

# 30-Tage-Nachhaltigkeits-Challenge



Diese Challenge ist für alle, die nachhaltiger leben möchten – ohne Perfektion, aber mit Herz. Jeder Tag bringt eine kleine Aufgabe, die dir hilft, bewusster zu leben und neue Perspektiven zu entdecken. Mach mit, inspiriere andere und zeig, dass Veränderung einfach sein kann!

- |  |                 |                          |
|--|-----------------|--------------------------|
|  <b>Tag 1:</b> Nimm dir heute vor, keinen Müll zu produzieren - Zero Waste für einen Tag! | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Jeder Schritt zählt!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 2:</b> Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Rad, anstatt das Auto zu nutzen.            | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Heute ist dein Tag!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 3:</b> Kaufe heute keine verpackten Lebensmittel.                                 | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Kleine Taten, große Wirkung!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 4:</b> Repariere etwas, das du sonst vielleicht weggeworfen hättest.            | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Du machst das super!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 5:</b> Pflanze etwas: ein Kraut auf der Fensterbank oder einen Baum im Garten.  | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Weiter so – für unsere Zukunft!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 6:</b> Nimm eine Stofftasche zum Einkaufen mit.                                 | <b>2 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Sei die Veränderung!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 7:</b> Trinke nur Leitungswasser - vermeide Flaschen und Dosen.                 | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Ein Tag – ein Beitrag!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 8:</b> Verzichte heute komplett auf tierische Produkte.                         | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Mit Herz dabei!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 9:</b> Lies über Mikroplastik und streiche ein Produkt aus deinem Bad.          | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Nachhaltigkeit beginnt bei dir!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 10:</b> Verwende eine alte Zeitung oder Stoff zum Geschenke einpacken.          | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Dran bleiben lohnt sich!</b>  |                 |                          |



# 30-Tage-Nachhaltigkeits-Challenge



- |  |                 |                          |
|--|-----------------|--------------------------|
|  <b>Tag 11:</b> Lade Freunde zum Tauschen von Kleidung oder Büchern ein.        | <b>2 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Weniger ist mehr!</i>   |                 |                          |
|  <b>Tag 12:</b> Schalte alle Geräte aus, statt sie im Standby zu lassen.        | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Wunderbar bewusst!</i>  |                 |                          |
|  <b>Tag 13:</b> Nimm an einem lokalen Clean-Up teil oder sammle Müll im Park.   | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Du bist Teil der Lösung!</i>  |                 |                          |
|  <b>Tag 14:</b> Verwende Reste zum Kochen - kreatives Restl-Essen!              | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Schön, dass du mitmachst!</i>   |                 |                          |
|  <b>Tag 15:</b> Lies ein Buch oder höre einen Podcast zum Thema Nachhaltigkeit. | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Veränderung ist möglich!</i>  |                 |                          |
|  <b>Tag 16:</b> Benutze heute kein Einwegplastik.                             | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Mit Freude voraus!</i>  |                 |                          |
|  <b>Tag 17:</b> Lass heute den Trockner aus - Lufttrocknen spart Energie.     | <b>2 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Gemeinsam geht's leichter!</i>  |                 |                          |
|  <b>Tag 18:</b> Sag "Nein" zu Werbung: Keine Flyer, keine Prospekte.          | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Tag für Tag besser!</i>   |                 |                          |
|  <b>Tag 19:</b> Iss regional & saisonal - schau, was der Markt hergibt.       | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Sei stolz auf dich!</i>   |                 |                          |
|  <b>Tag 20:</b> Verschenke etwas, das du nicht mehr brauchst.                 | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Nachhaltig stark!</i>   |                 |                          |
|  <b>Tag 21:</b> Trenne deinen Müll besonders sorgfältig.                      | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| ■ <i>Dein Tun zählt!</i>   |                 |                          |



# 30-Tage-Nachhaltigkeits-Challenge



- |  |                 |                          |
|--|-----------------|--------------------------|
|  <b>Tag 22:</b> Verzichte bewusst auf Online-Shopping.                                    | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Stück für Stück zur Weltverbesserung!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 23:</b> Koche mit Freunden gemeinsam statt Essen zu bestellen.                    | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Ein grüner Tag ist ein guter Tag!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 24:</b> Schreibe einem Politiker eine Nachricht zum Thema Klimaschutz.            | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Grün gedacht, gut gemacht!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 25:</b> Nimm dir Zeit, in der Natur zur Ruhe zu kommen.                           | <b>2 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Du machst den Unterschied!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 26:</b> Stelle dein eigenes Reinigungsmittel her.                                 | <b>4 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Stark. Bewusst. Nachhaltig.</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 27:</b> Verwende eine Woche lang keine Alufolie oder Frischhaltefolie.          | <b>3 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Heute wächst dein Fußabdruck nicht!</b>   |                 |                          |
|  <b>Tag 28:</b> