

Projekt «Glück der Genügsamkeit»

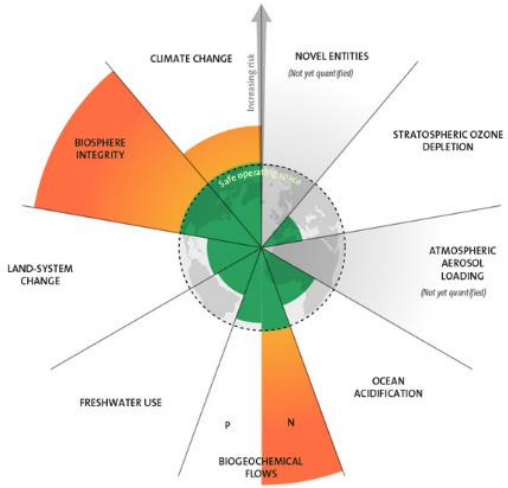
Projet «Bonheur de la sobriété»

Suffizienz-Bildung an Volkshochschulen (2025–2029)
Formation à la sobriété dans les universités populaires (2025-2029)

UP VHS

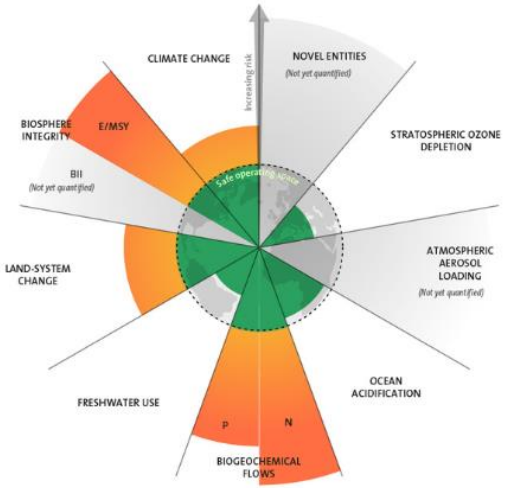
AUSGANGSLAGE
SITUATION DE DÉPART

