

Bildungskoffer Konsum & Verschwendung

Modul 4) Zeit für mich







Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des

4) Zeit für mich

| | |
|---|---|
|  | Zeit für mich |
|  | Zweiteiliges Modul; Zum Einstieg und Ausklang der Einheit 1. Teil: Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken 2. Teil: Zukunftsperspektive und „nächsten Schritt“ vornehmen |
|  | Vorbereitungszeit für AP: 5 Min. Durchführung: 2x 20 Min. Reflexion und Abschluss: optional 10-15 Min. |
|  | flexibel |
|  | Solo mit Impulsfragen „Briefchen“ an sich selbst |
|  | Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“ Impulsfragen „Mein nächster Schritt“ Stift und Papier für alle TN Flipchart/Tafel |

Kurzbeschreibung

Optional: Text „Veränderung als Prozess“ vorlesen (ca. 5 Minuten)
Solozeit für die TN von jeweils 20 Minuten zum Einstieg und zum Ausklang der Einheit. Dazwischen werden andere Module durchgeführt.

Einstieg in die K+E Einheit:

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Ausklang der K+E Einheit:

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Mein nächster Schritt“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

Informationen für AP

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der Gruppe zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.
- Auswahl der Impulsfragen frei wählbar.

4) Zeit für mich

Vorbereitung

Schreibmaterial (2 Seiten oder das Seminartagebuch, Stifte) für alle TN bereitlegen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 1. Teil: „Aufdecken von Alltagspraktiken“ auswählen und auf Flipchart oder Tafel anschreiben. Ggf. auch Vorlesen oder kopierte Vorlage an alle TN verteilen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 2. Teil: „Mein nächster Schritt“ auswählen und auf zweiten Flipchart oder andere Tafelseite anschreiben. Bitte die Frage *Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?* mit aufnehmen.

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ bereitlegen.

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul

„Zum Einstieg in die Einheit wollen wir uns etwas Zeit nehmen, um auf uns selbst und unseren Alltag in Bezug auf Nachhaltigkeit zu schauen.“

„Der erste Teil des Moduls soll uns die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Aufdecken unserer Alltagspraktiken dienen. Im zweiten Teil zum Ausklang der Einheit werden wir die Zukunftsperspektive einnehmen, um unseren nächsten Schritt zu fokussieren.“

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ vorlesen.

Arbeitsauftrag

Selbstreflektion:

Alle nehmen sich ein Blatt oder ihr Seminartagebuch und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 1 „Aufdecken von Alltagspraktiken“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Zwischen Einstieg und Ausklang können beliebig viele andere Module durchgeführt werden.

Zukunftsperspektive:

Alle nehmen sich ein Blatt und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 2 „Mein nächster Schritt“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Die Gedanken zu „Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?“ als kleines „Briefchen an sich selbst“ formulieren und nach dem Seminar mit nach Hause nehmen.

Nachbereitung & Auswertung

Reflexion

- Keine Bewertung, was „gute“ bzw. „richtige“ nächste Schritte sind.
- Auch kleine Schritte sind wertvoll.
- Anregen, den „nächsten Schritt“ z.B. innerhalb der nächsten Woche in die Tat umzusetzen. Falls TN das nicht schaffen gerne dazu anregen, dass TN dann nochmal das „Briefchen an sich selbst“ lesen. Ggf. in der Gruppe einen „Buddy“ suchen, der einen (telefonisch) nach einer/zwei Wochen an den Brief erinnert?!

Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der GG zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.

4) Zeit für mich - Einleitungstext „Veränderung als Prozess“

Das Leben ist Veränderung, Entwicklung und Wachstum.

Das birgt Chancen und Möglichkeiten aber auch Angst in sich, denn Neues und (noch) Unbekanntes kann bedrohlich wirken.

Veränderungen als etwas Positives zu erkennen lässt uns stärker werden. Veränderungen selbst zu initiieren, bedeutet aktiv zu leben, bedeutet selbstbestimmt zu leben.

Veränderung findet meist nicht nur punktuell statt – sondern kann eine ganze Kette weiterer Veränderungen bewirken.

Ein kleine Veränderung kann bereits bewirken, dass wir unsere gewohnte Umgebung verlassen oder gewohntes Denken in Frage stellen müssen.

Das kann bedeuten, neue Wege einzuschlagen – was sich oft beschwerlich, unangenehm oder ungewohnt anfühlt.

