



Modul 3

ACHTSAMKEIT TRIFFT NACHHALTIGKEIT KLEINE SCHRITTE - GROSSE WIRKUNG

Wie ein nachhaltiges Leben 2025 aussieht und welche kleinen Veränderungen wir heute umsetzen können, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Nachhaltigkeit beginnt mit **kleinen Schritten** - jeder von uns hat die Möglichkeit, durch **bewusste Entscheidungen Großes zu bewirken**. Dieses Workbook begleitet dich 30 Tage lang dabei, nachhaltiger zu leben und deine Verbindung zur Umwelt zu stärken. Mit jedem Tag lernst du neue Möglichkeiten kennen, wie du einen Unterschied machen kannst - für dich, für die Gemeinschaft und für unseren Planeten.

Ich schlage folgende Themenschwerpunkte vor:
(bitte um dein eigenes Thema noch ergänzen)

ERNÄHRUNG

KONSUM

MOBILITÄT

ENERGIE

DEIN THEMA

Jede Woche steht unter einem Schwerpunkt mit täglichen/ wöchentlichen Aufgaben und Reflexionen

Beantworte vorab folgende Fragen für dich:

Ernährung:

- Kaufe ich regional und saisonal? (Ja/Manchmal/Selten)
- Kaufe ich gerne mal Aktionen mit "1+1 gratis" obwohl ich diese Menge vielleicht gar nicht brauche? (Ja/Manchmal/Selten)
- Reduziere ich Lebensmittelverschwendung zB durch regelmäßiges Durchschauen im Kühlschrank - welche Lebensmittel sollten verbraucht werden, welche sind noch haltbar - und richte ich meine Kochgewohnheiten danach? (Ja/Manchmal/Selten)
- Vermeide ich Einwegverpackungen beim Einkaufen zB durch eigene mitgenommene Taschen? (Ja/Manchmal/Selten)
- Informiere ich mich immer wieder über die Herkunft und die Produktionsbedingungen meiner Lebensmittel? (Ja/Manchmal/Selten)

Konsum:

- Nutze ich nachhaltige Produkte und achte auf Qualität statt Quantität? (Ja/Manchmal/Selten)
- Überlege ich vor einem Kauf, ob ich den Gegenstand wirklich brauche? (Ja/Manchmal/Selten)
- Kaufe ich auch Second Hand Produkte oder aus nachhaltiger Produktion? (Ja/Manchmal/Selten)
- Nutze ich langlebige, reparierbare Produkte anstelle von Wegwerfartikeln? (Ja/Manchmal/Selten)
- Miste ich in meiner Wohnung regelmäßig aus und gebe ungenutzte Gegenstände an andere weiter? (Ja/Manchmal/Selten)

Jede Woche steht unter einem Schwerpunkt mit täglichen/ wöchentlichen Aufgaben und Reflexionen

Mobilität:

- Nutze ich öffentliche Verkehrsmittel, gehe, wenn es möglich ist, zu Fuß, fahre mit dem Rad oder fahre ich oft Auto? (Ja/Manchmal/Selten)
- Nutze ich Fahrgemeinschaften, wenn es möglich ist, oder ist es bequemer völlig flexibel zu sein? (Ja/Manchmal/Selten)
- Mache ich mir immer wieder bewusst, ob es klimafreundlichere Alternativen zur Fortbewegung gibt? (Ja/Manchmal/Selten)

Energieverbrauch:

- Achte ich auf meinen Energieverbrauch? (Wieviel KW/H verbraucht mein Haushalt?) (Ja/Manchmal/Selten)
- Schalte ich Geräte vollständig aus, anstatt sie im Standby-Modus zu lassen? Schalte ich Lichtquellen immer wieder aus, wenn ich mich nicht im Raum befinde? (Ja/Manchmal/Selten)
- Nutze ich energiesparende Geräte und Leuchtmittel? (Ja/Manchmal/Selten)
- Weiß ich, woher der Strom, den ich vom Stromunternehmer beziehe, herkommt (zu wie vielen Teilen Ökostrom, Atomsstrom usw.)? (Ja/Manchmal/Selten)
- Reduziere ich den Wasserverbrauch durch einfache Maßnahmen (zB kürzeres Duschen, wassersparende Geräte, Kaltwasser bevor es warm wird zum Blumengießen verwenden usw.)? (Ja/Manchmal/Selten)

Woche 1

Was möchtest du diese Woche umsetzen?

ERNÄHRUNG

Ziel: nachhaltiger und bewusster zu essen

01.

REGIONALE LEBENSMITTEL EINKAUFEN

Wo in deiner Umgebung gibt es regionale Märkte, Hofläden usw.? Kaufe dort bewusst ein, komm mit den Menschen ins Gespräch und mache dir ganz achtsam und wertschätzend den Wert all dieser Lebensmittel bewusst.



02.

PLANE EINE MAHLZEIT MIT SAISONALEN ZUTATEN

Welche Lebensmittel haben gerade Saison (google dazu gerne den Saisonkalender für Lebensmittel)



03.

VERZICHTE AUF EINWEGVERPACKUNGEN

kaufe lose Ware oder bringe eignen Behälter mit, nimm eine eigene Einkaufstasche mit usw.



04.

