

Be the Change



Handbuch

Einleitung

Im Jahr 2015 haben die Mitgliedstaaten der United Nations gemeinsam die Agenda 2030 für eine Nachhaltige Entwicklung beschlossen, deren zentrales Element die 17 Ziele darstellen.

Doch wie können wir diese komplexen Ziele in unser eigenes Leben integrieren? Wie gelingt es uns die Werte und Veränderungen, die wir uns für die Welt erhoffen in unserem Alltag zu manifestieren?

Genau das ist das Ziel der Be the Change Challenge Woche, in der ihr für jeden Tag der Woche ein Motto erhaltet, welches euch Anregungen rund um eine nachhaltige Lebensweise gibt und euch inspirieren soll, euer Handeln zukunftsfähig und nachhaltig zu gestalten.

Überblick

Wie genau sieht die Be the Change Woche aus?

Während dieser 5-tägigen Sustainability Challenge Woche bringst du gemeinsam mit deinen Freunden, Familienmitgliedern und Kollegen die Werte, die hinter den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung stehen, in dein eigenes Leben.

- Montag: **Meatless Monday**
 - Ziel 2 Kein Hunger
 - Ziel 3, Gesundheit und Wohlergehen
 - Ziel 13, Maßnahmen zum Klimaschutz
 - Ziel 15 Leben an Land
- Dienstag: **Trashless Tuesday**
 - Ziel 12, Nachhaltige/r Konsum und Produktion
 - Ziel 14, Leben unter Wasser
- Mittwoch : **Workout Wednesday**
 - Ziel 11, Nachhaltige Städte und Gemeinden
 - Ziel 9, Industrie, Innovation und Infrastruktur
- Donnerstag: **Transformation Thursday**
 - Ziel 6, Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen
 - Ziel 7, Bezahlbare und saubere Energie
- Freitag: **Future Friday**— Finde das Ziel für welches du dich einsetzen möchtest & überlege dir eine Aktivität für diesen Tag

Können meine Familie, Freunde, Kollegen und Mitbewohner auch mitmachen?

Natürlich! Da es in der Be the Change Woche darum geht sich seines Lifestyles bewusst zu werden, und diesen für eine Woche (oder länger 😊) für eine nachhaltige Entwicklung anzupassen, kann es sehr hilfreich und sinnvoll sein, wenn die Menschen um uns herum sich der Challenge ebenso anschließen – selbstverständlich nur, wenn sie das wollen. Allerdings ist es auch nicht entscheidend für eine erfolgreiche Woche, dass jeder um dich herum ebenso Teil der Aktivitäten ist.

Ein Hinweis zur Be the Change Woche für Teilnehmende mit Handicaps

Womöglich müssen einige der Aktivitäten innerhalb der Be the Change Woche an eure Fähigkeiten angepasst werden. Beispielsweise schlagen wir für jeden, dem dies möglich ist, aktive Transportmittel und -möglichkeiten vor, um Transportmittel, die fossile Brennstoffe verwenden, zu umgehen.

Allerdings sind Autos und andere Arten des mechanischen Transports für einige Menschen unabdingbar. Wenn dies der Fall für euch ist, hoffen wir, dass ihr die Vorschläge in diesem Handbuch an eure Fähigkeiten anpasst und individual adaptiert.

Wir hoffen, dass wir alle die Be the Change Woche als eine lehrreiche Erfahrung sehen. Die Aktivitäten der Woche sollen zum Teil auch die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass gesellschaftliche Systeme nicht immer bereits nachhaltig sind. Wir hoffen ihr könnt in der Woche etwas lernen und euch kreativ daran beteiligen. Es geht in keinem Fall darum Dinge richtig oder falsch zu machen, sondern sich einfach auf die einzelnen Tage einzulassen.