Mit einem klaren Ziel vor Augen lassen sich auch schwierige Wege beschreiten. Gewinnst du für diesen Weg Verbündete, wird sich vieles leichter anfühlen. So kann aus einem Veränderungsprozess ein (kleines) Abenteuer werden, ein Aufbruch ins Unbekannte. Verbündete und ein klares Ziel können uns helfen, wenn die zu Beginn aufkommende Abenteuerlust in Stocken gerät. Denn ist die erste Euphorie vorbei, werden oft die Herausforderungen, Schwierigkeiten und Hemmnisse spürbar, welche mit der Veränderung einhergehen.

Hier gilt es weiterzugehen. Zu erproben. Zu lernen. Das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Und, bei wirklich großen Zielen, der Vision zu folgen.

Schritt für Schritt. Und so wir kommen Schritt für Schritt unserem Ziel näher – und können an den kleinen Erfolgen die Motivation sammeln, weiterzugehen.

Wenn wir in einem Veränderungsprozess stecken, ist es nicht immer leicht, uns selbstreflektiert zu beobachten. Und dabei sowohl den Blick für die kleinen Details des Alltagslebens, als auch den Überblick über „das Großganze“ und unser Ziel zu wahren. Es kann helfen, sich in Ruhe hinzusetzen und – vielleicht durch Aufschreiben – einen Überblick zu gewinnen: über uns, unsere aktuellen Gefühle, Schwierigkeiten auf dem Weg, bereits Erreichtes, unsere Motivation weiterzumachen – und auch nochmal das angestrebte Ziel, die Vision festzuhalten. So lassen sich auch gemachte Fehler entdecken und, falls notwendig, der Weg zum Ziel neu anzupassen.

Lass dich nicht entmutigen, auch wenn es manchmal keine eindeutige Antwort gibt oder wir oft nicht sagen können, was richtig oder falsch ist.

Vieles muss erst ausprobiert werden.

Im „Großen und Ganzen“ liegt oft unser Ziel verortet. Im „Kleinen“ befinden wir uns und können handeln.

Das „Große und Ganze“ kann niemand auf einen Schlag ändern – im Kleinen können wir uns jedoch frei bewegen und Schritt für Schritt in Richtung Ziel voranschreiten – und so letztendlich doch das „Große und Ganze“ verändern.

4) Zeit für mich - Impulsfragen

Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken

- Wie häufig habe ich im letzten Monat Öffentliche Verkehrsmittel statt des Autos genutzt?
- Wie häufig bin ich im letzten Monat Auto gefahren, obwohl mein Ziel mit dem Fahrrad erreichbar war?
- Wie viele Handys/Smartphones hatte ich bereits in meinem Leben?
- Wie viele Personen kann ich aus meinem Kleiderschrank gleichzeitig einkleiden? Wie viele dieser Kleidungsstücke habe ich im letzten Jahr tatsächlich genutzt?
- Wie viel Paar Schuhe besitze ich?
- Wie viele meiner Kleidungsstücke sind fair gehandelt und/oder aus Bio-Baumwolle?
- Wie häufig kaufe ich Neuware, obwohl es auch Gebrauchtes in guter Qualität gibt?
- Wie oft habe ich im letzten Jahr etwas neu gekauft, obwohl das „Alte“ noch voll funktionsfähig war?
- Wie viel meiner „Dinge“ nutze ich tatsächlich, wieviel liegt ungenutzt rum?
- Was war häufiger entscheidend für den Kauf: Qualität oder Preis?
- Wie häufig lasse ich das Licht an, wenn ich ein Zimmer verlasse?
- Wie häufig lasse ich das Wasser laufen, ohne es zu brauchen (z.B. beim Zähneputzen)?
- Wie häufig schalte ich Elektrogeräte aus, statt sie auf „Standby“ zu stellen?
- Habe ich einen Ökostromanbieter?
- Wie wird meine Wohnung geheizt?
- Wie oft habe ich auf fair gehandelte Produkte zurückgegriffen?
- Wie häufig war mir bewusst, dass ein Produkt kritisch zu bewerten ist – und habe es trotzdem gekauft?
- Wie oft habe ich im letzten Monat aus frischen Zutaten selbst gekocht? Wie häufig hat ein Lieferdienst mein Essen gebracht?
- Wie oft habe ich mich für biologisch erzeugte Lebensmittel entschieden?
- Wie häufig habe ich tierische Produkte konsumiert – Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Milch, Eier, Fisch – oder Gummibärchen mit Gelatine?
- Wie häufig habe ich Lebensmittel in den Müll geworfen, weil ich zu viel gekauft habe oder auf etwas anders mehr Lust hatte?
- Wie oft habe ich innerhalb der letzten drei Monate beim Einkaufen auf folgendes geachtet:
 - Wenig/keine Verpackung oder Verpackung aus Papier oder Glas – kein Plastik oder Alu?
 - Wie oft habe ich meinen Jutebeutel und die Gemüsenetze zum tragen/verpacken mitgenommen – wie oft habe ich im Laden eine Tüte gekauft?
 - Wie oft habe ich die Auswahl an Obst/Gemüse nach der aktuellen Saison gewählt?
 - Wie oft habe ich auf Herkunft der Produkte geachtet? Wie häufig sind die Produkte 100 km gereist? oder 1000 km (z.B. aus Spanien)? Oder von einem andern Kontinent gekommen?

