

Tage der Achtsamkeit

Woche 1

Achtsam
miteinander
umgehen

Einführung

Montag

Mache
jemandem
ein
Kompliment!

Dienstag

Sei ein Engel!

Mittwoch

Grüße Deine
Mitmenschen
freundlich!

Donnerstag

Kontaktiere
eine Person,
die du schon
lange mal
sprechen
wolltest!

Freitag

Unterstütze
jemanden!

Woche 2

Achtsam
gegenüber sich
selbst und seinem
Körper

Einführung

Montag

Ausreichend
Schlaf

Dienstag

Bewegung

Mittwoch

Meditation

Donnerstag

Spazieren,
Wandern
gehen

Freitag

Verzicht auf
Alkohol und
Co.

Woche 3

Achtsam für
deine eigenen
Gefühle und
Bedürfnisse -
Selfcare

Einführung

Montag

Zeit für mich
und meine
Hobbys

Dienstag

Ich notiere
mir 3 Dinge,
die heute gut
waren!

Mittwoch

Reduziere
Deine
Bildschirm-
zeit auf 1,5
Stunden!

Donnerstag

Social Media
bereinigen

Freitag

Entspannung
mit Yoga

Woche 4

Achtsamkeit
gegenüber
unserer
Umwelt und
Natur

Einführung

Montag

Achte auf
korrekte
Mülltrennung

Dienstag

Nutze
wiederver-
wendbare
Verpa-
ckungen

Mittwoch

Angebote
zur
Nachhaltig-
keit

Donnerstag

Wasser
sparen

Freitag

Kaufe bzw.
esse
regionale
und
saisonale
Produkte

Woche 5

Achtsamkeit
gegenüber
unserer
Umwelt und
Natur

Einführung

Montag

Erzeuge
keinen
neuen
Plastikmüll

Dienstag

Licht aus,
Fenster zu,
Beamer aus

Mittwoch

Iss heute
vegetarisch
oder vegan

Donnerstag

Hebe Müll
vom Boden
auf und
entsorge ihn
ordnungs-
gemäß

Freitag

Lass das
Auto heute
stehen





Achtsam miteinander umgehen

Wertschätzung und Respekt sind keine
Einbahnstraße

Der Titel der Fachzeitschrift "Spektrum Psychologie" lautete einmal:
Für andere wichtig sein. – Wie Wertschätzung uns glücklich macht.

Das Gefühl, gesehen und gebraucht zu werden, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Ähnlich wie die körperlichen Grundbedürfnisse nach Schlaf, Essen oder Trinken spielen ebenso psychische oder emotionale Grundbedürfnisse eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden.

Wir wollen eingebunden sein in positive soziale Beziehungen. Wir haben das Bedürfnis als Person wahrgenommen und anerkannt zu werden. Respekt und Einfühlungsvermögen sind dabei wichtige Werte, die für den Aufbau einer jeden gesunden Beziehung notwendig sind.

Nutze die folgende Woche und gehe daher bewusst achtsamer mit deinen Mitmenschen um.





Mache jemandem ein Kompliment!

Ein ehrlich gemeintes Kompliment hinterlässt beim Gegenüber ein gutes Gefühl und stärkt das Selbstwertgefühl.



Komplimente können Charaktermerkmale, Handlungen, Leistungen, das Aussehen usw. betreffen. Positive Aussagen hierüber drücken ehrlich Anerkennung und Wertschätzung für den Adressaten aus!



Dir fehlen die zündenden Ideen für ein gutes Kompliment?

An der Stellwand zu den “Tagen der Achtsamkeit” findest Du Abreißzettel mit “Komplimenten zum Mitnehmen”!

Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Wie man richtig gute Komplimente macht – Barmer

<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/familie/partnerschaft/komplimente-1071174>

Komplimente machen

TKK

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/komplimente-machen-2123880?tkcm=ab>





Sei ein Engel!

Jeder sucht sich aus der Klasse jemanden anderen für einen Tag aus!