Vorbereitungen auf die Be the Change Woche:

Daraus besteht die Be the Change Woche:

1. Eine Woche möglichst nachhaltig leben, angeleitet durch die einzelnen Themenbereiche und die Vorschläge dieses Handbuchs – in Anpassung an eure individuellen Umstände
2. Innerhalb der Woche an interessanten und spannenden Events teilnehmen
3. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden erfahren, wie eine nachhaltige Woche aussehen kann, indem ihr Fotos, Videos & eure Gedanken und Beobachtungen dokumentiert und mit eurem Umfeld teilt.

Wie könnt ihr euch auf die Woche vorbereiten?

Um euch vorzubereiten, lest dieses Handbuch. Ihr werdet viele Vorschläge für Aktivitäten, Informationen und aktive Umsetzung der 17 Ziele darin finden. Schaut euch diese an und überlegt euch, was für Aktionen zu euch passen, oder erweitert die Vorschläge um eure eigenen Ideen.

Was ist euer individuelles Ziel für jeden Tag? Vielleicht nehmt ihr euch vor einen Tag lang nichts verpacktes zu kaufen, oder das Auto nicht zu benutzen. Macht euch eine Liste mit euren Vorhaben für jeden Thementag.

Wenn ihr euch für das Verpackungs-Beispiel entscheidet, informiert euch darüber wo es Läden gibt, die verpackungsfreie Waren anbieten. Wenn ihr auf ein anderes Verkehrsmittel als sonst umsteigt, informiert euch über die Route und bereitet euer alternatives Transportmittel vor. Das Handbuch hat einige dieser Tipps aufgelistet, also findet ihr die meisten Informationen in den Unterpunkten zu den jeweiligen Tagen.

Die Woche wird euch herausfordern, aber, wenn ihr eure gesteckten Ziele auch durchsetzt, wird sie euch auch sehr zufrieden stellen. Bereitet euch daher gut auf eure Vorhaben vor, denn je besser ihr vorbereitet seid, desto besser wird euch die Challenge Woche gelingen.

Viel Glück und viel Spaß bei der Umsetzung!

Meatless Monday Gesunde & nachhaltige Ernährung

Ziele 2, 3, 13 und 15



Willkommen zum ersten Tag der Be the Change Woche! Wir sehen heutzutage die Nahrungsmittelaufnahme oft als eine reine Handlung, die uns weitere Aktivitäten im Alltag ermöglicht und uns mit Energie versorgt an. Doch sollte Essen nicht eine weitaus wichtigere Rolle in unserem Leben spielen? Was wäre, wenn wir unsere Ernährung an unsere Werte und Überzeugungen anpassen würden? Wo können wir beginnen, um nahrhaftes und nachhaltig produziertes Essen zu kochen und zu konsumieren?

Die Challenge des heutigen Tages und für die restliche Woche ist es, gesundes, leckeres und nachhaltiges Essen einzukaufen und zu kochen. Um die Herausforderung noch zu erweitern, achte darauf, dass die Produkte, die du kaufst möglichst lokal angebaut oder hergestellt wurden. Ganz im Sinne einer möglichst nachhaltigen Ernährung bedeutet die Challenge Woche, dass ihr euch eine Woche lang vegetarisch oder vegan ernährt.

Colin Beavan hat in seinem Buch „How to Be Alive“ (Anm.: nicht auf Deutsch erschienen) einen Leitfaden für gesunde und nachhaltige Ernährung formuliert, welchen er durch die Expertise von Michael Pollan sowie Marion Nestle entwickeln konnte:

“Eat real food¹. Not too much of it². Make it mostly plants³. Go easy on junk food⁴. Forget about nutrition⁵. Choose local and organic⁶. Use your body⁷.” (Colin Beavan, 2018)

1. Wenn das Lebensmittel etwas enthält, das nicht von einem Landwirt angebaut wurde, ist es kein richtiges Essen.
2. Zu viel zu essen stellt sich als relativ schwierig heraus, wenn man Gurken oder Karotten als Snack benutzt.
3. Weniger Fisch und Fleisch zu essen ist besser für unsere Erde.
4. Achtung vor Werbung! Die meisten Produkte, für die geworben wird, können als Fast Food eingestuft werden.
5. Iss verschiedenfarbige Nahrungsmittel – rot, grün, orange, gelb – und du bist auf der sicheren Seite
6. Ökologische und lokale Lebensmittel wurden nachhaltig hergestellt und transportiert
7. Gehe, laufe, fahre Fahrrad, nimm die Treppe, sodass du deinen Körper mindestens zwanzig Minuten am Tag aktiv werden lässt.

Schritte:

1. Werde dir bewusst welchen Einfluss Fleisch und Fisch Konsum, Transportwege, landwirtschaftliche Chemikalien und industrielle Landwirtschaft auf unseren Lebensraum haben (**Tipp: Schau dir die Dokumentation „Cowspiracy“ oder „Food Choices“ auf Netflix an**)
2. *Für diese Woche:* definiere deine persönlichen Grenzen. Nimmst du dir vor, nur Lebensmittel aus Bayern oder Lebensmittel aus Deutschland oder Europa zu konsumieren? Wirst du erstmal nur deinen Fleischkonsum aufgeben oder direkt ausprobieren vegan zu leben? Da du im Laufe der Woche auch auf die Verpackungen deiner Einkäufe achten wirst, fällt dir die Wahl vielleicht leichter als gedacht.
3. Kaufe deine Lebensmittel im Biosupermarkt oder der Bioabteilung des Supermarktes deiner Wahl. Oder suche dir einen der vielen Bauernmärkte in München heraus.
4. Mach langsam und entschleunige. Viele unserer Kaufentscheidungen sind davon beeinflusst, dass wir in Eile sind.
5. Snacke zur Abwechslung Gemüse und Obst, statt verpackter und hochverarbeiteter Lebensmittel.
6. Plane und koche deine eigenen Gerichte. Mache gemeinsam mit deinen Freunden eine Potluck-Brotzeit, bei der jeder etwas gesundes, nachhaltiges mitbringt und ihr gemeinsam eine schöne Zeit verbringt.
7. Schreibe fünf Dinge auf, für die du dankbar bist.

Ideen für Veränderung:

Einkaufen

- Finde den nächstgelegenen lokalen, nachhaltigen Supermarkt, eine Biobäckerei und Bauernmarkt:
 - Biosupermärkte
 - Biobäckereien:
 - Neulinger
 - Brotraum
 - Hofpisterei
 - Münchner Bauernmärkte
- Wenn du nicht auf Kaffee verzichten kannst, stelle auf ökologischen, Fair Trade Kaffee um. Du brauchst Zucker dazu? Versuch es mal mit lokalem Honig, wie zum Beispiel von nearbees.
- Man kann es nicht leugnen – weniger tierische Produkte zu essen, kann eine der entscheidenden „grünen Veränderungen“ sein, die du machen kannst. Vegetarische und vegane Rezeptideen findet ihr zum Beispiel hier.

Iss so, wie du leben möchtest

- Wenn du wenig Zeit hast oder eine volle Woche vor dir liegt, überleg dir ein Gericht, das du in größerer Menge kochen kannst. Eine Studie aus Harvard aus dem Jahr 2003 hat gezeigt, dass Übergewicht in den USA durch das Verbreiten von Fertiggerichten erklärt werden kann. Mach dir dein eigenes „Fertiggericht“ indem du Essen vorbereitest und im Laufe der Woche in kleinen Portionen davon isst. Dadurch wirst du Zeit sparen, die du sonst beim

Einkaufen verlierst und außerdem weniger ungesund und mit besseren Zutaten für dich und die Umwelt deinen Nahrungsmittelbedarf decken.

Probier's doch zum Beispiel mal [hiermit](#).

Auswärts und unterwegs essen

- Nimm dir Sandwiches und Snacks oder eine [Lunchbox](#) für deinen Tag mit.
- Frage nach Leitungswasser anstelle von Wasser aus Flaschen und nimm dir zum Auffüllen eine eigene [Flasche](#) mit.
- Tipps für vegetarische, vegane und lokale Restaurants in München findest du [hier](#).

