

Umweltfreundlich leben im Alltag



Martin Glogger



**Wie du deine Lebensfreude und den
Umweltschutz in Einklang bringst**

Martin Glogger

Umweltfreundlich leben im Alltag

**Wie du deine Lebensfreude und den
Umweltschutz in Einklang bringst**

Ein individueller Handlungsplan für alle, die gut leben, aber unsere Erde nicht überlasten möchten. Die für sich und im Sinne unserer Kinder, die Natur in ihrer Schönheit und Vielfalt bewahren möchten.

Inhaltsangabe

Entdecke, wie du die Welt verändern kannst – ohne auf Lebensfreude zu verzichten! Dieses Workbook führt dich Schritt für Schritt in ein nachhaltiges Leben: Nutze Dinge clever, schone die Natur, ernähre dich gesund und nachhaltig, und lerne, wie du bewusst konsumierst. Mit praktischen Tipps, Notiz-Seiten und Lernplänen wird der Weg zur umweltfreundlichen Zukunft greifbar.

Und wenn du tiefer eintauchen willst, stehen dir individuelle Workshops zur Verfügung – für maßgeschneiderte Lösungen, die dich wirklich weiterbringen.

Dieses Workbook besteht aus folgenden zwei Hauptschritten:

Im ersten Schritt geht es darum herauszufinden, was du ganz persönlich tun kannst um die Erde bzw. die Natur zu schonen ohne auf alles verzichten zu müssen.

Zu jedem Thema gibt es dazu:

- ✓ eine Seite für eigene Notizen
- ✓ eine oder mehrere Kurz-Geschichten
- ✓ Beantwortung wichtiger W-Fragen zum Thema
- ✓ den persönlichen Lernplan zur Umsetzung im Alltag
- ✓ Infoprodukte und Dienste, die dich dabei unterstützen
- ✓ Lernressourcen für unterschiedliche Lernstile
- ✓ weltweite Projekte und Initiativen
- ✓ deutschsprachige Projekte und Initiativen

Im zweiten Schritt kannst du tiefer in die von dir gewünschten Themen einsteigen.

Wir können jetzt mit deinem Vorwissen einen ganz individuellen Handlungsplan für dich entwickeln, der genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Bei Bedarf kann ich dich auch bei der Umsetzung deines individuellen Handlungsplans unterstützen.

Inhalt

Inhaltsangabe	2
----------------------------	----------

1. Schritt: Was kann ich tun?	5
--	----------

Dinge bestmöglich nutzen.....	7
Teilen und Mieten.....	43
Gesund und Natur schonend ernähren.....	67
Qualitätsbewußt ein- und verkaufen.....	92
Reparieren statt wegwerfen.....	125
Umweltbewusst, nachhaltig und die Natur schonend einkaufen.....	154
Gebraucht kaufen bzw. verkaufen.....	184
Umweltbewusst kleiden.....	212
Müll wieder verwerten.....	241
Fazit.....	270

2. Schritt: In welche Themen möchtest du tiefer einsteigen?	272
--	------------

Buch bewerten und weiterempfehlen.....	279
--	-----

Impressum.....	281
----------------	-----

*** * * 1. SCHRITT: WAS KANN ICH TUN? * * ***

Du möchtest herausfinden, wie du ganz persönlich dazu beitragen kannst, die Erde bzw. die Natur zu schonen.

Du möchtest gut leben, aber maßvoll, so dass du möglichst wenig zur Überlastung der Erde beiträgst. Und: Du möchtest neue und interessante Möglichkeiten für dein Leben entdecken?

Dann bist du hier genau richtig. Du erfährst wie du Dinge bestmöglich nutzen kannst – von nachhaltigem Teilen und Mieten bis hin zu umweltfreundlicher Ernährung. Erfahre, wie du bewusst einkaufst, reparierst statt weg wirfst und gebrauchte Dinge wieder verwendest. Ob es um Kleidung oder die Reduzierung von Müll geht: Gemeinsam finden wir Wege, wie du bewusster und nachhaltiger handeln kannst. So trägst du aktiv zu einer gesünderen Erde bei!

Zu jedem Thema gibt es :

- ✓ eine oder mehrere Kurz-Geschichten
- ✓ Beantwortung wichtiger W-Fragen zum Thema
- ✓ den persönlichen Lernplan zur Umsetzung im Alltag
- ✓ Infoprodukte und Dienste, die dich dabei unterstützen
- ✓ Lernressourcen für unterschiedliche Lernstile
- ✓ weltweite Projekte und Initiativen
- ✓ deutschsprachige Projekte und Initiativen
- ✓ eine Seite für eigene Notizen

Dann fangen wir an!

