



Wie nachhaltig lebe ich? – Machen Sie den Selbsttest! (Kurzfassung für Ungeduldige... :)

Mehr als einen Stift und Papier brauchen Sie nicht – legen Sie direkt los und kreuzen pro Frage jeweils die am besten passende Antwort an bzw. schreiben Sie sich auf ein Stück Papier.

1 CO2-Fußabdruck – Flüge

- | | |
|---|---|
| A | Mich überzeugt das Modell des CO2-Fußabdrucks nicht – man müsste ganz woanders ansetzen, wenn man wirklich etwas gegen steigende Temperaturen tun wollte. |
| B | Ich habe vom CO2-Fußabdruck schon irgendwo mal gehört, finde ich interessant – was ist das? |
| C | Ich unterschreite noch den Norm-CO2-Fußabdruck, denn auch der ist noch zu wenig konsequent. |
| D | Mein CO2-Fußabdruck liegt in der jährlichen Norm. |
| E | Mein CO2-Fußabdruck liegt in der jährlichen Norm – wenn ich doch mehr fliege, kompensiere ich den Flug. |

2 Lebensmittel

- | | |
|---|--|
| A | Ich kaufe nur Bio-Lebensmittel nach strengsten Bio-Siegeln, saisonal und regional. |
| B | Ich kaufe öfter Bio-Lebensmittel nach firmeneigenen Siegeln oder auch manchmal regionale Produkte. |
| C | Ich kaufe zu mindestens 70% Bio-Lebensmittel, saisonal und regional. |
| D | Aus dem Bio-Brot krochen bei meinem Cousin nach zwei Tagen Würmer – sowas würde ich nicht kaufen.... |
| E | Ich kaufe normale Lebensmittel – also kein Bio, aber wenn die mal im Angebot sind, nehme ich das auch mal mit. |

3 Ernährung

- | | |
|---|---|
| A | Ich ernähre mich größtenteils vegan oder vegetarisch, esse ungefähr ein Mal pro Monat Fleisch oder Fisch, und ich beschäftige mich mit Ernährung. Warum isst keiner mehr wie früher? Und ist nun Hafermilch besser, Soja oder doch von der Kuh... ? |
| B | Ich ernähre mich rein vegan (oder zumindest 100% vegetarisch) und kenne alle Gründe genau. |
| C | Es wäre schon gut weniger Pizza und Sushi zu bestellen oder ein paar Kilo zu verlieren.. |
| D | Ich esse viel Obst und Gemüse, aber auch Fleischprodukte – also das hält sich die Waage. |
| E | Ohne Fleisch auch kein Grillabend! Leidende Tiere, Klimawandel.... - das ist die Öko-Lobby, die uns alles schlechtreden will! |



4 Kleidung

- | | |
|---|---|
| A | Ich finde es gut, dass es mehr recycelte Materialien gibt und versuche das auch öfter mal zu kaufen. |
| B | Ich shoppe zugegeben ganz gern und auch häufiger - ich mag halt Mode! Ab und zu sehe ich ein Label wie „20% recycelte Baumwolle“, das kaufe ich auch. |
| C | Ich kaufe, wenn überhaupt, Kleidung und Schuhe nachhaltig (bio, fair) oder mit recycelten Stoffen. Die Hersteller sind beim Bündnis für nachhaltige Textilien. Zweite Wahl: Second Hand. Wegen des Mikroplastiks keine Kunstfasern. |
| D | Ich kaufe ganz normal Kleidung ein ohne den ganzen Schnickschnack. |
| E | Möglichst kaufe ich Bio-Baumwolle, Fair Fashion, recycelte Stoffe oder Second Hand, manchmal geht es nicht. |

5 Spenden

- | | |
|---|---|
| A | Ich spende so viel ich kann an renommierte größere und kleine Hilfsorganisationen hier oder direkt im globalen Süden, 10% meines Jahreseinkommens. |
| B | Ich spende etwas von meinem Geld, vor allem bei Kampagnen z.B. bei Kriegen. |
| C | Ich bin dagegen, diesen sogenannten „Hilfsorganisationen“ auch noch freiwillig etwas zu geben – über die Steuern zieht mir der Staat indirekt schon das Geld für sie aus der Tasche. |
| D | 20% meines Einkommens spende ich. Anstelle von Geburtstagsgeschenken nehme ich Spenden. Ich kenne die Hilfsorganisationen teils persönlich, erhalte ihre Newsletter, spende auch an einige philippinische Organisationen direkt und veranstalte mal ein Benefizkonzert oder ein Fundraising-Dinner. |
| E | Ich kann nicht so viel spenden und möchte auch nicht, da ich finde, dass man erstmal im eigenen Umfeld auf einander achten muss. |

6 Müll und Recycling

- | | |
|---|--|
| A | Ich kaufe müllvermeidend ein und recycle natürlich. Ich interessiere mich für Kreislaufwirtschaft. Ich besitze nur recycelte Elektronik, nehme die Rückseiten von benutztem Papier. Es wird alles repariert, was nur geht, und ich bin Mitglied im Repaircafé. |
| B | Ich kaufe möglichst umweltbewusste Verpackung ein und achte darauf, alles ordnungsgemäß zu entsorgen. Ich kaufe recycelte Elektronik, wo es nur geht. |
| C | Ich verwende natürlich das Mülltrennungssystem ordnungsgemäß. Ich habe mal die Müllverwertungsanlage mit meinen Kindern angeschaut, das war sehr aufschlussreich. |



D	Ich trenne den Müll nur, weil es vorgeschrieben ist. Ich finde das Pfandsystem ziemlich smart und werfe keinen Müll in die Natur.
E	Ich trenne eigentlich nichts, das wird ja eh alles wieder zusammengekippt.

7 Geldanlagen, Konto

A	Ich habe ein ganz normales Konto, würde ich sagen.
B	Ich habe mein Geld nur bei grünen oder sozialen Banken, sämtliche Geldanlagen sind in nachhaltige Fonds investiert. Ich lese Nachhaltigkeitsberichte der Banken. Die Digitalisierung des Geldes kommt, aber ich möchte faire Bedingungen dafür.
C	Ich lege mein Geld da an, wo es Zinsen bringt und investiere strikt in Aktien mit hoher Rendite – alles andere ist doch Babykram!
D	Ich habe schon einmal in eine grüne Geldanlage investiert, und ich möchte, dass es noch mehr werden. Meine Sparkasse ist eine öffentlich-rechtliche Anstalt, das finde ich auch okay.
E	Ich habe fast ausschließlich grüne oder faire Geldanlagen und bin fast nur bei nachhaltigen oder fairen Banken Kundin. Ich kenne die Banken, die in Waffen oder Öl investieren und meide sie.

8 Wohnung

A	Ich habe so viel wie möglich auf Öko umgestellt in meiner Wohnung, aber alles ging nicht – Ökostrom ja, Heizung ist leider Gas. Ich spare auch Heizkosten ein, einige Möbel sind gebraucht.
B	Ich habe ein paar Grünpflanzen in der Wohnung, die die Luft reinigen, und ich achte darauf, dass ich Ökostrom nutze. Ich weiß nicht genau, womit meine Heizung läuft. Die Nachzahlung war ziemlich hoch.
C	Ich nutze Ökostrom, energiesparende und erneuerbare Energien bei der Heizung, und meine Möbel sind gebraucht. Ein Mikroplastik-Filter für die Waschmaschine fehlt noch.
D	Ich habe die Wohnung so gut es geht umweltfreundlich gestaltet – Ökostrom, Gasheizung (leider, aber ich bin dran), LED-Lampen. Ich spare Heizung und warmes Wasser. Balkonkraftwerk ja oder nein? - Ganz ehrlich: Keine Ahnung!
E	Dieser Schmu um die Wärmepumpen zeigt mir, dass man der Politik nicht mehr trauen kann – die bringen diese Ökoscheiße bis zu mir nach Hause und wollen mich ruinieren!