Reflexion

Wie fühlt es sich an Essen bewusster zu konsumieren? Gibt es Dinge, die es dir schwer machen lokal, saisonal und nachhaltig einzukaufen? Wie schmeckt dir das Essen, das du mit viel Mühe selbst vorgekocht hast, im Vergleich zu sonstigen Take-Away Gerichten, die du kennst?





Trashless Tuesday

Plastik und Konsum einschränken

Ziel 12 und 13

Tag 2 der Be the Change Challenge Week! Deine Aufgabe für heute und die restliche Woche ist es deinen Konsum einzuschränken, passend zu Ziel **12, verantwortungsvolle/r Konsum und Produktion**, sowie keinen Plastikmüll zu produzieren, um deinen CO₂-Fußabdruck zu verkleinern und selbst aktiv gegen Klimawandel vorzugehen und damit zu Ziel **13 „Climate Action“** beizutragen.

Schritte:

1. Mach dir Gedanken darüber, welche Dinge du normalerweise in einer Woche kaufst, zusammen mit der Zeit, die du dafür benötigst und dem Betrag, den du dafür aus gibst. Ist all der Aufwand, den du in das Verdienen von Geld, das du für neue Sachen aus gibst, die Zeit die verwendest um diese Dinge zu kaufen und der Aufwand, den es bedeutet sich um diese zu kümmern, den Einfluss wert, den diese Dinge auf die Gesundheit der Menschen und der Umwelt haben?
2. Mach eine Liste mit Dingen, die du diese Woche kaufen „musst“. Streiche die Dinge, ohne die du es diese Woche aushalten kannst.
3. Für all die anderen Dinge, überlege dir ob du sie second-hand kaufen, leihen oder selber machen kannst.
4. Nur für diese Woche, versuche einmal überhaupt keine neuen Dinge zu kaufen. Findest du vielleicht etwas Besseres, das du mit deiner Zeit und deinem Geld machen kannst? Vielleicht besuchst du ja mal wieder deine Familie, oder unternimmst mehr mit deinen Freunden.
5. Wirf einen Blick in den Müll bei dir zu Hause oder in deiner Umgebung. Wie viel der Dinge, die im Müll liegen wurden für mehr als zehn Minuten benutzt, welche für weniger? Welche Gedanken kommen dir, wenn du dir darüber bewusst wirst?
6. Stell dir ein „Müllfrei-unterwegs-Paket“ zusammen, welches alles beinhaltet, was du benötigst, wenn du in Situationen kommst, in denen normalerweise Verpackung und Müll anfällt.
7. Höre auf, Müll zu produzieren. Reduziere den Abfall. Benutze Dinge erneut. Recycle Dinge und wirf einfach nichts weg. Bewahre eine gesonderte Tüte für die Woche auf, in der du den Müll sammelst, den du aus Versehen oder aus Notwendigkeit produzierst.

Ideen für Veränderung:

Kaufe weniger, lebe mehr

- Lass dich inspirieren, weniger zu kaufen. Geh online und schau dir Videos zu weniger Konsum an (**Tipp: Schau dir die Doku „Minimalism“ auf Netflix an**)
- Anstatt von ein paar Stunden, die du mit Shopping verbringen würdest, fahr eine Runde Fahrrad, räume deinen Kleiderschrank aus (→ [Hier](#) findest du Tipps für einen minimalistischen Kleiderschrank) oder lese ein Buch. Ersetze Shopping mit Dingen, die du noch lieber machst.
- Mach deine eigenen schadstoff- und chemiefreien Pflege- und Beauty-Produkte ([Hier](#) findest du ein Beispiel, klick dich einfach mal durch diesen oder weitere Blogs zum Thema

und lass dich inspirieren)

- Werde ein Experte/eine Expertin im Reparieren. Anstatt neue Dinge zu kaufen, wenn etwas kaputt geht, lerne lieber wie du es reparieren kannst. ([Hier](#) findet ihr außerdem einen Überblick über viele Repair Cafés in München)

Werde Teil der Secondhand-Wirtschaft

- Geh in deinem eigenen Kleiderschrank auf Shopping-Tour (vielleicht brauchst du ja gar nichts Neues?)
- Sortiere deinen Kleiderschrank aus und spende die Kleidung, die du nicht mehr brauchst, an Bedürftige
- Organisiere eine Kleidertauschaktion mit deinen Freunden und Freundinnen ([Hier](#) findest du Tipps für eine Kleidertauschparty in deiner Nachbarschaft)
- Suche nach [Second-Hand Läden](#) in München

Müllfrei Lebensmittel einkaufen

- Kaufe Lebensmittel im Supermarkt (z.B. bei [Basic](#)) aus Großbehältern und bringe eigene Tüten, vorgewogene Behältnisse (z.B. alte Marmeladengläser) und Gemüsebaumwolltaschen mit.
- Trage alles in Stofftaschen nach Hause und nimm keine Quittung (oder benutze sie beim nächsten Mal als Einkaufszettel oder Notizzettel)
- Kaufe nichts, das in einer Box, Papier, Plastiktüte, Verpackung oder in einer Dose verpackt ist.

Sauberkeit & Hygiene

- Werde alle Formen von Papiertüchern los. Schneide alte Kleidung so aus, dass du sie als Servietten, Windeln, Putzlappen, Spültücher und sogar Taschentücher benutzen kannst.
- Frauen: Anstelle von Tampons und Binden, schaut euch mal Menstruationstassen oder Menstruationsunterwäsche an (z.B. bei [Einhorn](#) gibt es faire und nachhaltige Periodenprodukte und Kondome)
- Um Verpackungsmüll zu vermeiden, probiere mal eine der vielen Alternativen für Seife, Deo und Waschmittel oder stelle diese Dinge selbst her ([Hier](#) gibt's eine Anleitung um Deo selber zu machen)

Essen

- Nimm wiederverwendbares Besteck für unterwegs mit und hab zur Sicherheit eine Aufbewahrungsbox dabei
- Verabschiede dich von Take-Away Essen (oder lass es dir in mitgebrachte Behälter plastikfrei einpacken) und koche lieber selbst
- An alle Müsli-Freunde – wenn ihr das Müsli direkt aus dem Unverpackt Container kauft, reduziert ihr euren Abfall. Eine weitere Möglichkeit Verpackung zu sparen wäre es direkt in größeren Mengen zu kaufen. Anstatt jedes Mal ein 500g-Paket-Haferflocken zu kaufen, könntest du auch (gemeinsam mit Freunden) eine 5 kg Packung beim Großhändler bestellen. Auch einige Biosupermärkte bieten Basis-Lebensmittel in größeren Mengen an.

Arbeit/Studium

- Vergesst Post-Ist. Benutzt Schmierpapier und wieder beschreibbare Boards für eure Notizen
- Minimiert eure Ausdrücke oder druckt beidseitig
- Setzt euch dafür ein, dass eure Einrichtung die single-use Kaffeebecher durch (wiederverwendbare) Tassen/Gläser ersetzt.

Reflexion: Was war an dieser Aufgabe besonders herausfordernd? Was hat dir Spaß gemacht? Gibt es etwas das dich überrascht hat? Wie sind deine Gedanken zu Konsum und Müll?



Workout Wednesday

Verkehrsmittel und Nachhaltigkeit in der Stadt

Ziele 9 und 11

Forschungsergebnisse zeigen immer wieder, dass diejenigen, die Kalorien auf dem Weg zur Arbeit/der Uni verbrennen glücklicher sind, als diejenigen, die fossile Brennstoffe verbrennen. Gleichzeitig ist der Gebrauch des Autos verantwortlich für 15% der weltweiten Treibhausgasemissionen. Wie viel mehr hast du von deinem Tag, wenn du unterwegs von A nach B direkt eine Ration physische Aktivität mitnimmst?

Deine Challenge des Tages und für die restliche Woche ist es, zu gehen ,zu laufen, Fahrrad zu fahren, zu rollern oder zu skaten - oder zumindest öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften zu nutzen- so viel du kannst. Wenn wir über das Ziel 11, nachhaltige Städte und Gemeinden nachdenken, sollten wir uns fragen, welche Transportmittel in unserem Umfeld funktionieren und welche nicht. Gleichzeitig ergeben sich hierdurch vielleicht neue Perspektiven auf Ziel 9, welches sich für Industrie, Innovation und Infrastruktur stark macht.

Schritte:

1. Mach eine Liste aller Orte zu denen du diese Woche gehen wirst und schreibe auf wie du für gewöhnlich dorthin kommst
2. Wenn du häufig Auto fährst, gibt es vielleicht Fahrgemeinschaften zu deinem Ziel?
3. Wenn du mit dem Bus oder der Bahn unterwegs bist, kannst du vielleicht Teile des Weges oder sogar den ganzen Weg stattdessen mit dem Fahrrad fahren oder laufen? Versuch die Extra Meile zu gehen und beobachte wie es sich anfühlt deine eigene Körperenergie anstelle einer Maschine zu benutzen, um voran zu kommen
4. Leg los! Laufe, rollere, gleite, slide, renne, fahre, düse, spring auf den Bus auf.
5. Schreib fünf Dinge auf, für die du dankbar bist.

Ideen für Veränderung

Entdecke lokale Ressourcen

- Schau dir die Fahrpläne und Karten für Zug-, Bus- und Tram-Routen an
- Informiere dich über Ride-Share Programme und finde andere Optionen in deiner Gegend
- Nutze einen Routenplaner, um die besten, schnellsten und sichersten Routen für deine Wege zu finden und zu wissen, wie lange du brauchen wirst

Gehen

- Überlege dir, wie du die Zeit unterwegs sinnvoll nutzen kannst. Vielleicht entwickelst du eine neue Routine auf dem Weg zur Uni/zur Arbeit und startest mit einem Spaziergang und deinem Lieblingspodcast in den Tag.
- 8000-10000 Schritte am Tag – damit hältst du deinen Körper und deinen Geist wach und fit. Erledigst du Dinge also zu Fuß, kommst du damit gleichzeitig diesem

Schrittziel näher.

Öffentliche Verkehrsmittel

- Freude dich mit der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln an, indem du dir Dinge überlegst, die du während der Fahrt ganz gemütlich machen kannst:
 - Lesen
 - Musik hören
 - Stricken
 - Telefonieren
 - Meditieren und aus dem Fenster schauen

Carsharing

- Studien haben gezeigt, dass Menschen, die in einer Fahrgemeinschaft unterwegs sind, glücklicher sind, als Menschen die alleine fahren
- Car Sharing Alternativen sparen im Vergleich zur Anschaffung eines eigenen Autos Geld und werden von vielen Nutzern als gemütlich und entspannter wahrgenommen

Reflexion

Reflektiere den Tag. War es eine angenehme Abwechslung, das Tempo zu wechseln und mal anders unterwegs zu sein? Welche Vorteile sind dir auf deinem Weg aufgefallen? Wie könntest du deine Erfahrung noch verbessern? Was war besonders schwierig? Welche neuen Ideen hast du für die Infrastruktur und das nachhaltige Leben in der Stadt ?



Transformation Thursday

Nachhaltiger Konsum von Wasser und Energie

Ziele 6 and 7

Viele von uns denken bei Energie und Wasser an frei verfügbare Ressourcen. Da wir unser Wasser ganz einfach aus der Leitung lassen können, behandeln wir es häufig so, als hätte es keinen Wert. Aber denkt einmal darüber nach: Energie und Wasser erhalten uns am Leben. In welchem Maße entwertet die Tatsache, dass wir diese Ressourcen – und so vieles mehr – als selbstverständlich ansehen, unser eigenes Leben? Was würde sich für unser Leben ändern, wenn wir Wasser und Energie, die uns so frei zur Verfügung stehen, als einen wertvollen Rohstoff wahrnehmen würden? Was wenn wir sie verantwortungsbewusst nutzen würden?