Du wirst staunen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind. Da ist bestimmt auch etwas für dich dabei.

Dinge bestmöglich nutzen

Dieser Leitfaden soll dir dabei helfen, die Grundlagen für die bestmögliche Nutzung von Dingen zu verstehen und in deinem Alltag anzuwenden. Jeder Schritt, den du in Richtung Ressourcenschonung und Abfallvermeidung unternimmst, kann zu einem positiven Wandel in unserer Umwelt beitragen.



Eine passende Geschichte dazu

Vom Sparen zur Lebenskunst

Anton wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, wo jedes Gut sorgfältig genutzt und jeder Pfennig zweimal umgedreht werden musste. Von Kindheit an lernte er, wie man Dinge repariert, anstatt sie weg zu werfen, und wie man aus alten Gegenständen neue Schätze macht. Diese Lektionen, einst aus der Not geboren, sind ihm heute wertvolle Tugenden geblieben.

Nun, da Anton finanziell besser gestellt ist, könnte er es sich leisten, verschwenderisch zu leben. Doch er hat verstanden, dass Sparsamkeit und Ressourcenschonung mehr als nur eine Notwendigkeit sind – sie sind eine Lebensweise, die sowohl den Geldbeutel als auch die Umwelt schont.

Anton kauft nur das, was er wirklich benötigt. Er hat gelernt, dass Überproduktion und Verschwendung nicht nur unnötig, sondern auch schädlich für die Umwelt sind. Seine Einkäufe sind gut durchdacht und auf das Wesentliche beschränkt.

Er weiß, dass Wertschätzung und Pflege von Dingen ihre Lebensdauer erheblich verlängern können. Seine Kleidung wird regelmäßig gewaschen und gepflegt, seine Werkzeuge gewartet und seine Elektronik gereinigt. Jede Sache, die er besitzt, wird gut behandelt und repariert, wenn sie einmal kaputt geht.

Wiederverwendung ist ein zentraler Aspekt in Antons Leben. Er ist ein Meister des Upcyclings und gibt alten Gegenständen neues Leben. Nicht mehr benötigte Dinge verschenkt er oder verkauft sie auf Flohmärkten. So bleiben sie im Kreislauf und erfreuen andere.

Recycling und ordnungsgemäße Entsorgung sind für Anton selbstverständlich. Er trennt seinen Müll sorgfältig und nutzt alle verfügbaren Recyclingmöglichkeiten. Besonders achtet er darauf, elektronische Geräte und gefährliche Abfälle korrekt zu entsorgen.

Energieeffizienz hat für Anton eine hohe Priorität. In seinem Zuhause hat er energieeffiziente Geräte und Technologien installiert, die nicht nur seinen Energieverbrauch, sondern auch seine Kosten senken. Seine Licht spenden LED's, seine Heizung ist modern und seine Elektrogeräte sind stets auf dem neuesten Stand der Energieeffizienz.

Auch beim Lebensmittelmanagement zeigt Anton seine Tugenden. Er plant seine Mahlzeiten sorgfältig, lagert Lebensmittel richtig und verwendet Reste, um Abfall zu reduzieren. Sein Garten liefert frisches Gemüse, und was nicht direkt gegessen wird, wird eingeweckt oder eingefroren.

Diese Prinzipien setzt Anton nicht nur zu hause um, sondern auch an anderen Orten. Bei der Arbeit achtet er auf umweltfreundliche Büroartikel und effizientes Arbeiten. In seiner Freizeit upcycelt er alte Möbel und leiht Gegenstände an Freunde und Familie. In seiner Gemeinde beteiligt er sich an Recyclingaktionen und Umweltschutzprojekten. Online nutzt er Plattformen für Tausch und Wiederverwendung, unterstützt lokale Flohmärkte und Tauschbörsen.

Antons Leben ist ein Beispiel dafür, wie man mit Bedacht und Sorgfalt nicht nur sparsamer, sondern auch umweltfreundlicher leben kann. Die Lektionen seiner Kindheit haben ihm einen Weg gezeigt, der nicht nur ihm, sondern auch seiner Umwelt zugutekommt.