Sei zu ihr oder ihm ganz bewusst nett, hilfsbereit, unterstützend. Vielleicht bringt ihr einen Kaffee oder Tee vom Getränkeautomaten mit? Oder es wird bei einem vergessenen Stift ausgeholfen? Schafft ihr es so subtil, dass er oder sie es nicht merkt?

Spannend wird es, wenn ihr am nächsten Tag auflöst: Sprecht diejenige oder denjenigen an, von der/von dem ihr glaubt, er bzw. sie sei **euer Engel** gewesen. Löst es auf, indem ihr einander verrätet, wessen Engel ihr wart.

Die Challenge macht auf Stufe 2 noch mehr Spaß: Wenn zu Tagesbeginn jede Schülerin und jeder Schüler innerhalb der Klasse einen Namen zieht, ist man wahrscheinlich ein Engel für jemanden, mit dem man sonst nicht so viel zu tun hat. Dabei ist auch gesichert, dass jeder einen Engel hat. Probiert es doch mal aus!

Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Warum wir mit Hilfsbereitschaft auch uns selbst helfen – mdr Wissen

<https://www.mdr.de/wissen/podcast/challenge/warum-wir-mit-hilfsbereitschaft-auch-uns-selbst-helfen-100.html>





Mittwoch

Grüße Deine Mitmenschen freundlich!

Die US-amerikanische Psychotherapeutin Virginia Satir schrieb einmal:

“Das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.”



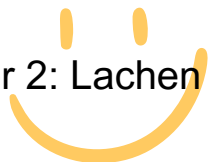
Beginnen wir den Tag damit, dass wir unser Gegenüber freundlich Grüßen – unsere Familienmitglieder, die Busfahrerin oder den Busfahrer, die Passanten auf den Straßen, unsere Mitschülerinnen und Mitschüler, die Lehrerinnen und Lehrer, ...



Versuche dabei die “Zauberkraft des Lächelns” zu nutzen. Du wirst feststellen, ein Lächeln kostet nichts, aber es bereichert einen jeden, der es bekommt.

Angeblich braucht man für ein Lächeln nur 12 Muskeln, für ein ernstes Gesicht aber 64 – probiert es aus!

Und Funfact Nummer 2: Lachen reduziert Stresshormone!!



[zurück zu Woche 1](#)

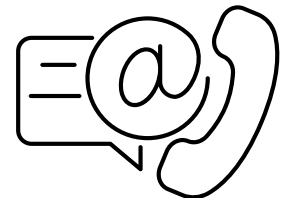
[weiter zu Donnerstag](#)





Donnerstag

Kontaktiere eine Person, die Du schon lange mal wieder sprechen wolltest!



Einsamkeit belastet uns nicht nur seelisch: Neue Studien belegen, dass dadurch auch das Risiko auf Herzinfarkt oder durch Immunschwäche verursachte Krankheiten steigt.

Sicher gibt es Menschen, mit denen Ihr Euch einmal gut verstanden habt, Ihr aber aufgrund unterschiedlicher Gründe schon lange keinen Kontakt mehr hattet.

Entdeckt diese Freundschaften neu. Nutzt die Gelegenheit und kontaktiert Personen, mit denen Ihr schon lange mal wieder sprechen wolltet. Vielleicht schreibt ihr nicht nur eine kurze Nachricht, sondern telefoniert oder trefft euch sogar?



[zurück zu Woche 1](#)

[weiter zu Freitag](#)





Freitag

Unterstütze jemanden!



Nutze den heutigen Tag oder das Wochenende, um jemanden zu unterstützen.

Das kann eine kleine Hilfe im Haushalt sein, eine hilfreiche Tätigkeit für jemanden aus der Nachbarschaft oder auch ein Angebot für Menschen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind.

Hier könnte auch eine Aktion im Rahmen von schulischen Projekten mit Einrichtungen aus der Umgebung organisiert werden.