Deine Challenge für heute und den Rest der Woche ist es, deinen Gebrauch von Wasser und Energie zu reduzieren und damit zur Erreichung der Ziele **6, Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen** und **7, Bezahlbare und saubere Energie** beizutragen.

Schritte:

1. Verschaffe dir einen Überblick darüber wie dein momentaner Wasser und Energieverbrauch aussieht. Geh durch deine Wohnung. Mache eine Liste aller Dinge die Energie benutzen – Lichter, Fernseher, Wasch- und Spülmaschine, Ofen, Heizung und alle weiteren Geräte. Liste außerdem auf, wo und in welcher Weise du Wasser benutzt.
2. Lies dir Tipps durch, um Wasser und Energie zu sparen. Welche weiteren Möglichkeiten fallen dir ein?
3. Mach dir nun eine Liste wie du weniger Energie und Wasser nutzen könntest. Könntest du kürzer duschen? Wie wäre es, wenn du Dinge, die du nicht benutzt vom Strom nimmst. Brauchst du die Heizung wirklich?
4. Nimm dir eine Flasche mit und nutze Leitungswasser, um abgefülltes Wasser zu umgehen.
5. Stelle auf einen Stromanbieter mit erneuerbarer Energie um.
6. Sei dir der vielen Male bewusst, in denen du Energie oder Wasser nutzt. Mache dir bewusst, dass der Wasserhahn läuft oder das Licht brennt. Erinnerung dich stets daran, diese Ressourcen nicht zu verschwenden, sondern dankbar dafür zu sein, dass sie dir zur Verfügung stehen.
7. Schreibe fünf Dinge auf, für die du dankbar bist.

Ideen für Veränderung:

Energie

- Ist dir zu warm? Kühle deinen Nacken mit einem feuchten Tuch oder dusche dich für 30 Sekunden ab (fang das Wasser auf und wässere damit deine Kräuter/Pflanzen, oder benutze es später erneut um dein Tuch nass zu machen)
- Schalte deine Klimaanlage aus, wenn du eine hast, und gehe stattdessen raus an die

frische Luft oder an einen öffentlichen Ort, der klimatisiert ist (Museum, Bibliothek). Wenn du eine Abkühlung brauchst, hüpf in ein öffentliches Schwimmbad, den Eisbach oder einen See

- Tageslicht ist das beste Licht. Time deinen Tag so, dass du das Beste daraus machen kannst. Wenn du bei Sonnenaufgang bereits auf den Beinen bist und kurz nach Sonnenuntergang ins Bett gehst, brauchst du zum einen weniger künstliche Lichtquellen, zum anderen sorgst du so auch dafür, dass du genug Schlaf bekommst.
- Mach dir die Sonnen- und Windenergie vor deiner Haustür zu Nutze. Trockne deine Kleidung an der frischen Luft in der Sonne. Dadurch werden deine Kleider nicht nur frisch riechen, sondern auch länger halten, womit du dir längere Zeit keine neuen kaufen musst und somit deinen Konsum reduzieren kannst.
- Minimiere die Zeit, die du deinen Ofen und Herd benutzt. Versuch es mal mit rohen Mahlzeiten, wie einem erfrischenden Salat oder einem Obsteller
- Steck deinen Computer und alle zugehörigen Geräte in eine gemeinsame Steckdose, die du dann ausschalten kannst, wenn du diese nicht brauchst. So sparst du Energie und vermeidest, dass die Geräte Strom verbrauchen, den sie nicht brauchen.

