

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**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 hindersi und fürsü 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

Redaktion  
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?**