Denkbar wären z. B. Aktivitäten in Senioren- und Pflegeheimen, bei Obdachlosenhilfen, für die Unterstützungsangebote der Tafeln oder ähnliche soziale Angebote.

Lasst Euch etwas einfallen!

Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Tafel Deutschland: <https://www.tafel.de/>

Stiftung Obdachlosenhilfe Bayern: <https://www.stiftung-obdachlosenhilfe.bayern.de/>

Obdachlosenhilfe der Heilsarmee: <https://www.heilsarmee.de/obdachlosen-helfen.html>



[zurück zu Woche 1](#)

[zurück zur Übersicht](#)



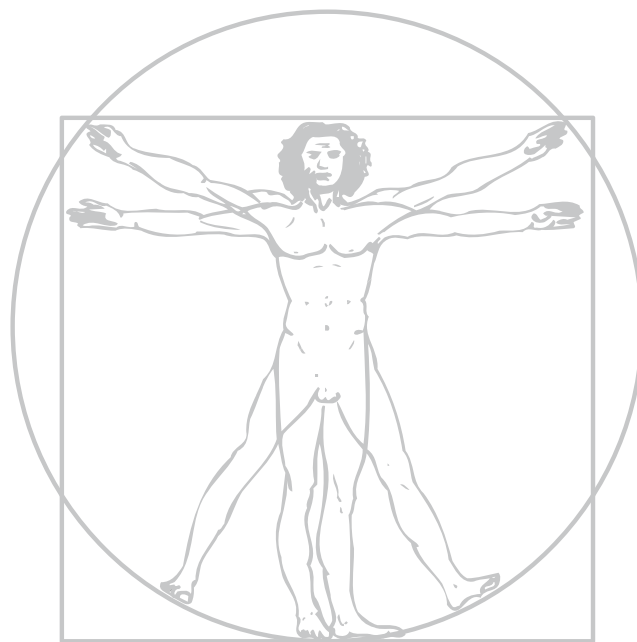


Achtsam gegenüber sich selbst und seinem Körper

Wenn du deinem Körper zuhörst, wenn er flüstert, wirst du ihm nie beim Schreien zuhören müssen!

Achtsamkeit fängt bei Dir selbst an. Es bedeutet, seinen eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen. Festzustellen, was tut mir gut und was nicht. Wo zwickt es, wo habe ich Verspannungen. Fühle ich mich frisch und kraftvoll oder eher schlapp. Wie atme ich.

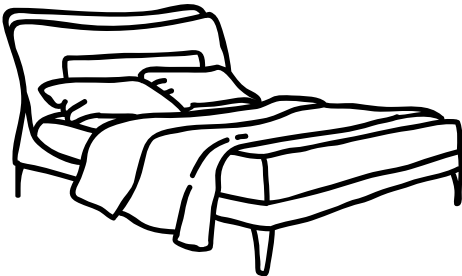
Diese Woche werden wir nutzen, um unseren Körper in kleinen Schritten etwas Gutes zu tun.





Ausreichend Schlaf

Gehe heute so ins Bett, damit Du mindestens
ACHT Stunden Schlaf bekommst!



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Einschlaf Tipps – AOK

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/einschlafhilfe-9-gute-tipps-die-uns-besser-einschlafen-lassen/>

Musik zur Beruhigung

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

<https://www.youtube.com/watch?v=3nM8TLXKjwc>

Musik zum besseren Einschlafen

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

https://www.youtube.com/watch?v=T_Tv6KGetdQ

<https://www.youtube.com/watch?v=o8GrqUSdzi0>

Wahlgesang zum Einschlafen

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

<https://www.youtube.com/watch?v=XskZVTasLEA>

Beruhigender Naturklang für einen erholsamen Schlaf

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

<https://www.youtube.com/watch?v=Emycmit2Sag>



[zurück zu Woche 2](#)

[weiter zu Dienstag](#)





Bewegung

Fahre heute mit dem Fahrrad zur Schule oder steige aus dem Bus zwei Haltestellen vorher aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Schulradeln
<https://www.stadtradeln.de/schulradeln-bayern>



[zurück zu Woche 2](#)

[weiter zu Mittwoch](#)





Meditation

Achtsamkeit bedeutet, auch auf seinen Körper zu hören und ihn besser kennenzulernen: darauf zu achten, wo Blockaden oder Verspannungen sind, zu spüren, wie der Atem fließt, bewusst zu machen, wie sich Wärme oder Kälte ausbreitet.

