

Zeitschrift: Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung SES

Herausgeber: Schweizerische Energie-Stiftung

Band: - (2022)

Heft: 4

Vorwort: Die Qual der Wahl

Autor: Schneider, Anna Lydia

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Qual der Wahl

Seit ich mich vegetarisch ernähre, habe ich es viel einfacher im Restaurant. Anstatt die ganze Karte hindernsi und fürsi durchzuwälzen, habe ich die Wahl aus einer kleinen, aber meist feinen Anzahl Gerichte.



Anna Lydia Schneider
Programm-Mitarbeiterin

Liebe Leserinnen und Leser

Als Teil der Generation Y kenne ich das Gefühl der Überforderung bei einer Überzahl an Optionen. An welchen Event soll ich heute gehen? Welcher Kleidungsstil widerspiegelt meine Persönlichkeit? Wohin zieht es mich beruflich und was will ich eigentlich mit meinem Leben anfangen? Theoretisch stehen mir alle Möglichkeiten offen. In der Realität schliesst jeder Entscheid für etwas aber viele andere, vielleicht bessere Optionen aus. Das nennt man *the fear of missing out*.

Also drehe ich den Spiess einfach mal um und beginne bewusst, meine Optionen einzuschränken. Denn Verzicht ist das Gebot der Stunde. Der Bund hat mit Blick auf die Energiekrise eine Energiespar-Kampagne lanciert. Wir sollen etwas kürzertreten und unseren alltäglichen Energiekonsum hinterfragen. Was die Bundeskampagne ausblendet: Diese Ver-

haltensänderungen machen nicht nur diesen Winter, sondern auch weit darüber hinaus Sinn. Doch Verzicht ist gemeinhin negativ konnotiert und wird als inakzeptable Einschränkung sowie Freiheitsberaubung angesehen. Ist dem wirklich so? Bewusster konsumieren heisst doch auch bewusster leben. Meiner Angst, etwas zu verpassen, trete ich entgegen, indem ich bewusst verpasse. Aber damit eben auch bewusst erlebe! Es ist enorm befreiend, zu merken: Ich bin nicht unglücklicher, weil ich kein Lammrack mehr esse. Im Gegenteil – mein Kopf ist nicht mehr damit beschäftigt, mich ständig mit allen und allem zu vergleichen. Plötzlich habe ich Raum für die wirklich zentralen Fragen: Was ist mir wichtig im Leben?

Was ist Ihnen wichtig? Und worauf könnten Sie im Umkehrschluss verzichten? Um Verzicht und Verhaltensänderung geht es auch auf den folgenden Seiten. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Impressum
Energie & Umwelt
Nr. 4/2022

Herausgeberin
Schweizerische
Energie-Stiftung SES
Sihlquai 67,
8005 Zürich,
044 275 21 21,
energiestiftung.ch

Spendenkonto
80-3230-3,
IBAN-Nr. CH69 0900
0000 8000 3230 3

Produktionsleitung
Valentin Schmidt

Rédaktion
Simon Banholzer SB
Nils Epprecht NE
Léonore Hälg LH
Katja Jent KJ
Fabian Lüscher FL
Felix Nipkow FN
Valentin Schmidt VS
Anna L. Schneider ALS
Verena Schneider VES

Korrektorat:
comtexto AG, Zürich
Gestaltung: dna.work
Illustration Titelseite:
fischerdesign.ch
Druck: Ropress, Zürich
(klimaneutral und mit
Ökostrom gedruckt)
Papier: Refutura Blauer
Engel FSC-Recycling
Auflage: 10 021 Ex.,
erscheint 4x jährlich

Abdruck mit Einholung
einer Genehmigung und
unter Quellenangabe
und Zusendung eines
Belegexemplars an die
Redaktion erwünscht.
E&U-Artikel von
externen Autor:innen
können und dürfen
von der SES-Meinung
abweichen.



Wird die Energie-
krise die Suffizienz
längerfristig in
unserem Bewusst-
sein verankern?