

Ein guter Verlag ernannt 2020 zum Jahr der Selbstwirksamkeit und fängt bei sich selbst an

## Der neue Psychologie-Trend 2020: Nach Achtsamkeit kommt nun Selbstwirksamkeit



Mit dem ganzheitlichen Terminkalender *Ein guter Plan* haben die Sozialunternehmer\*innen Jan Lenarz und Milena Glimbovski (Original Unverpackt; Berliner Unternehmerin des Jahres) das Konzept der Achtsamkeit in Deutschland stark verbreitet. Mit über 150.000 verkauften Exemplaren ist *Ein guter Plan* der unangefochtene Bestseller zum Thema Achtsamkeit und Selbstliebe.

Nach vier Jahren erfolgreichem Verlagsbetrieb war es aber Zeit für eine Neuorientierung. Die Gründer\*innen haben sich gefragt, wie sie ihre riesige Nutzer\*innengruppe für Engagement und Aktivismus begeistern können. Reine Befindlichkeitsanalysen durch Achtsamkeit schienen Lenarz und Glimbovski nicht mehr zeitgemäß, deswegen haben sie 2020 zum „Jahr Zweitausendzwanzich®: Das Jahr der Selbstwirksamkeit“ ernannt.

- Selbstwirksamkeit ist das Gefühl, dass man etwas bewirken kann.
- Selbstwirksamkeit ist der Glaube, dass man gezielt Einfluss auf seine Umwelt hat.
- Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen, äußeren Umständen nicht hilflos ausgeliefert zu sein.

### Kampfeslustiger Optimismus für eine besser Welt

„Es war nie wichtiger als jetzt, zu erkennen, das man etwas bewegen kann. Wer selbstwirksam lebt, geht schwierigen Situationen seltener aus dem Weg. Selbstwirksamkeit führt zu einem selbstsicheren und kampfeslustigen Optimismus, den die Welt jetzt braucht.“ so Lenarz.

Um mit gutem Beispiel voran zu gehen, haben sich die beiden Unternehmer\*innen gefragt, wie sie Selbstwirksamkeit für ihre eigenen Produkte umsetzen können. Dazu wurden mehrere Steine ins Rollen gebracht. Das Ergebnis: Der vielleicht nachhaltigste Verlag Deutschlands.

- Die gesamte Produktion der Bücher erfolgt ab sofort klimaneutral, zertifiziert durch *myclimate*. Die CO<sub>2</sub>-Emission von jedem Handgriff und jedem Transportweg wurden aufwändig berechnet und durch ökologische Maßnahmen ausgeglichen. *Ein guter Verlag* finanziert so die Aufforstung von 22.000m<sup>2</sup> Regenwald in Nicaragua.
- *Ein guter Plan* ist komplett vegan. Was viele nicht wissen: Die meisten Bücher werden mit Hasenleim aus ausgekochten Hasen verklebt. Für die Umstellung der Produktion wurden sogar neue Maschinen herangezogen, die die verminderte Klebeleistung von veganem Leim ausgleichen.

- *Ein guter Verlag* druckt ab sofort ausschließlich auf 100 % Altpapier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde. Ein mutiger und ungewöhnlicher Schritt für ein hochpreisiges Design- und Lifestyleprodukte wie *Ein guter Plan*. So werden aber 60 % Wasser, 70 % Energie und 88 % CO<sub>2</sub> im Vergleich zur bisherigen Produktion mit Frischfaserpapier eingespart.
- Kein einziges Buch wird, trotz empfindlichem Leineneinband, in Folie eingeschweißt. Auch der Versand erfolgt verpackungsarm und klimaneutral. Die Zusammenarbeit mit Großhändler\*innen, die auf Folie bestehen, wird zeitnah eingestellt.
- *Ein guter Verlag* vermeidet jegliche Überproduktion. Während viele große Verlage so viele Titel wie möglich auf den Markt schmeißen und möglichst große Auflagen produzieren um keinen einzigen Kauf zu verpassen, werden die Auflagen von *Ein guter Plan* bewusst 10 % unter der möglichen Absatzmenge gehalten. So wird ausgeschlossen, dass auch nur ein Exemplar im Müll landet. Durch die so entstehende Nachfrage werden auch die nicht verkauften Exemplare des lokalen Buchhandels anschließend über den eigenen Onlineshop an glückliche Kund\*innen gebracht.
- *Ein guter Verlag* schließt am 20.09. zum internationalen Klimastreik seinen Onlineshop und Büro und demonstriert mit der Initiative *Entrepreneurs for Future* für konkretere Maßnahmen gegen den Klimawandel. Die Initiative vertritt inzwischen fast 3.000 Unternehmen mit 180.000 Arbeitsplätzen und 30 Milliarden Euro Umsatz. Die Politik hört auf die Wirtschaft? Wir sind die Wirtschaft!

## Selbstwirksamkeit ist eine geheime Superkraft

„Wir wollen, dass unsere Kund\*innen erkennen, was man alles bewirken kann, wenn man nur ein bisschen an sich glaubt. Wir haben es dieses Jahr mit unserem Verlag vorgemacht und hoffen, dass das Konzept der Selbstwirksamkeit andere Menschen motiviert, sich ebenfalls zu engagieren.“ erklärt Lenarz. „Selbstwirksamkeit steht an der Spitze eines positiven Selbstbildes. Sie ist die verborgene Superkraft in uns allen. Achtsamkeit ist dafür eine gute Basis, aber wir alle können viel mehr erreichen, als wir denken.“



Um die Rolle der Selbstwirksamkeit zu anderen Faktoren des eigenen Selbstbildes zu verdeutlichen hat Jan Lenarz die Selbstwirksamkeitspyramide entwickelt. Die erweiterte Version enthält zusätzlich Maßnahmen, mit denen man diese Faktoren stärkt. Die Schaubilder wurden unter der Creative Commons 4.0 veröffentlicht, somit können sie ohne weitere Anfrage auch für kommerzielle Zwecke genutzt, bearbeitet und verbreitet werden.

Ein genaue psychologische Erklärung zu der Pyramide und den Download der offenen Quelldateien gibt es bei *Ein guter Plan* [im Blog](#). Weiteres Pressematerial gibt es [hier](#).

*Ein guter Plan* 2020 gibt es ab sofort auf [einguterplan.de](http://einguterplan.de) und im Buchhandel.

### Kontakt

Julia Prasse  
Marketing-Managerin von *Ein guter Verlag*  
[julia@einguterplan.de](mailto:julia@einguterplan.de)