

Zehn Gebiete

einer zukunftsfähigen Lebensweise

Eine Einladung - viele Anregungen - ein Selbst-Test



Einladung:

Dass unsere konsumorientierte Lebensweise keine Zukunft hat, ja Zukunft verbaut, spricht sich allmählich herum. Sie macht uns nicht wirklich glücklich, beutet die „Dritte Welt“ und die Rohstoffe aus, belastet die Mitwelt schwer und raubt unseren Kindern, Enkeln, SchülerInnen zukünftige Chancen für ein gutes Leben. Aber vielleicht ist bisher nicht deutlich genug, wie eine zukunftsfähige Lebensweise konkret aussähe und was man noch tun könnte, um mit besserem Gefühl an die Zukunft denken zu können. Der nachfolgende Selbsttest - niemand fragt Sie nach Ihrem Ergebnis! - will dazu Anregungen geben. Und vielleicht gibt er Ihnen sogar einen Kick für weitere Veränderungen Ihrer persönlichen Lebensweise?

Gebrauchsanleitung:

Die Stichworte einer zukunftsfähigen Lebensweise – wie unsere Initiative „Aufbruch – anders besser leben“ sie sieht - sind nach thematischen Gebieten geordnet. Hinter jeder Handlungsmöglichkeit stehen in Klammern zwei Zahlen: die erste wäre einzukringeln, wenn sie für Sie „teilweise oder manchmal oder wenig“ zutrifft, die zweite, wenn Sie sie „vollständig oder immer oder viel“ praktizieren; wenn dieser Aspekt einer zukunftsfähigen Lebensweise bei Ihnen gar keine Rolle spielt, streichen Sie diese Klammer durch. (Die verschiedenen Gewichtungen dieser Unterpunkte könnte man sicher auch anders vornehmen als hier vorgeschlagen.) Am Ende eines Handlungsbereiches können Sie Ihre ‚Punkte‘ in der Waagerechten addieren und am Rand eintragen. Pro Gebiet können es maximal 100 Punkte sein. Am Ende dieses Selbsttestes können Sie alle Gebiets-Summen in der Senkrechten addieren, wobei das Maximum von 1000 Punkten sicher niemand erreichen kann (schon weil es manchmal um parallele Alternativen geht). Viel Spaß und Inspiration dabei !

Der Test:

1. Lebensmittel: saisonale Angebote beachten (5/10), regionale Angebote und Eigenanbau bevorzugen (5/10), Einkauf aus ökologischer Produktion bei Obst und Gemüse (5/10), bei Getreideprodukten (10/20), bei Fleischprodukten bzw. vegetarische Ernährung (10/20), bei Milchprodukten bzw. vegane Ernährung (15/30) **Gebietspunkte:**

2. Genussmittel: Einkauf aus Transfair-Handel bei Kaffee und Tee (10/20), bei Schokolade, Brot-aufstrichen und Knabbereien (10/20); Alkoholkonsum reduzieren (15/30), Rauchen reduzieren (15/30) **Gebietspunkte:**

3. Sonstige Konsumgüter: Nur notwendige Konsumgüter kaufen (10/20), auf geringe Verpackung und kurze Transportwege achten (10/20), nicht wegen modischer Trends kaufen, Second-Hand-Waren bevorzugen (10/20), ökologische Testergebnisse und Siegel beachten (10/20), Gebrauchsgegenstände möglichst selbst reparieren, leihen oder verleihen (10/20) **Gebietspunkte:**

4. Mobilität: Fahrrad und öffentliche Verkehrsmittel bevorzugen (15/30), sparsames Auto benutzen, sparsame Fahrweise praktizieren (10), kein Auto besitzen, ggf. mit Carsharing (20), Inlandflüge vermeiden (10/20), touristische Auslandsflüge (höchstens einmal pro Jahr: 10, einmal in 5 Jahren: 20, nie:30) **Gebietspunkte:**