Ein schneller Einstieg in das Thema

Dinge bestmöglich nutzen: Der ultimative Leitfaden für einen ressourcenschonenden Alltag

In unserer modernen Welt sind Ressourcen begrenzt und Umweltschutz wird zunehmend zu einem zentralen Thema. Ein wichtiger Aspekt des Umweltschutzes ist es, Dinge bestmöglich zu nutzen, um Abfall zu vermeiden und den ökologischen Fußabdruck zu verringern. Doch wie kann man das im Alltag umsetzen? In diesem Artikel beantworten wir die Fragen, wer, was, wann, wo und warum es wichtig ist, Dinge bestmöglich zu nutzen.

Praktische Tipps für die bestmögliche Nutzung von Dingen

Hier sind einige konkrete Tipps, um Dinge bestmöglich zu nutzen:

1. **Erstelle eine Einkaufsliste:** Plane deine Einkäufe, um Überproduktion und Verschwendung zu vermeiden.
2. **Pflege und repariere:** Halte deine Dinge in gutem Zustand und repariere sie, wenn sie kaputtgehen.
3. **Nutze Wiederverwendungsmöglichkeiten:** Verwende alte Kleidung als Putzlappen oder Möbel für DIY-Projekte.
4. **Recycle richtig:** Informiere dich über lokale Recyclingprogramme und trenne deinen Müll korrekt.
5. **Optimiere deinen Energieverbrauch:** Schalte Geräte aus, wenn sie nicht in Gebrauch sind, und investiere in energieeffiziente Geräte.
6. **Plane deine Mahlzeiten:** Erstelle einen Essensplan und lagere Lebensmittel richtig, um Verschwendung zu vermeiden.

Müll vermeiden

Ohne Zweifel ist der beste Abfall der, der gar nicht erst entsteht. Auf Märkten und in Bioläden gibt es Obst und Gemüse meist unverpackt oder in Papiertüten. Paprika, Gurken oder Äpfel und viele andere Gemüse und Früchte sind schon von der Natur verpackt worden. Deshalb einfach die Plastiktüten nicht beachten und das Ganze in der Naturverpackung mitnehmen.

Verpackungsfrei einkaufen ist inzwischen in fast jeder größeren Stadt in Deutschland möglich.

Eine Liste mit Unverpackt Läden und eine Zero Waste Ladenliste.

Plastikmüll vermeiden!

Für viele Plastikprodukte gibt es Ersatz aus natürlichen Materialien. Einfach diese nutzen.

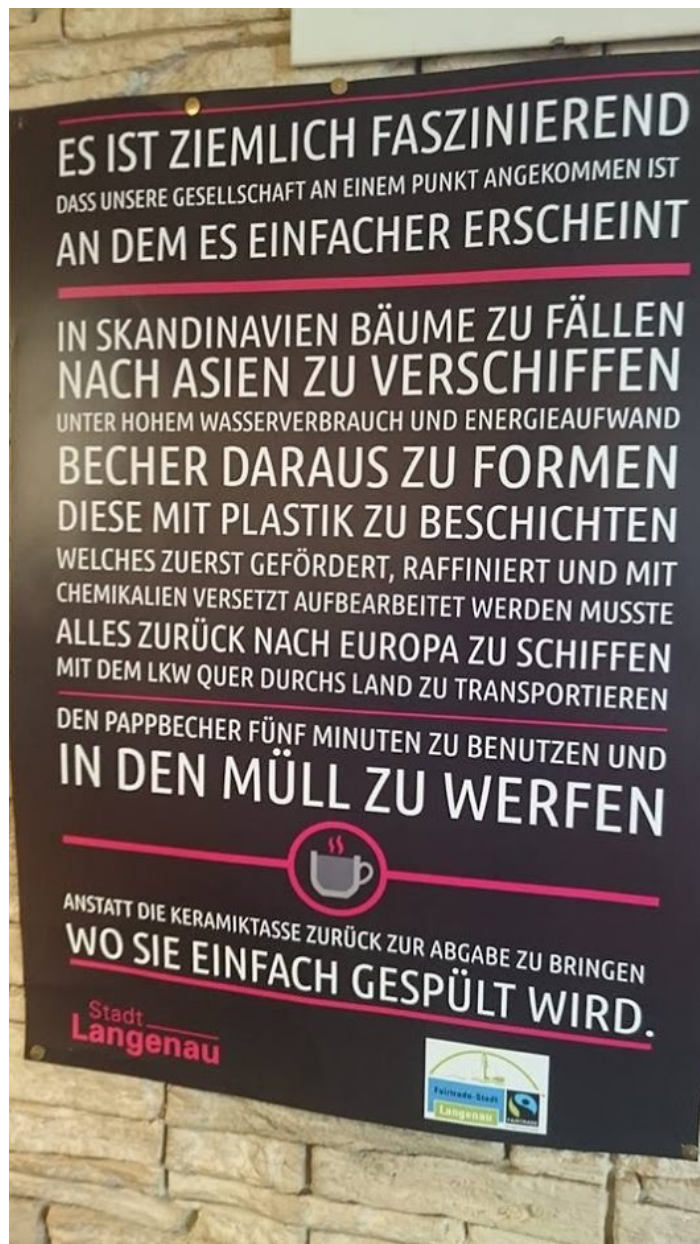
Beispielsweise Zahnbürsten aus Bambus, Obstschalen aus Holz, Einkaufstaschen aus Stoff oder Wasser direkt aus dem Hahn trinken, statt aus der Plastikflasche.

Viel Plastikmüll kann man auch sparen, indem man reichlich verpackte Fertiggerichte meidet und viel selber kocht.

Papier sparen!

Möglichst viele Inhalte am Bildschirm lesen, vor allem dann, wenn sie nur einmal gelesen werden. Aus altem, einseitig bedrucktem Papier kleine Notiz-Zettel machen.

Keine Pappbecher nutzen!



Dinge bestmöglich nutzen

Alte Sachen nicht wegwerfen, sondern für etwas anderes verwenden.

Eine abgetragene Jeanshose kann noch eine Zeitlang als Arbeitshose dienen und schließlich als Blumentopf verwendet werden.



Das alte T-Shirt wird erst für Renovierungsarbeiten genutzt und dient am Ende noch als Putzlappen.

Aus Altglas oder Milchkartons Blumenvasen machen. Aus Stoffresten Tragebeutel oder Portemonnaies (Geldbeutel) herstellen. Europaletten zu Möbel verarbeiten. Das läßt sich auch gut zu Hause machen.

Wer sich dazu inspirieren lassen möchte, der sollte mal bei Etsy vorbeischaun. Dort kann man einzigartige, Hand gefertigte Produkte, Vintage-Artikel sowie Material und Werkzeug zum Selbermachen kaufen.

Etsy, Online-Marktplatz für Kreativ-Unternehmer

Macht mit bei “Neue Energiegewohnheiten - Eine Initiative der Lebensunternehmer-Ideenwerkstatt”.

Lernt Energie sparen und wie man selbst Strom erzeugt.

Baut aus altem Kram etwas nützliches Neues: Einen Solarkollektor, ein Windrad oder eine Solaranlage.

aus einer alten Waschmaschine ...



... entsteht ein Windrad



Auf diesem Wege ist das vorher gezeigte Windrad entstanden, sowie ein Schwerkraft-Solarkollektor und eine Insel-Solaranlage.

Hier gibt es Foto-Bauanleitungen dazu.

Ein weiteres Beispiel, wo ich aus alten Sachen, wieder etwas Neues gemacht habe, war unser alter Holzstadel, der direkt vor unserem Haus steht.

Zuerst haben wir zusammen, das Dach abgedeckt und den gesamten Dachstuhl abmontiert. Dann haben wir aus dem hinteren Teil des Stadels einen neuen Stadel aufgebaut, indem wir einfach nur ein neues Pultdach draufgesetzt haben. Für den Bau dieses “neuen” Stadels haben wir einfach die alten Bretter und Kanthölzer verwendet. Also keine Ressourcen verbraucht.



Der Rest des Stadels, wurde komplett abgerissen! Die alten Bretter und Kanthölzer verarbeitete ich zu Brennholz für unseren Holzofen.

Das neue Tor habe ich mit der Motorsäge aus dem alten Tor heraus gesägt. Die Rollen und die Laufschiene stammen auch noch von dem alten Stadel. Diese haben wir einfach wieder montiert. Das Ganze funktioniert jetzt wieder viel besser als beim alten Tor 😊



Sogar den Handgriff und das Scharnier-Schloss haben wir vom alten Tor ausgebaut und wiederverwendet.



Was man aus einer alten Leiter noch alles machen kann.



Das Start-up YEAYEA stellt beispielsweise aus alten Fahrradreifen Gürtel her, die in ausgewählten Geschäften oder online gekauft werden können.

Wie wäre es, wenn solche Geschäfte unter neuen Mietvertragsbedingungen in den neuen Innenstädten entstehen würden ?

Wer kann Dinge bestmöglich nutzen?

Jeder von uns kann Dinge bestmöglich nutzen. Das Prinzip der Ressourcenschonung und Abfallvermeidung ist universell anwendbar und betrifft verschiedene Bereiche unseres Lebens:

- **Konsumenten:** Jeder Verbraucher kann durch bewusste Kaufentscheidungen, sorgfältige Pflege von Produkten und die richtige Entsorgung von Abfall einen Beitrag leisten.
- **Familien:** Familien können gemeinsam Strategien entwickeln, um alltägliche Dinge effizienter zu nutzen, z.B. durch Meal Prep oder das Teilen von Haushaltsgegenständen.
- **Unternehmen:** Firmen können ihre Produktionsprozesse optimieren, um Ressourcen zu schonen und Abfall zu minimieren.
- **Bildungseinrichtungen:** Schulen und Universitäten können durch Bildungsprogramme und Initiativen das Bewusstsein für nachhaltigen Konsum und Ressourcenschonung fördern.
- **Gemeinden und Städte:** Öffentliche Einrichtungen können durch Recyclingprogramme, Umweltaktionen und Aufklärungskampagnen das Bewusstsein für Ressourcenschonung schärfen.

Was bedeutet es, Dinge bestmöglich zu nutzen?

Dinge bestmöglich zu nutzen bedeutet, Ressourcen effizient zu verwalten und den Lebenszyklus von Produkten zu maximieren.

Hier sind einige zentrale Konzepte und Strategien:

- **Kauf nach Bedarf:** Kaufe nur das, was du wirklich benötigst, um Überproduktion und Verschwendung zu vermeiden.
- **Wertschätzung und Pflege:** Sorge gut für deine Dinge, damit sie länger halten. Dazu gehört regelmäßige Wartung, Reinigung und Reparatur.
- **Wiederverwendung:** Nutze Dinge mehrfach, z.B. durch Upcycling oder das Weitergeben von nicht mehr benötigten Gegenständen.
- **Recycling und Entsorgung:** Entsorge Abfall ordnungsgemäß und nutze Recyclingmöglichkeiten, um Ressourcen zurückzugewinnen.
- **Energieeffizienz:** Verwende energieeffiziente Geräte und Technologien, um Energieverbrauch und Kosten zu senken.
- **Lebensmittelmanagement:** Plane deine Mahlzeiten, lagere Lebensmittel richtig und verwende Reste, um Abfall zu reduzieren.

In welchen Situationen, sollte ich besonders achtsam sein?

Idealerweise solltest du immer danach streben, Dinge bestmöglich zu nutzen.

Hier sind jedoch einige konkrete Zeitpunkte und Situationen, in denen du besonders auf Ressourcenschonung achten kannst:

- **Beim Einkaufen:** Überlege dir gut, welche Produkte du benötigst und wähle langlebige, qualitativ hochwertige Produkte.
- **Beim Gebrauch von Alltagsgegenständen:** Achte darauf, wie du Dinge benutzt und pflegst, um ihre Lebensdauer zu verlängern.

- **Bei der Entsorgung von Abfall:** Informiere dich über richtige Entsorgungswege und Recyclingmöglichkeiten, bevor du etwas wegwirfst.
- **Bei der Planung von Projekten und Investitionen:** Berücksichtige bei größeren Anschaffungen die langfristige Nutzung und mögliche Umweltfolgen.
- **Beim Energiemanagement im Haushalt:** Überprüfe regelmäßig deinen Energieverbrauch und optimiere ihn durch effizientere Geräte und Verhaltensweisen.

Wo kann man Dinge bestmöglich nutzen?

Es gibt viele Bereiche und Orte, an denen du Dinge bestmöglich nutzen kannst:

- **Zuhause:** Dein Zuhause ist der Hauptort, an dem du deine Alltagsgegenstände pflegen, wiederverwenden und recyceln kannst. Beispiele sind die Küche für Lebensmittelmanagement und der Werkraum für Reparaturen.
- **Bei der Arbeit:** Hier kannst du Energieeffizienz und Ressourcenschonung durch den Einsatz umweltfreundlicher Büroartikel und durch effizientes Arbeiten fördern.
- **In der Freizeit:** Auch in deiner Freizeit kannst du Dinge bestmöglich nutzen, z.B. durch das Upcycling von alten Möbeln oder das Verleihen von Gegenständen an Freunde und Familie.
- **In der Gemeinde:** Gemeindeveranstaltungen und lokale Initiativen bieten Möglichkeiten, sich an Recyclingaktionen und Umweltschutzprojekten zu beteiligen.
- **Online:** Das Internet bietet Plattformen für den Tausch, die Wiederverwendung und das Recycling von Gegenständen, wie z.B. Flohmärkte oder Tauschbörsen.