2009



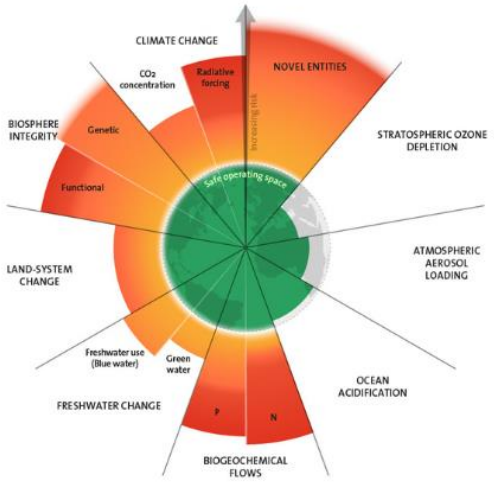
7 boundaries assessed,
3 crossed

2015



7 boundaries assessed,
4 crossed

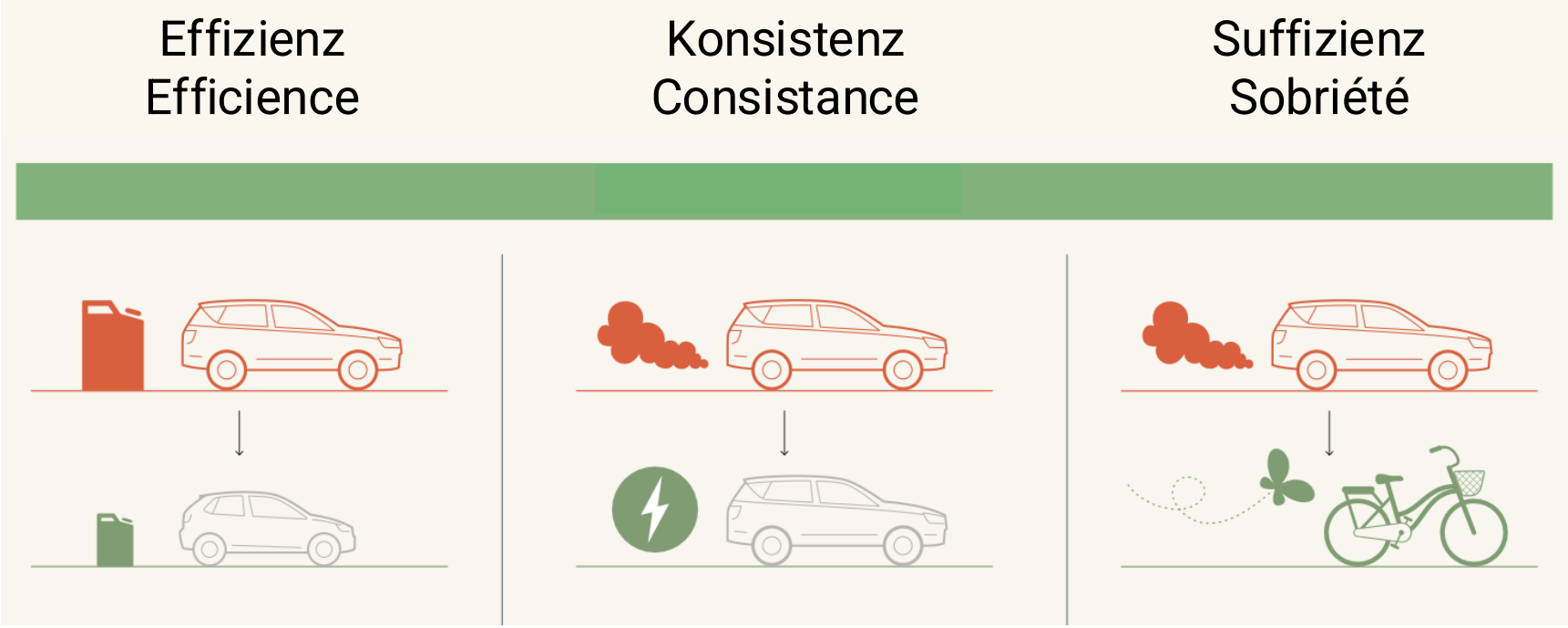
2023



9 boundaries assessed,
6 crossed

Quelle: https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html

WIESO SUFFIZIENZ?
POURQUOI LA SOBRIÉTÉ



