

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 >1 km

Flugzeugreise (Jahr)

Konsum:

bestellen

zurücksenden

Kleidungsstücke

Schuhe

Handy

Tablet

Computer

Spielkonsole

Heimtextilien

Möbel

Kosmetik

Schmuck

Zimmergröße (m²)



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

Energie: ★★★★★

Ernährung: ★★★★★

Konsum: ★★★★★

Mobilität: ★★★★★

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

