

AB: Mein Handeln

AES 10



Dein Handeln

Dein Lebensstil, deine Werte und Normen beeinflussen maßgeblich, wie du dich in der Welt verhältst. Dein Handeln ist immer geprägt durch etwas und es lohnt sich, durch Selbstreflexion, den Ursprung herauszufinden. Nur so kann das eigene Handeln gesteuert und auch verändert werden.

- ① Führe einen Selbst-Check durch und beobachte dich dafür eine Woche ganz genau. Was und wie viel davon besitzt du oder wie häufig nutzt du es pro Woche?

Energie:

- ☐ Wäsche waschen
- ☐ Duschen
- ☐ Duschlänge in min
- ☐ Baden
- ☐ elekt. Geräte laden
- ☐ Fernsehen
- ☐ Computernutzung
- ☐ Kühlschrank
- ☐ Herd
- ☐ Heizung an

Ernährung:

- ☐ Gemüse
- ☐ Fleisch
- ☐ Käse
- ☐ Milchprodukte
- ☐ Eier/ Eiprodukte
- ☐ Süßigkeiten
- ☐ Leitungswasser
- ☐ Mischgetränke
- ☐ Lebensmittel weggeworfen

Mobilität:

- ☐ Fahrradfahren etc.
- ☐ Mitfahrt im Auto
- ☐ öftl. Verkehrsmittel
- ☐ laufen >1km
- ☐ Flugzeugreise (Jahr)



Konsum:

- ☐ bestellen
- ☐ Kleidungsstücke
- ☐ Schuhe
- ☐ Handy
- ☐ Tablet
- ☐ Computer
- ☐ Spielkonsole
- ☐ Heimtextilien
- ☐ Möbel
- ☐ Kosmetik
- ☐ Schmuck
- ☐ Zimmergröße (m²)

- ② Bewerte dich selbst: Wie nachhaltig schätzt du dein Handeln ein?

Lebensmittel:



Mobilität:



Dienstleistungen:



Unterkunft:



Waren:



Verbrauchte Erden:

- ③ Überprüfe deine Angaben mit Hilfe des QR-Codes und streiche gegebenenfalls. Sterne mit einer anderen Farbe durch. So erkennst du eventuell auch Unterschiede in Selbst- und Fremdwahrnehmung.