Quelle: https://www.oekom.de/buch/wege-zur-suffizienz-9783987261176

DAS PROJEKT
LE PROJET

✅ Idee der Suffizienz verbreiten
✅ 100+ Veranst. /Jahr an den VHS

💜 «Glück der Genügsamkeit» – Suffizienz als Chance

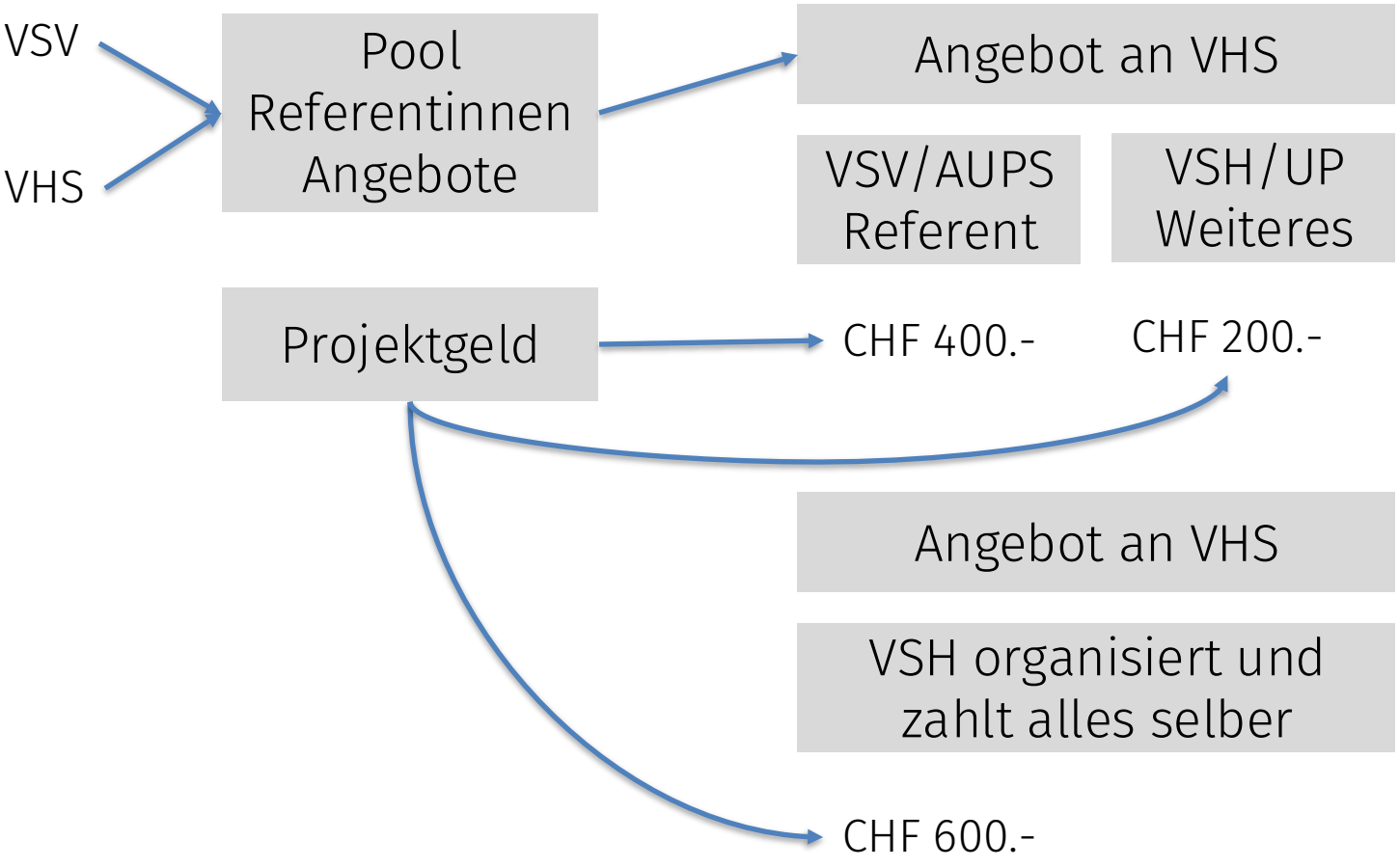
📅 2025: Testrunde im Herbst
📅 2026–2029: 100 Veranstalt./Jahr