Warum ist es wichtig, Dinge bestmöglich zu nutzen?

Es gibt viele gute Gründe, warum es wichtig ist, Dinge bestmöglich zu nutzen.

Hier sind die Hauptargumente:

- **Umweltschutz:** Durch die effiziente Nutzung von Ressourcen und die Reduktion von Abfall kannst du dazu beitragen, Umweltverschmutzung und den Verbrauch natürlicher Ressourcen zu verringern.
- **Klimaschutz:** Ressourcenschonung und Abfallvermeidung tragen zur Reduktion von Treibhausgasemissionen bei und unterstützen den Klimaschutz.
- **Kostenersparnis:** Langlebige Produkte und effiziente Nutzung führen zu geringeren Kosten für Reparaturen, Energie und Neukäufe.
- **Ethik und Verantwortung:** Ein bewusster Umgang mit Ressourcen zeigt Verantwortung gegenüber zukünftigen Generationen und dem Planeten.
- **Wirtschaftliche Vorteile:** Unternehmen können durch Ressourcenschonung ihre Kosten senken und durch nachhaltige Praktiken Wettbewerbsvorteile erzielen.

Fazit

Dinge bestmöglich zu nutzen ist ein zentrales Prinzip für einen umweltfreundlichen und verantwortungsbewussten Lebensstil. Jeder kann durch bewusste Entscheidungen und Handlungen dazu beitragen, Ressourcen zu schonen, Abfall zu minimieren und eine nachhaltige Zukunft zu gestalten. Ob beim Einkaufen, im Alltag oder bei der Entsorgung von Abfall – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Dinge effizient und nachhaltig zu nutzen.

Indem wir unser Verhalten in diesen Bereichen überdenken und anpassen, können wir gemeinsam einen positiven Beitrag für unsere Umwelt leisten und zu einem umweltbewussteren Leben beitragen.

Persönlicher Lernplan zur Umsetzung im Alltag

Das Prinzip „Dinge bestmöglich nutzen“ zielt darauf ab, Ressourcen effizient und effektiv zu verwenden, um den größten Nutzen mit minimalem Aufwand zu erzielen. Um dies zu erreichen, kann man sich auf bestimmte Schlüsselstrategien konzentrieren, die den größten Einfluss haben.

Die Schlüsselmaßnahmen, die den Großteil der gewünschten Ergebnisse bewirken:

Nach dem Pareto-Prinzip sollten wir uns auf die wichtigsten Methoden und Ansätze konzentrieren, die den größten Effekt haben.

Hier sind die Schlüsselstrategien:

Minimalismus und Fokus auf Qualität statt Quantität:

- **Kernidee:** Konzentriere dich auf den Besitz und die Nutzung von qualitativ hochwertigen Gegenständen, die vielseitig einsetzbar und langlebig sind, anstatt viele verschiedene Produkte zu besitzen.
- **Ergebnis:** Weniger Verbrauch, längere Nutzungsdauer, geringere Kosten langfristig.

Instandhaltung und Pflege:

- **Kernidee:** Regelmäßige Wartung und Pflege von Gegenständen, um deren Lebensdauer zu verlängern und die Notwendigkeit von Ersatz zu minimieren.
- **Ergebnis:** Längere Lebensdauer, weniger Neuanschaffungen, Kostenersparnis.

Wiederverwendung und Reparatur:

- **Kernidee:** Nutze Gegenstände wieder, repariere sie, anstatt sie zu ersetzen. Das beinhaltet kreative Umnutzung sowie das Lernen von einfachen Reparaturtechniken.
- **Ergebnis:** Reduzierung von Abfall, Kosteneinsparungen, nachhaltigere Nutzung von Ressourcen.

Multifunktionale Gegenstände verwenden:

- **Kernidee:** Bevorzuge Gegenstände, die mehrere Funktionen erfüllen können, um die Notwendigkeit von zusätzlichen Käufen zu minimieren.
- **Ergebnis:** Weniger Besitz, mehr Platz, weniger Aufwand für Pflege und Lagerung.

Bewusstes Konsumverhalten:

- **Kernidee:** Kaufe nur das, was du wirklich brauchst und was deinem langfristigen Nutzen dient. Überlege vor jedem Kauf, wie der Gegenstand bestmöglich genutzt werden kann.
- **Ergebnis:** Vermeidung von unnötigen Käufen, bessere Nutzung der vorhandenen Ressourcen.