5. Energiegebrauch: Sparbirnen verwenden, Standby-Schaltung vermeiden (5/10), ohne Kühltruhe auskommen (5/10), Ökostrom beziehen (20), Warmwasser sparen (5/10), Dauerlüftung vermeiden (5/10), Heizung (für Raumtemperatur 20°-22°: 10, für 18°-20°: 20), beheizter Wohnraum (zu groß: 0, angemessen: 10, klein: 20) **Gebietspunkte:**

Zwischensumme:

6.Körper: gesunde Ernährung beachten (15/30), Sport ausüben, andere körperliche Betätigung (10/20), Kosmetika ohne Tierversuche (5/10), Naturheilmittel bevorzugen (20/40) **Gebietspunkte:**

7.Geist und Seele: Informationsflut reduzieren bei Zeitungen, Zeitschriften, Radio, Fernsehen, im Internet (10/20); Yoga, Qi Gong o.ä. praktizieren, Meditation oder andere religiöse Praxis (10/20), Naturerfahrung suchen (10/20), Musik, Bildende Kunst, Theater, Literatur selbst ausüben oder genießen (10/20), zum Neuen Bewusstsein Bücher lesen, Seminare besuchen (10/20)

Gebietspunkte:

8.Soziale Beziehungen: Zeit nehmen für Selbsterfahrung, Psychotherapie (10/20), für Partnerschaft (10/20), für Familie, Verwandtschaft (10/20), für Freunde (10/20), für Umgang mit Tieren oder Pflanzen (10/20)

Gebietspunkte:

9.Mitwelt: Wasser sparen (5/10), ökologische Reinigungs-und Waschmittel benutzen (10/20), Müll trennen und vermeiden (5/10), für soziale Projekte spenden (15/30), übriges Geld in Energiesparen und regenerative Energie-Erzeugung investieren oder nach ökologisch-sozialen Kriterien anlegen (15/30)

Gebietspunkte:

10.Gesellschaftliches Engagement: Einsatz für Ausländer, für Kranke, für Alte, für Menschen mit Behinderung oder Engagement in einer Eine-Welt-Initiative oder in einer Umwelt-Organisation (20/40), aktiv bei Car-Sharing, einem Tauschring, für Regionalwährung (10/20), Teilnahme an Aktionen der sozialen Bewegungen(10/20), gewerkschaftliche oder parlamentarische Arbeit (10/20)

Gebietspunkte:

Übertrag:

Gesamtpunkte:

Auswertung:

Die Zahl der **Gesamtpunkte** gibt Ihnen eine ungefähre Standort-Bestimmung, wo auf dem Weg einer zukunftsfähigen Lebensweise Sie sich z.Zt. befinden. Da diese Gesamtzahl aber nur eine grobe Orientierung bietet, sollte man mit ihr keinen Wettbewerb mit anderen veranstalten. Interessanter sind sicher die **Gebietspunkte**, weil Sie an diesen sehen können, auf welchem Gebiet Sie sich noch steigern können. Und wahrscheinlich haben Sie bei den **Unterpunkten** Anregungen gefunden, wo im Einzelnen Sie Ihre Lebensweise weiter verändern können. Genauere und konkretere Hinweise, Tipps und entsprechende Adressen finden Sie auf unserer **Website** (www.anders-besser-leben.de) und in unseren **Materialien** (s.u.), die Sie bei der unten angegebenen Adresse bestellen können. Dort gibt es auch unseren **Aufruf** für eine zukunftsfähige Lebensweise, dem man per Unterschrift seine Zustimmung geben kann.

- Unsere neue 180-seitige Broschüre Anders besser leben - aber wie? mit zahlreichen motivierenden und inspirierenden Artikeln zum Thema. Außerdem enthält sie viele Adressen, Tipps, Literaturhinweise etc. Sie kostet 9 EUR (+ Versand).

Über Ihren Kommentar zu diesem Test würden wir uns freuen.

Initiative „Aufbruch – anders besser leben“

Servicebüro: c/o Ökumenische Initiative Eine Welt
Mittelstr.4 – 34474 Diemelstadt-Wethen
Tel.: 05694 – 1417, Fax: - 1532
E-Mail: [aufbruch@anders-besser-](mailto:aufbruch@anders-besser-leben.de)