Gehe hierfür Deinen Körper vom Kopf bis zu den Zehen durch, spüre in Deinen Körper hinein und schenke ihm die Aufmerksamkeit, die er verdient.



Die verlinkten Angebote können Dir Hilfe und Unterstützung bieten.

Interessante Links

ACHTUNG: Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Bodyscan – geführte Entspannungsübung

<https://www.youtube.com/watch?v=0LT4iY--kMQ>

Bodyscan – angeleitete Körperreise

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&t=1s>

Kleine Sitzmeditation zur Stressbewältigung

<https://www.youtube.com/watch?v=zG0FZz05KBM>

Geführte Meditation zur Entspannung und innerer Ruhe

<https://www.youtube.com/watch?v=4Z1RPavOX3s>

Kurzmeditation für eine kleine Pause

<https://www.youtube.com/watch?v=-nfVkl9QbXo>

Atemmeditation für Achtsamkeit und innerer Ruhe

https://www.youtube.com/watch?v=UIE_w5ncvQs

Atem erforschen, Atem beobachten (Code: peyuru)

<http://www.cornelsen.de/webcodes>

Achtsam sitzen (Code: dodase)

<http://www.cornelsen.de/webcodes>



[zurück zu Woche 2](#)

[weiter zu Donnerstag](#)





Spazieren/Wandern gehen

Nimm Dir heute eine kurze Auszeit und gehe mindestens 15 Minuten an der frischen Luft spazieren.

Versuche dabei Deine Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Konzentriere Dich auf Deine Schritte und lasse den Atem bewusst fließen. Welche Eindrücke kannst Du wahrnehmen?

Wenn Du Gefallen daran gefunden hast, nutze das Wochenende für eine längere Tour. Routenvorschläge findest Du in den untenstehenden Links.

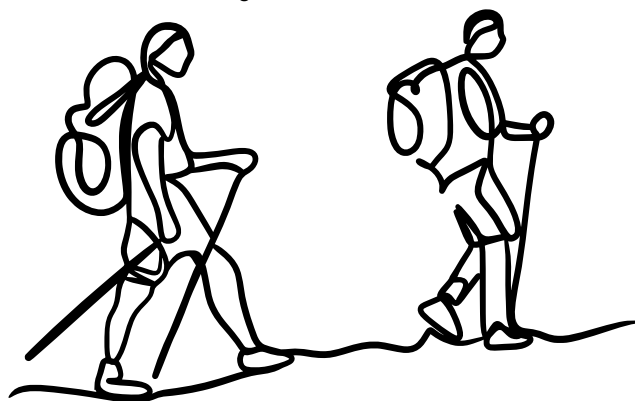
Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Wander-Apps

<https://www.komoot.de>

<https://www.outdooractive.com/de/wanderungen>



[zurück zu Woche 2](#)

[weiter zu Freitag](#)





Verzicht auf Alkohol und Co.

Gönne Deinem Körper etwas Zeit zur Erholung und Regeneration. Verzichte heute und am besten das ganze Wochenende auf Alkohol, Nikotin und Drogen aller Art.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Suchtprävention – BZgA

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>



[zurück zu Woche 2](#)

[zurück zur Übersicht](#)





Achtsam für deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse - Selfcare

**Nicht höher – schneller – weiter,
sondern achtsamer – langsamer – menschlicher!**

Wollen wir uns für andere oder eine bestimmte Sache einsetzen, so ist es wichtig, dass wir zuerst mit uns selbst im Reinen sind, dass unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt sind. Kurz – dass es uns **gut** geht!



Diese Woche soll es daher wieder um uns selbst und unsere Gefühle bzw. Bedürfnisse gehen. Wir wollen in die Selbstfürsorge oder, wie es im englischsprachigen Raum genannt wird, Selfcare investieren, um unser Wohlbefinden zu steigern. Die Aufgaben dieser Woche sollen dazu beitragen, dass es uns gut geht, dass unser Stresslevel sinkt. Geben wir uns die Chance auf ein klein wenig Entschleunigung und das Loswerden von negativen Verhaltensweisen.

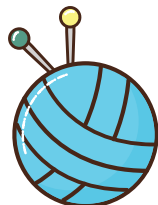




Montag

Zeit für mich und mein Hobby

In der Hektik des Alltags vergessen wir oft an uns selbst zu denken.
Nimm Dir heute bewusst mindestens 30 Minuten Zeit,
die Du für Dich und Dein Hobby verwendest!



[zurück zu Woche 3](#)

[weiter zu Dienstag](#)





Dienstag

Ich notiere mir drei Dinge, die heute gut waren

Häufig lassen wir uns von negativen Ereignissen sehr schnell runterziehen. Diese beeinflussen uns oftmals stärker, als die vielen kleinen positiven Erlebnisse.

Versuchen wir heute solche Negativspiralen zu durchbrechen, indem wir uns bewusst machen, was heute gut gelaufen ist.

Nimm Dir am Abend kurz Zeit und notiere Dir **drei Dinge**, die heute gut waren, bei denen Du Dich gut gefühlt hast!

Wenn Du möchtest, kannst Du dazu auch eine kurze Begründung formulieren, warum diese Dinge für Dich positiv waren.



[zurück zu Woche 3](#)

[weiter zu Mittwoch](#)





Mittwoch

Reduziere Deine Bildschirmzeit auf 1,5 Stunden

Wie oft lassen wir uns im Laufe des Tages von unseren Smartphones ablenken. Nur noch schnell auf WhatsApp die letzten Nachrichten lesen, kurz auf Instagram ein Bild hochladen oder auf TikTok die neuesten Clips liken.



Wir werden getrieben von unzähligen Informationen, die auf uns einströmen. Und immer schwingt die Angst mit, wir könnten etwas Wichtiges verpassen. Gönnen wir uns doch einmal eine Auszeit. Schalten wir, im wahrsten Sinne des Wortes, einfach mal ab! Versuche heute Deine Bildschirmzeit auf maximal 1,5 Stunden zu reduzieren. Du wirst sehen, diese "digitale Entgiftung" hilft Dir, Stress abzubauen und Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Tipps für das Handyfasten

<https://www.sysadminslife.com/magazin/fasten-fuers-handy-mit-diesen-7-tricks-die-zeit-am-smartphone-reduzieren/>



[zurück zu Woche 3](#)

[weiter zu Donnerstag](#)





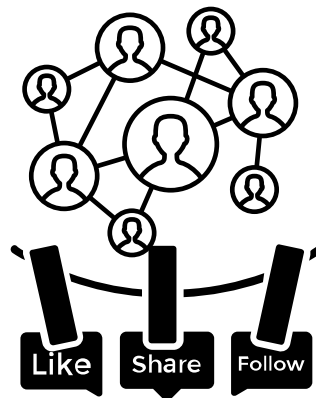
Donnerstag

Social Media bereinigen

Der ursprüngliche Sinn von Social Media klingt erst einmal prima – mit anderen in Verbindung bleiben, Erfahrungen teilen, Beiträge zu posten, kommentieren oder liken.

Es gibt aber auch die andere Seite: Cyberbullying, Cybermobbing, Social Media Depression – es gibt derzeit viele Studien über mögliche negative Auswirkungen von Social Media. Sicherlich hast auch Du schon die ein oder andere negative Erfahrung gemacht.

“Entfolge” heute 3 Menschen auf Social Media, die Dir nicht gut tun!



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Interessante Links

Souverän mit Social Media umgehen – AOK

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/>

Einfluss von Social Media

<https://www.safersurfing.org/jugendliche-und-der-einfluss-von-social-media/>

Social Media & Depression

<https://hellobetter.de/blog/social-media-depressionen/>



[zurück zu Woche 3](#)

[weiter zu Freitag](#)





Freitag

Entspannung mit Yoga

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und entspanne Dich bei einer kurzen Einheit Yoga. Anleitungen hierzu findest Du z. B. über Internetangebote!



Interessante Links

Achtung: Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Anfangsentspannung (5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=EDdPcpVf4H4>

Shavasana – Yoga Schlussentspannung (5 min)

https://www.youtube.com/watch?v=AF_cujAptOI

sanftes Morgenyoga (25 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=nnoD3VJKGKE>



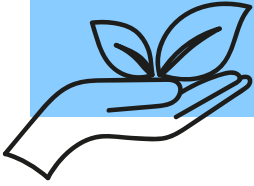
[zurück zu Woche 3](#)

[zurück zur Übersicht](#)



Woche 4 und 5

Achtsamkeit gegenüber unserer Umwelt und Natur



Kann Achtsamkeit dabei helfen, dass Menschen nachhaltiger konsumieren und sich umweltverträglicher verhalten? Dieser Frage ging ein Bericht der Fachzeitschrift "Psychologie heute" in der Januarausgabe 2019 auf den Grund. Ein direkter Zusammenhang konnte in Studien zwar nicht bewiesen werden, allerdings zeigten sich deutliche Hinweise, dass Achtsamkeit dabei helfen kann, respektvoll mit sich selbst und der Umwelt umzugehen.

An unseren Schulen sollte es uns ein großes Anliegen sein, hier mit gutem Beispiel voranzuschreiten!

Nutzen wir die Aufgaben der nächsten beiden Wochen, um gemeinsam einen kleinen Schritt voranzukommen im achtsamen, respektvollen Umgang mit unserer Umwelt und der Natur.



Achte auf korrekte Mülltrennung



An unseren Schulen sollten in allen Klassenzimmer mehrere Abfalleimer stehen und wir sollten den Müll dementsprechend auch richtig entsorgen! Mülltrennung bedeutet, dass unterschiedliche Sorten von Abfall getrennt gesammelt und danach auch getrennt verwertet werden.

Was gehört in welchen Mülleimer? Die folgenden Internetlinks geben Dir Informationen, wie Müll richtig getrennt wird.

Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/19838.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/abfall/muell-richtig-trennen-gelber-sack-restmuell-papier-oder-wohin-sonst-10580>



[zurück zu Woche 4](#)

[weiter zu Dienstag](#)





Nutze wiederverwendbare Verpackungen

Nimm heute Deine Pausenverpflegung in einer Brotbox mit. Verwende beim Bäcker oder Metzger wiederverwendbare Verpackungen. Nutze für den Kaffee “Refill Cups” und für dein Wasser keine Plastikflaschen – so können wir unnötigen Verpackungsmüll reduzieren.



Angebote zur Nachhaltigkeit



Suche einen interessanten Channel in den Sozialen Medien zum Thema Nachhaltigkeit und informieren Dich über das Angebot.

Wenn es eine Seite ist, die andere Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer interessieren könnte, so teile diese mit Deinen Freunden!

Nachhaltigkeit... 



[zurück zu Woche 4](#)

[weiter zu Donnerstag](#)



Wasser sparen



Etwa 70% der Erdoberfläche ist durch Ozeane bedeckt. Von dieser enormen Menge an Wasser sind gerade einmal 0,4% Süßwasser, von dem wir wiederum nur einen Teil für uns nutzen können.

Gerade in warmen Sommermonaten stellen wir selbst in unserer Region fest, dass das Angebot von diesem wertvollen Lebensmittel knapp werden kann.

Im Schnitt nutzt jede Person in Deutschland täglich knapp 130 Liter Trinkwasser im Haushalt. Für die Herstellung von Lebensmitteln, Bekleidung und anderen Bedarfsgütern wird dagegen so viel Wasser verwendet, dass es 7.200 Litern pro Person und Tag entspricht.

Ein Großteil dieses indirekt genutzten Wassers wird für die Bewässerung von Obst, Gemüse, Nüssen, Getreide und Baumwolle benötigt (vgl. Umweltbundesamt).

Selbst wenn der Verbrauch im Haushalt im Vergleich zum Gesamtverbrauch eher niedrig erscheint, so haben wir gerade hier die Möglichkeit, Wasser zu sparen. Jeder Einzelne von uns kann täglich etwas dafür tun, um diese lebenswichtige Ressource zu schützen.

Gehen wir heute einen kleinen Schritt und versuchen hier Wasser zu sparen:

- Verzichte auf das Baden sondern nutze die Dusche
- Dusche etwas kürzer
- Mach das Wasser aus beim Zähneputzen

Vielleicht fallen Dir noch weitere Maßnahmen ein.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Wassersparen Ökotest

https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Wasserknappheit-in-Deutschland-12-Tipps-zum-Wassersparen_11910_1.html

Tipps zum Senken des Wasserverbrauchs

<https://www.haus.co/magazin/weltwassertag-2020-7-tipps-zum-nachhaltigen-wassersparen/>

Wasserverbrauch senken

<https://www.heizung.de/ratgeber/diverses/der-wasserverbrauch-pro-person-in-zahlen.html>

Statistik Bundesumweltamt

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wassernutzung-privater-haushalte>

Virtuelles Wasser

https://nevensuboticstiftung.de/blogs/virtuelles-wasser-so-durstig-sind-unsere-produkte?gclid=EAlaIqobChMiko_k5tnq_QIVBezVCh10egJrEAAYASAAEgJXP_D_BwE



[zurück zu Woche 4](#)

[weiter zu Freitag](#)



Freitag

Kaufe bzw. esse heute regionale und saisonale Produkte



Wer sich dafür entscheidet, regionale Produkte zu kaufen, der unterstützt nicht nur die Landwirtschaft vor Ort, sondern tut auch etwas für den Klimaschutz.

Durch die Angebote der Direktvermarkter werden weite Transportwege gespart. Außerdem kann sich der Verbraucher direkt beim Erzeuger von der Qualität der hochwertigen Lebensmittel überzeugen.

Kaufe heute und am Wochenende beim Direktvermarkter am Marktstand oder direkt im Hofladen saisonale Produkte aus eigener Herstellung. Wenn Du Tipps brauchst: Oftmals informieren die Internetauftritte der Städte, Märkte über ihre regionalen Angebote!



[zurück zur Übersicht](#)

[weiter zur Übersicht](#)





Erzeuge keinen neuen Plastikmüll

Achte heute darauf, dass durch Deine Handlungen kein neuer Plastikmüll entsteht. Nutzt beim Einkaufen Stoffbeutel anstatt Plastiktüten. Außerdem kannst Du auf unverpackte Waren umsteigen.

Hast Du Plastikmüll, so solltest Du diesen fachgerecht entsorgen, damit er recycelt werden kann.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Plastikmüll vermeiden

https://www.stiftungbildung.org/plastikmuell-vermeiden/?gclid=EAlaIqobChMlvfX4mL_6_QIVjeJ3Ch0qpAI0EAAAYASAAEgl6f_D_BwE

Plastikmüll sparen

<https://www.ardalpha.de/wissen/umwelt/nachhaltigkeit/nachhaltig-leben-plastikmuell-vermeiden-lifehacks-tipps-100.html>

Tipps zum Plastik vermeiden

<https://nachhaltigkeitsnews.de/checkliste-tipps-plastik-vermeiden/>

Plastik im Alltag vermeiden

<https://www.bmu.de/weniger-ist-mehr/plastik-im-alltag-vermeiden>



[zurück zu Woche 5](#)

[weiter zu Dienstag](#)



Licht aus, Fenster zu, Beamer aus



Ein wichtiger Punkt, wie wir in Zukunft CO₂-neutral werden können ist, neben all den Überlegungen, woher wir unsere Energie bekommen, diese erst gar nicht zu verbrauchen.