Gezielter Lernplan zur Beherrschung dieser Strategien:

Woche 1: Einführung in Minimalismus und Qualität

Lernziele:

- Verstehe das Konzept von Minimalismus und wie es zur optimalen Nutzung von Dingen beiträgt.
- Identifiziere hochwertige, langlebige Gegenstände in deinem Besitz.

Aktivitäten:

- **Lesen:** Buchkapitel oder Artikel über Minimalismus und Fokus auf Qualität.
- **Übung:** Erstelle eine Liste von Gegenständen, die du häufig nutzt und deren Qualität du bewerten kannst.

Woche 2: Instandhaltung und Pflege

Lernziele:

- Erlerne grundlegende Pflege- und Wartungstechniken für alltägliche Gegenstände.
- Entwickle eine Routine für regelmäßige Pflege.

Aktivitäten:

- **Video-Tutorials:** Pflege von Kleidung, Haushaltsgeräten, etc.
- **Übung:** Erstelle einen Pflegeplan für deine am häufigsten genutzten Gegenstände.

Woche 3: Wiederverwendung und Reparatur

Lernziele:

- Verstehe die Bedeutung von Wiederverwendung und Reparatur.
- Lerne einfache Reparaturtechniken.

Aktivitäten:

- **Podcast-Episode:** Hören eines Podcasts über Kreislaufwirtschaft und Wiederverwendung.

- **Workshop:** Teilnahme an einem Reparatur-Workshop (oder Online-Tutorial) für einfache Haushaltsgegenstände.

Woche 4: Multifunktionale Gegenstände verwenden

Lernziele:

- Erkenne die Vorteile multifunktionaler Gegenstände.
- Identifiziere Gegenstände in deinem Besitz, die mehrere Zwecke erfüllen können.

Aktivitäten:

- **Interaktive Übung:** Identifiziere in deinem Haushalt mindestens drei Gegenstände, die mehrere Funktionen erfüllen können.
- **Lesen:** Artikel oder Buchkapitel über multifunktionales Design.

Woche 5: Bewusstes Konsumverhalten

Lernziele:

- Entwickle eine Methode, um bewusster zu konsumieren und deine Kaufentscheidungen zu hinterfragen.
- Implementiere eine bewusste Kaufstrategie in deinem Alltag.

Aktivitäten:

- **Podcast:** Hören einer Episode über bewussten Konsum.
- **Reflexion:** Führe ein Tagebuch, in dem du deine Konsumententscheidungen der Woche reflektierst und Verbesserungsmöglichkeiten notierst.

- Was müssen wir jetzt tun, damit wir in 10 Jahren da ankommen?
- Welche Schritte müssen wir einleiten und welche Strategien führen uns zum Ziel?

Wer sich für solche und ähnliche Fragen und deren Antworten interessiert, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen. Das bedeutet Ideen, Konzepte und Lösungen ausdenken. Blogartikel, Frage-Antwort-Artikel, Videos, Podcasts oder Infografiken erstellen. Projekte starten. Initiativen auf den Weg bringen oder Events veranstalten.

Hier gibt es weitere Infos darüber:

<https://lebensunternehmer.org>

*** * * 2. SCHRITT: IN WELCHE THEMEN MÖCHTEST
DU TIEFER EINSTEIGEN? * * ***

Hast du noch Fragen zu den Inhalten des Buches? Hat dich das Workbook dazu angeregt bestimmte Dinge zu tun? Brauchst du einen Handlungsplan und individuelle Unterstützung bei der konkreten Umsetzung?

Dann ist dieser zweite Schritt für dich interessant.

Hier kannst du in einem Workshop Antworten auf deine Fragen bekommen und Lösungen für die Probleme, wo du alleine nicht mehr weiter kommst.

Der Workshop zur Vertiefung dieses Workbooks

2 Monate Unterstützung bei Bedarf via eMail, Live-Chat oder falls es Sinn macht, auch per Videokonferenz 1:1.



Der Workshop beinhaltet folgende Leistungen:

- praxisorientierte Antworten und Lösungsvorschläge
- individuelle Demos, die dir genau zeigen, wie etwas geht
- individuelle Aufgaben und Übungen, deren Lösung dich deinen Zielen näher bringt
- im Zusammenhang passende Infos, z. B. Handlungskonzepte oder Methoden wie du jetzt konkret weitermachen kannst
- viele interessante Angebote, die im Buch nicht oder noch nicht zu finden sind

Deine Investition in Dich

225,00 € inkl. 7 % MwSt.

Weitere Informationen und eine Möglichkeit den Workshop zu bestellen gibt es auf meiner Homepage unter:

<https://martinglogger.de/produkt/das-2-monate-coachingpaket>

Wie sieht die Starthilfe in der Praxis aus?

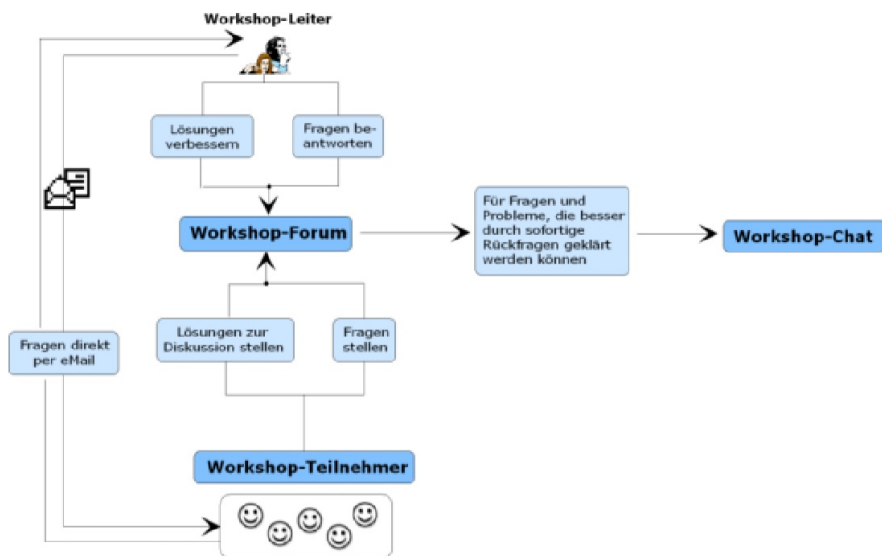
Du bekommst individuelle Antworten und Problemlösungen.

Du hast dazu einen Coach (Workshop-Leiter), der deine Fragen beantwortet und dir individuelle Lösungsvorschläge per Mail gibt.

Für Fragen, die besser in einem Gespräch geklärt werden, nutzen wir Zoom oder Skype.

Je nach Anzahl der Teilnehmer, kannst du dich auch mit den anderen Workshop-Teilnehmer austauschen.

die individuelle Hilfe bei Bedarf



Mach mit: Die Initiative "Gute Energiegewohnheiten"



Ein Beispiel dafür wäre, daß du freie Energie zum Strom erzeugen nutzt.

Unter **freier Energie** wird bei uns eine **Energieform** verstanden, die von der Natur frei zur Verfügung gestellt wird, wie etwa die Sonne, der Wind oder das fließende Wasser.

Damit wir aber diese Energieformen wirklich nutzen können, müssen wir entsprechende Geräte bauen.

Wie diese Geräte möglichst umweltfreundlich gebaut werden können, darum geht es bei dieser Initiative.

aus einer alten Waschmaschine ...



... entsteht ein Windrad

Diese Initiative soll euch dazu inspirieren:

- selbst einfache, preiswerte und **umweltfreundliche Maschinen zur Stromerzeugung** zu bauen
- **den Strom vor Ort zu erzeugen**, um die Übertragungsverluste vom E-Werk zu den Haushalten gering zu halten
- auf eine **Energie- und Ressourcensparende Herstellung** der verwendeten Solarkollektoren, Windräder und PV-Anlagen zu **achten**, so dass nicht mehr Atomstrom verbraucht wird, wie diese Geräte später mit Hilfe von Sonne und Wind erzeugen können
- **konsequent Strom zu sparen**, denn wer seine elektrischen Geräte nur dann nutzt, wenn er sie wirklich braucht und dann auch nur solange wie unbedingt nötig, der spart viel Strom, denn was wir nicht brauchen,

müssen wir auch nicht erzeugen – das schont die Umwelt und den Geldbeutel

- **möglichst Energie-effiziente Geräte zu nutzen**, also Geräte, die so wenig Strom wie möglich brauchen, wie etwa der Solarkollektor, der viel effizienter Wasser erwärmt als es der Durchlauferhitzer, Wasserkocher oder Warmwasserboiler kann

Weitere Infos zu dieser Initiative:

<https://akafl.net/initiative-neue-energiegewohnheiten>

Die Buchserie: Energiewende zum selber machen



Bauteil-Listen zum Selbstbau einer Insel-Solaranlage (500 W und 1000 W)



Weitere Infos zu diesen und weiteren eBooks (Printbooks) im Lebensunternehmer-Shop:

<https://martinglogger.de/produkt/energiewende-zum-selber-machen>