MEAL-PREPPING

Koche nachhaltige Gerichte für mehrere Tage und vermeide so Lebensmittelverschwendung



05.

INFORMIERE DICH ÜBER DIE HERKUNFT DEINER LEBENSMITTEL

Welche Lebensmittel, die du zu Hause hast sind fair gehandelt oder bio?



06.

EIGENE VORSCHLÄGE:



Woche 2

Was möchtest du diese Woche umsetzen?

KONSUM

Ziel: weniger kaufen, bewusst konsumieren

01.

AUSMISTEN

Miste ganz bewusst einen Bereich deines Zuhauses aus und spende oder verkaufe, was du nicht mehr brauchst



02.

VERZICHTE BEWUSST AUF ONLINE SHOPPING

Schreibe statt dessen eine Wunschliste und reflektiere später, ob du diese Dinge tatsächlich brauchst



03.

KAUFE EIN KLEIDUNGSSTÜCK SECOND-HAND

besuche einen Second-Hand Laden in deiner Nähe und schau dich um welche tollen Sachen es dort gibt



04.

VERWENDE NACHHALTIGE ALTERNATIVEN

Überlege, wo du Einwegprodukte in nachhaltige Alternativen austauschen könntest und reduziere den Verbrauch (Wegwerfservietten - Stoffservietten, Abschminkpads - Pads aus Stoff, Kartonstrohhalm - Strohalm aus Glas, was fällt dir noch alles ein?)



05.

MACHE EINE PLASTIKFREIEN TAG

Vermeide Einwegverpackungen, Plastiktüten und Ähnliches



06.

EIGENE VORSCHLÄGE:



Woche 3

Was möchtest du diese Woche umsetzen?

MOBILITÄT

Ziel: nachhaltige Fortbewegung

01.

GEHE ZU FUSS

oder fahre mit dem Fahrrad zu einem Ziel, das du sonst mit dem Auto erreichst



02.

NUTZE ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

oder bilde Fahrgemeinschaften



03.

PLANE EINEN VÖLLIG AUTOFREIEN TAG

was ändert sich an deinem Tagesablauf, wenn du auf das Auto verzichtest, wie fühlst du dich dabei?



04.

INFORMIERE DICH

achte bewusst auf die Emissionen deiner Verkehrsmittel



05.

REFLEKTIERE

wie kannst du in deinem Alltag dauerhaft auf nachhaltigere Mobilität umsteigen?



06.

EIGENE VORSCHLÄGE:



Woche 4

Was möchtest du diese Woche umsetzen?

ENERGIE & ALLTAG

Ziel: energiebewusst und ressourcenschonend leben

01.

RAUMTEMPERATUR

senke die Raumtemperatur bewusst um 1° C und trage dafür wärmere Kleidung



02.

STANDBY MODUS

überprüfe in deinem Haushalt, welche Geräte dauerhaft im Standby Modus laufen, installiere einen Kippschalter dazwischen (heißer Tipp ist die Waschmaschine: die hat bei uns, obwohl sie ausgeschaltet war, aber angesteckt sehr viel Strom verbraucht)



03.

REDUZIERE DEN WASSERVERBRAUCH

versuche kürzer zu duschen, das kalte Wasser vor dem Abwasch zum Blumengießen verwenden, das Wasser nicht laufen zu lassen usw.



04.

LEUCHTMITTEL

tausche deine Leuchtmittel in energiesparende LED's, lass das Licht nicht länger an als nötig brennen und beobachte deinen bewussten Umgang mit Elektrizität



05.

ÜBERPRÜFE DEINEN ENERGIEVERBRAUCH

lies den aktuellen Stand im Stromverteiler ab und beobachte wieviel Strom dein Haushalt in dieser Woche verbraucht



06.

EIGENE VORSCHLÄGE:



Achtsamkeit statt Verbote

Nachhaltigkeit ist keine Liste von Verboten oder Einschränkungen.

Sie ist eine bewusste Entscheidung, achtsam mit den Ressourcen umzugehen, die uns geschenkt wurden - sei es unsere **Zeit**, unsere **Energie** oder die **Natur** selbst.

Wenn wir uns wieder mit uns selbst und der Natur verbinden, **verändert sich unser Blick auf die Welt**. Wir beginnen, nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus **Wertschätzung und Freude** heraus zu handeln. Nachhaltigkeit wird dann kein Verzicht, sondern ein Ausdruck von Respekt und Fürsorge.

Es geht darum, jeden kleinen Schritt bewusst zu machen: das einfache Genießen eines frischen Apfels, das **bewusste Atmen** in der Natur, das Überdenken eines Kaufes. Aus diesen Momenten wächst eine Haltung, die nicht nur uns, sondern auch unserer Umwelt gut tut.

Erinnere dich daran, dass niemand perfekt ist und dass es auch überhaupt nicht um Perfektion geht. Jeder achtsame Schritt zählt. **Gemeinsam können wir Großes bewirken** - für uns selbst für die Gemeinschaft und für die Welt, die wir unseren Kindern hinterlassen.

Achtsamkeit ist der Schlüssel. Wenn wir sie kultivieren, entsteht Nachhaltigkeit fast wie von selbst.

Lass uns gemeinsam diese Botschaft in die Welt bringen!

Alles Liebe

Tanja

www.fantasticnaturallife.at