4) Zeit für mich - Impulsfragen

Zukunftsperspektive und „Mein nächster Schritt“

- Warum bin ich nicht häufiger mit Öffis unterwegs und wie kann ich das ändern?
- Warum bin ich nicht häufiger mit dem Fahrrad unterwegs, was für Vorteile hätte das für mich und die Umwelt?
- Warum musste es (schon wieder) das neueste Modell sein?
- Was benötige ich wirklich, was ist für mich Luxus oder worauf kann ich verzichten?
- Warum habe ich so viele Kleidungsstücke? Kann ich diese nicht auch gebraucht kaufen oder bei Kleiderkreisel tauschen?
- Welche Produkte/Marken/Geschäfte kenne ich, in denen ich vermehrt ökologisch nachhaltige Produkte finde?
- Welche Produkte/Marken/Geschäfte kenne ich, welche auf faire Arbeitsbedingungen achten?
- Wie kann ich mit der Auswahl meiner Lebensmittel auf mich und auf die Umwelt achten?
- Wie kann ich die Auswirkungen bzgl. Ressourcen- und Energie-Verbrauch meiner konsumierten Lebensmittel beeinflussen?
- Welche Initiativen kenne ich, die sich dem Thema „nachhaltiger Konsum“ widmen?
- Welche Ökostromanbieter gibt es und wie kann ich wechseln?
- Welche meiner Gewohnheiten kann ich ganz leicht ändern, um nachhaltiger zu Leben?
- Was kann ich an meinem persönlichen Einkaufs- und Essverhalten ohne großen Aufwand ändern, damit es nachhaltiger wird?
- Welche Bereiche sehe ich in meinem persönlichen Verhalten, welche ich nachhaltiger Gestalten könnte?
 - Welche davon sind mir wichtig?
 - Auf welche lege ich nicht so viel wert?
 - Was davon kann ich beeinflussen?
 - Wo ist mir Unterstützung wichtig?
- Welche Aspekte machen Konsumgüter/Lebensmittel klimafreundlich?
- Wie kann ich klimafreundliche Lebensmittel und nachhaltiges Einkaufen in meinen Alltag integrieren?
- Was kann meine persönliche Motivation sein, nachhaltig(er) einzukaufen und zu essen?
- Wie kann ich meine Ernährung mit weniger tierischen Produkten gestalten?
- Wo bekomme ich regionale und saisonale Lebensmittel zu kaufen?
- Wie kann ich mich gegen Lebensmittelverschwendung engagieren?
- **Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?**
 - **Ein (kleiner) Schritt, den ich in der nächsten Woche umsetze!**
 - **Ein (etwas größerer) Schritt, den ich im nächsten Monat umsetze!**
 - **Ein (großer) Schritt, den ich im nächsten halben Jahr umsetze!**

Impressum

Herausgebende:

Ehemaligenarbeit Kochinitiative

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

Büro Karlsruhe (Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)

Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe

Tel +49 (0)721 20111-175

Fax +49 (0)721 20111-180

wirkochen[at]freunde-waldorf.de

www.freunde-waldorf.de

www.zukunft-im-koffer.info

Verfasser*innen:


Daniel Hüttel, Denise Ladebeck, Eva Schettler & Rebecca Link de Farach

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des 

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein „Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.“ verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

 Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung