco tempo? Come possiamo riconoscerlo/misurarlo?



3.9. Fonti

[Deutsche Umweltstiftung \(2024\): Suffizienzpyramide. Berlin.](#) (link controllato il 27.6.24)

[Genug e.V. \(2024\): „Suffizienz“. Berlin.](#) (link controllato il 27.6.24)

Güthler, A. 2021. Einfach komplex! Systemisches denken lernen für eine nachhaltige Welt. Ökotopia Verlag, Aachen. Deutschland.

Leng, M.; Schild, K.; Hofmann, H.; Hammer, T. (2017). Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch. CDE Policy Brief, Nr. 11. Bern, Schweiz: CDE.

Probst, M.; Gubler, M. (2019). Klimawandel und Klimapolitik: Lernmedium für die Sekundarstufe II und Informationen für Lehrpersonen. Bern: éducation21.

Schild, K.; Leng, M.; Jakob, M.; Hammer, T. (2020). Auf der Suche nach dem rechten Mass. Nachhaltige Entwicklung auf der Sekundarstufe II. hep Verlag AG, Bern, Schweiz.

Publicato il 04.07.2024

