

MONATS-CHALLENGES

1. Ich reflektiere meinen ökologischen Fußabdruck.
2. Nudeln werden gekocht, Kleider nicht; Ich probiere, kälter als normal zu waschen und die Wäsche ohne Trockner zu trocken.
3. Ich kaufe fairtrade.
4. Ich kaufe secondhand statt neu.
5. Ich achte auf saisonales Gemüse und Obst
6. An meinem Kühlschrank hängt der Gemüse-Saisonkalender.
7. Ich esse weniger tierische Produkte/einen Monat lang vegetarisch oder vegan.
8. Ich wechsle meinen Stromanbieter zu wirklich grünem Strom.
9. Ich mache jede Woche zwei Stunden einen Spaziergang im Grünen und atme tief durch.
10. Ich schaue die Filme „We feed the world“ und „Unser täglich Brot“.
11. Ich frage mich vor jedem Kauf: „Brauche ich das wirklich?“ Oder kann ich es auch gebraucht bekommen?“
12. Ich verschenke Dinge, die ich nicht brauche, und mache mein Leben leichter.
13. Beim Einkaufen frage ich das Personal, wie meine Artikel produziert wurden.
14. Ich besorge mir einen sparsamen Duschkopf.
15. Ich erkundige mich bei der NGO Cradle to Cradle (www.c2c-ev.de) über Kreislaufwirtschaft und nachhaltige Marken.
16. Ich wechsle meine Suchmaschine und pflanze mit Ecosia.org Bäume.
17. Ich unterstütze ein Hilfsprojekt.
18. Ich starte eine Petition/Ich mache bei einer Petition mit.
19. Ich achte auf möglichst wenig Verpackungen und nehme zum Imbiss eigene Brotdosen mit.
20. Ich hebe jeden Tag etwas Müll von der Straße auf und werfe ihn in die Tonne.
21. Das Unrecht auf der Welt bringt mich dazu, einen Klagepsalm zu schreiben.
22. Ich verzichte für 5 Wochen auf einen Online-Großhandel deiner Wahl.
23. Ich besuche in diesem Monat eine Demonstration.
24. Ich überlege mir eine Strecke, die ich in diesem Monat konsequent mit dem Fahrrad oder mit der Bahn statt mit dem Auto fahre.
25. Ich dokumentiere vier Wochen lang meinen Konsum und reflektiere anschließend.
26. Ich nehme mir einmal in der Woche 30 Minuten Zeit, lese das entsprechende Kapitel der Woche in der Vertiefungsbroschüre, und setze mich aktiv mit den Themen auseinander.
27. Ich suche mir einen Bereich, in dem ich mich weiterbilde, z.B. durch Dokus, Netflix, Broschüre (z.B. Thema faire Kleidung, Ernährung, Lieferkettengesetz, SDG's).