✅ Diffuser l'idée de la sobriété
✅ 100+ offres /année dans les UP

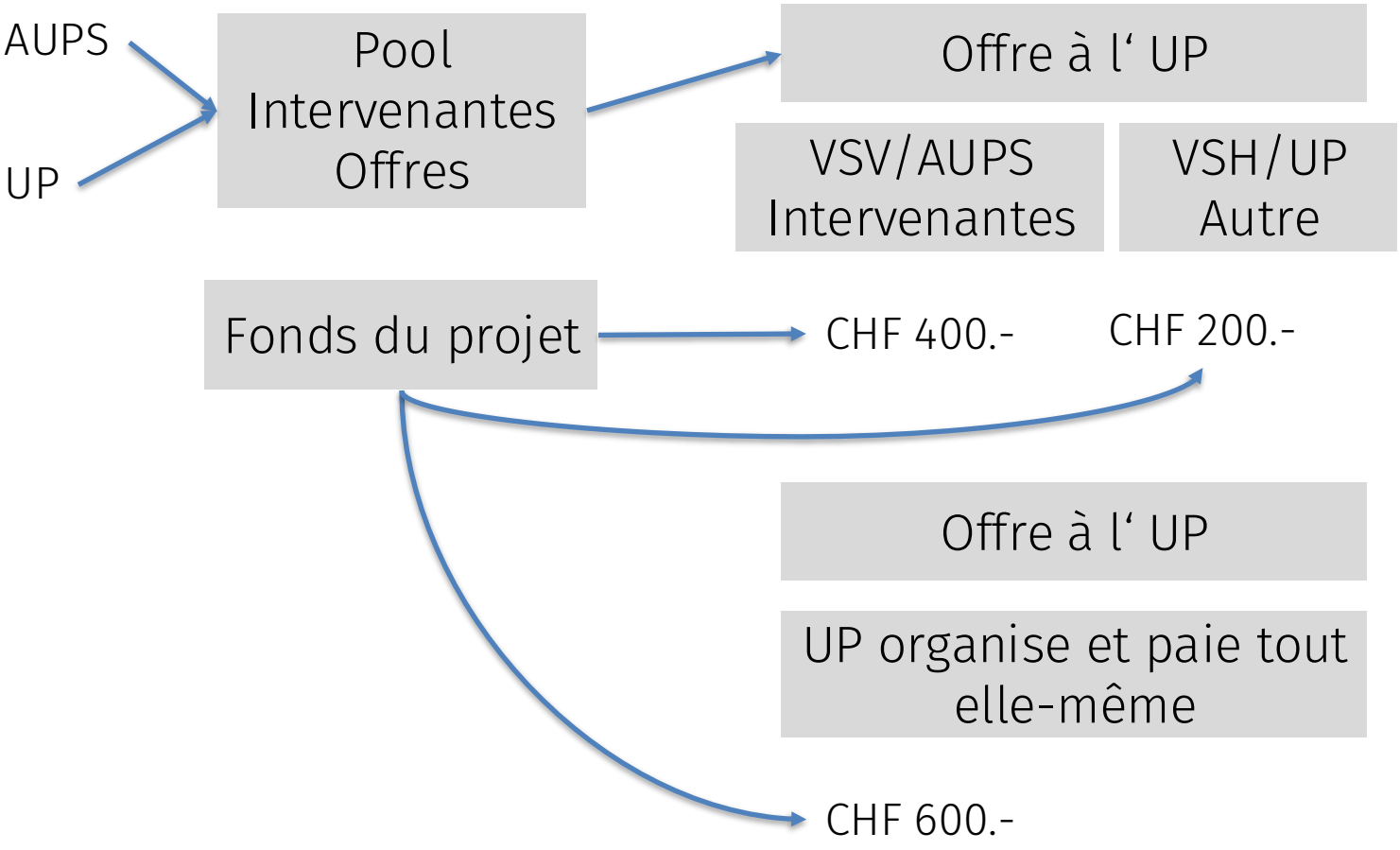
💜 Le « bonheur de la sobriété » - la sobriété comme opportunité

📅 2025: phase de test à l'automne
📅 2026–2029: 100 offres /année

DAS PROJEKT
LE PROJET



DAS PROJEKT
LE PROJET



SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

1. Bewusstsein für Konsumgrenzen fördern
2. Nicht-materialistische Haltungen und Werte entw.
3. Suffizienzorientierte Praktiken anwenden
4. Das Wachstumsparadigma hinterfragen
5. Verantwortung über das Individuum hinaus erkennen

1. Promouvoir la conscience des limites de la consommation
2. Développer des attitudes et des valeurs non matérialistes
3. Adopter des pratiques orientées vers la suffisance
4. Remettre en question le paradigme de la croissance
5. Reconnaître la responsabilité au-delà de l'individu

SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

1. Bewusstsein für Konsumgrenzen fördern

Bsp. 1: Workshop: «Mein ökologischer Fussabdruck – und wie ich ihn verbessern kann»

Bsp. 2: Kurs: «Globale ökologische Gerechtigkeit– die Sicht eines Umweltethikers»

1. Promouvoir la prise de conscience des limites de la consommation

Ex. 1 : Atelier : « Mon empreinte écologique - et comment l'améliorer »

Ex. 2 : Cours : « Justice globale écologique – le point de vue d'un éthicien de l'environnement »

SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

2. Nicht-materialistische Haltungen und Werte entwickeln

Bsp. 1: Ein geleiteter Lesekreis zum Buch «Haben oder Sein» von Erich Fromm

Bsp. 2: Vortrag einer Priorin: «Einfach leben wie die Benediktinerinnen – innere Fülle statt äusserer Überfluss»

2. Développer des attitudes et des valeurs non matérialistes

Ex. 1 : Un groupe de lecture guidée sur le livre « Avoir ou être » d'Erich Fromm

Ex. 2 : Exposé d'une prieure : « Vivre simplement comme les bénédictines - plénitude intérieure au lieu de l'abondance extérieure ».

SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

3. Suffizienzorientierte Praktiken anwenden

Bsp. 1: Reparaturcafé: «Reparieren statt wegwerfen»

Bsp. 2: Workshop: «Teilen, tauschen, gemeinsam nutzen – von Carsharing bis zum Werkzeugpool»

3. Adopter des pratiques orientées vers la suffisance

Ex. 1 : Café de la réparation : « Réparer au lieu de jeter ».

Ex. 2 : Atelier : « Partager, échanger, utiliser en commun - du covoiturage au pool d'outils de travail ».

SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

4. Das Wachstumsparadigma hinterfragen

Bsp. 1: Podiumsdiskussion: «Wirtschaft ohne Wachstum – Ein Postwachstumsökonom und eine neoliberale Ökonomin im Streitgespräch»

Bsp. 2: Kunstaktion: «Was bedeutet Wachstum für mich?»

4. Remettre en question le paradigme de la croissance

Ex. 1 : Table ronde : « L'économie sans croissance - Un économiste post-croissance et une économiste néolibérale en conflit »

Ex. 2 : Action artistique : « Que signifie la croissance pour moi ? »

SUFFIZIENZ-BILDUNG
LA FORMATION À LA SOBRIÉTÉ

5. Verantwortung über das Individuum hinaus erkennen

Bsp. 1: Stadtspaziergang: «Oasen der Genügsamkeit – Suffizienz entdecken vor der Haustür»

Bsp. 2: Planspiel: Suffizienz ermöglichen – politische Strukturen gemeinsam verändern

5. Reconnaître la responsabilité au-delà de l'individu

Ex. 1 : Promenade en ville : « Oasis de frugalité - découvrir la suffisance devant sa porte ».

Ex. 2 : Jeu de simulation : permettre la suffisance – changer ensemble les structures politiques

BESTEHENDE BEISPIELE
EXEMPLES EXISTANTS







WEGE ZUR SUFFIZIENZ

LANGE NACHT DER PHILOSOPHIE ZÜRICH

Gedankenspiel! Wie wenig ist genug?

Vortrag & Diskussion – Organisiert von „memento"

Beschreibung

Die Grundgedanken und Ansätze der Postwachstumsökonomie - Wachstumsgrenzen, -zwänge und -alternativen – werden eingangs kurz vorgestellt. Wir wollen versuchen, gemeinsam individuelle, gesellschaftliche, ökonomische und politische Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Gedankengänge sollen durch den Zugang verschiedener Perspektiven erschlossen und erweitert werden.

Der Ansatz ist möglichst pragmatisch um uns von unpersönlichen Konjunktiven

Infos

Ort: Kaffeehaus zur Weltkugel, Bärengasse 20, 8001 Zürich
Beginn: 16:00 Uhr
Eintritt: frei
Kontakt: Veranstaltung hat bereits stattgefunden

! Keine Anmeldung mehr möglich.

BESTEHENDE BEISPIELE
EXEMPLES EXISTANTS





Suffizienz als Strategie für Nachhaltigkeit und wirtschaftliche Gerechtigkeit

Donnerstag, 27. März 2025, 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr

Im Rahmen der vom Sustainability Hub und dem Right Livelihood Zentrum der UZH organisierten Ringvorlesung berichteten Right Livelihood Preisträger*innen über ihr Engagement in verschiedenen Themenfeldern der nachhaltigen Entwicklung. In den anschliessenden Podien wurden Erfahrungen aus der Sicht von Forschung, Politik und Zivilgesellschaft reflektiert.

BESTEHENDE BEISPIELE
EXEMPLES EXISTANTS





FRAGEN
QUESTIONS



WORKSHOPS HEUTE
ATELIERS AUJOURD'HUI

Atelier 1 : offres

Recueillir et analyser les offres existantes sur la durabilité et la sobriété dans les UP

Workshop 2: Angebote

Bestehende Nachhaltigkeits- und Suffizienz-Angebote an VHS sammeln und analysieren

Workshop 3: Zielgruppen

Verstehen, welche Zielgruppen wir an den VHS haben und welche Themen und Formate für diese interessant sind.