9 Drogerie

A	Bio ist eine Diktatur geworden. Meine Seifenfabrik gibt es seit 1870, die ist aus meinem Nachbarort, und deren Produkte kaufe ich ganz normal in der Drogerie wie alles andere.
B	Ich kaufe öfter Bioshampoo oder Bio-Spülmittel und habe mich mit dem Thema beschäftigt



C	Sämtliche Kosmetik, Putzmittel, Waschmittel, Seifen, Shampoos, Zahnprodukte – alles bei mir aus dem Bioladen - Waschmittel mache ich auch öfter selbst aus Kastanien.
D	Ich kaufe konventionelle Produkte, mal ist mir auch mal ein Bioprodukt untergekommen, aber ist mir nicht so wichtig.
E	Ich habe zu 70% Bioprodukte aus der Drogerie, ich versuche, noch weiter umzustellen und suche noch sehr.

10 Mobilität

A	Ich fahre fast nur Fahrrad und ÖPNV, und ich finde die neueste Entwicklung gut, dass das mehr gefördert werden soll. Ab und zu leihe ich mir ein Auto bei Carsharing.
B	Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit, im Winter mit dem Auto. Mit Kindern ist das nicht zu schaffen sonst.
C	Mein Auto lasse ich mir nicht nehmen. Ich brauche es, um damit täglich zur Arbeit zu fahren und wir als Familie könnten nicht ohne. Wir Menschen sind auch Umwelt!
D	Ich fahre ganz normal Auto, wohne im Vorort, das ist sonst zu weit.
E	Ich fahre nur Fahrrad und ÖPNV, immer schon, edes Gramm eingespartes CO2 zählt! Daher auch strikt keine Flüge.

11 Garten und Balkon

A	Ich habe in meinem Garten/auf meinem Balkon alles möglichst wild gelassen – und achte darauf, dass genug Bienenfutter nachwächst. Ich baue mein eigenes Gemüse in Bio-Qualität an. Weihnachtsbäume aus dem Wald gibt es bei mir nicht mehr.
B	Ich habe Geranien auf dem Balkon. Und jetzt kommt mir nicht schon wieder mit Problemen oder Euren Öko-Extras – ich will einfach mal nur in Ruhe Feierabend haben.
C	Ich habe nur einen ganz kleinen Balkon und der ist mir auch nicht wichtig.
D	Eine Rasenfläche und / oder Platz für Gartenmöbel sind mir neben etwas Bienenweide auch wichtig.
E	Ich habe in meinem Garten /auf meinem Balkon viel wild und viele Stauden für die Bienen und Insekten. Ich nutze so gut es geht Bio-Dünger.

12 Gesellschaftliches Engagement

A	Ich bezeichne mich eher als unpolitischen Menschen, aber wenn es in der Lokalzeitung mal einen Artikel zu Umweltschutz gibt, okay.
B	Ich informiere mich über nachhaltige Politik, Unternehmen, Projekte und Diskussionen und rege Diskussionen dazu im Freundeskreis oder auf der Arbeit an. Ich prüfe auch die Quellen für meine Information.... Ich unterschreibe Online-Petitionen. Ich wähle nachhaltige Parteien und gehe mal auf eine Demo.



C	Ich lese meine Tageszeitung und wähle die Wirtschaft. Das sogenannte „grüne Wachstum“ zerstört die Märkte, da es künstlich durch Subventionen angekurbelt wird.
D	Ich lese auch mal ab und zu Artikel. Auch zum Teil eher in meiner Stadt, was da entschieden wird, wo Solarpanele hinkommen.
E	Ich informiere mich über nachhaltige Projekte und Politik und lese Bücher über die Nachhaltigkeitsziele. Ich arbeite an der Erforschung von Biotreibstoffen für Flugzeuge, wähle nur Parteien, die Nachhaltigkeit fördern, und ich habe in der Nachbarschaft mit der Bundestagsabgeordneten eine Diskussionsrunde organisiert.

Um die Auflösung zu erhalten, schreiben Sie an karoline.caesar@gmail.com, und sie kommt im Handumdrehen zu Ihnen ins Postfach!