Wasser in der Küche

- Wenn du keine Spülmaschine hast, oder nur eine kleine Menge Geschirr, lass es im Wasserbad erst einweichen und spüle es dann ab. Wenn du eine Spülmaschine hast, warte bis sie voll ist, bevor du sie laufen lässt.
- Wasch deine Wäsche nur, wenn du eine volle Maschine anmachen kannst, oder passe die Wassermenge an die Kleidungsmenge an.
- Versuche so viel Kochwasser wie möglich wieder zu verwenden, z.B. um deine Blumen zu gießen.
- Benutze ein Glas/eine Tasse während des Tages, anstatt jedes Mal eine neue zu nehmen.

Wasser im Bad

- Dusche so kurz wie möglich und nötig. Stell dir zur Erleichterung einen Timer.
- Überlege kalte Duschen einzubauen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Haut und die Gesundheit.
- Reduziere die Spülleistung der Toilette pro Spülung.
- Dreh das Wasser am Waschbecken ab, während du deine Zähne putzt oder dein Gesicht wäschst.
- Spül nur dann, wenn es nötig ist.

Reflexion

Wie stehst du zur Umstellung auf grüne Energie? Ist es eher leicht oder schwierig für deinen Haushalt und in deiner Umgebung? Fällt es dir leicht, weniger Wasser zu nutzen? Welche Gedanken machst du dir, wenn du dir den Konsum von Wasser und Energie bewusst machst?

Future Friday 17 Ziele



Am letzten Tag der Challenge geht es darum, über die Zukunft unseres Planeten nachzudenken und zu überlegen, welchen Impact du in Zukunft haben kannst, um zur Erreichung der 17 Ziele beizutragen. Schau dir nochmal alle Ziele an, auch die, die in den Challenges bisher zu kurz gekommen sind. Gibt es ein Ziel, das dich besonders begeistert und für welches du dich einsetzen möchtest – beruflich oder privat? Nutze den Tag für einen Blick in die Zukunft und schreibe dir deine Vorhaben auf.

Deine Challenge für den letzten Tag ist es, in irgendeiner Weise einen positive Impact für deine Umwelt zu haben – sozial oder ökologisch. Du könntest einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen, oder die Kleidung, die du zuvor aussortiert hast, spenden. Oder du suchst dir in kleinen Aufmerksamkeiten Möglichkeiten, das Leben der Menschen um dich herum positiv zu beeinflussen.

Reflexion

Wie fühlt es sich an, einen positiven Impact zu hinterlassen? Fällt es dir leicht eine Möglichkeit zu finden deiner Umwelt etwas Gutes zu tun? Wo könntest du in Zukunft noch mehr bewirken? Wozu benötigst du vielleicht Hilfe oder möchtest dich mit deinen Freunden austauschen?

Du hast es geschafft!

Herzlichen Glückwunsch, du hast die Challenge Woche erfolgreich gemeistert! Wir hoffen es hat dir Spaß gemacht und du konntest vor allem etwas für dich und dein Umfeld lernen. Vielleicht gibt es ja einige Anregungen aus der Woche, die du auch in Zukunft in deinen Alltag integrieren kannst. Die 17 Ziele der United Nations sind unsere gemeinsame Mission für eine nachhaltige Zukunft und sollen uns dabei helfen, die Erreichung dieser Vorhaben zu bewerkstelligen. Nur, wenn jeder seinen Teil dazu beiträgt, können wir einer nachhaltigen, fairen und sicheren Zukunft entgegenblicken.

Dieses Handbuch ist in freier Übersetzung und Adaption des Handbuchs für die Be the Change Woche der United Nations entstanden. Weitere Informationen findet ihr unter www.un.org/sustainabledevelopment.

Alle weiteren Tipps und Links basieren nur auf persönlichen Eindrücken und haben keineswegs Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Die verlinkten Produkte und Unternehmen stellen keine Werbung dar, sondern sind das Ergebnis von persönlicher Recherche. Dieses Handbuch soll allen, die es lesen, helfen erste Schritte für eine nachhaltigere Lebensweise zu gehen und dient als erste Anlaufstelle für Ideen & Tipps.