Es gibt sicherlich viele Möglichkeiten, wie jeder von uns seinen Energieverbrauch senken kann. Macht Euch heute Gedanken darüber, welchen Beitrag Ihr leisten möchtet.

Einen ersten Schritt können wir in der Schule machen: Achtet darauf, dass Ihr das Licht, welches nicht gebraucht wird, ausmacht, den Beamer ausschaltet und die Fenster nach dem Stoßlüften wieder schließt.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Energiespartipps Ökotest

https://www.oekotest.de/geld-versicherungen/Energie-sparen-Tipps-um-Strom-Wasser-Oel-und-Gas-zu-sparen_10917_1.html

Energie sparen

<https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-einfache-tipps-haushalt/>

Energiespartipps BN

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/energie-sparen>

Energie sparen – Nachhaltigkeitsrat

<https://www.nachhaltigkeitsrat.de/aktuelles/energie-sparen-versuchs-mal-mit-genuegsamkeit/?cn-reloaded=1>



[zurück zu Woche 5](#)

[weiter zu Mittwoch](#)



Iss heute vegetarisch oder vegan!



Ein Tag, an dem man sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann eine positive Auswirkung auf die Umwelt haben.

Der persönliche CO₂-Fußabdruck wird schon bei einem Tag verringert!



Vegetarische Gerichte - ein paar Tipps:

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

<https://www.chefkoch.de/magazin/artikel/3001,0/Chefkoch/Top-Liste-Neue-vegetarische-Hauptgerichte.html>

<https://www.lecker.de/vegetarische-gerichte-fuer-jeden-tag-51355.html>

<https://www.essen-und-trinken.de/vegetarische-rezepte/74145-cstr-vegetarische-rezepte-schnelle-gerichte#item-13420482>

Interessante Links

Energiespartipps Ökotest

https://www.oekotest.de/geld-versicherungen/Energie-sparen-Tipps-um-Strom-Wasser-Oel-und-Gas-zu-sparen_10917_1.html

Energie sparen

<https://utopia.de/ratgeber/energie-sparen-einfache-tipps-haushalt/>

Energiespartipps BN

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/energie-sparen>

Energie sparen – Nachhaltigkeitsrat

<https://www.nachhaltigkeitsrat.de/aktuelles/energie-sparen-versuchs-mal-mit-genuegsamkeit/?cn-reloaded=1>



[zurück zu Woche 5](#)

[weiter zu Donnerstag](#)



Donnerstag

Hebe Müll vom Boden auf und entsorge ihn ordnungsgemäß



Wenn uns das Handy aus der Hand fällt oder das Schuhband offen ist, dann bücken wir uns ... es gibt aber noch einen anderen Grund, warum wir uns unbedingt bücken sollten: Müll! Und leider liegt Müll immer wieder auf dem Boden, wo er nicht hingehört.

Denn leider gibt es da, wo Menschen leben, auch Müll!

Eure Aufgabe ist heute leicht:

Seid auf dem Weg zur Schule aufmerksam, hebt den Müll auf und entsorgt ihn ordnungsgemäß!



[zurück zu Woche 5](#)

[weiter zu Freitag](#)



Freitag

Lass das Auto/Motorrad heute stehen!



Nutze für Fahrten heute den ÖPNV, steige um auf Bus oder Bahn. Oder Du tust gleich noch etwas für Deine Gesundheit und nimmst das Rad. Bei einer Fahrt von nur 20 km mit dem Fahrrad anstatt einem Dieselfahrzeug werden 7 kg CO₂ eingespart.



Interessante Links

Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.

Berechnung CO₂ Fußabdruck

https://co2.myclimate.org/de/car_calculators/new

[weiter zur Übersicht](#)

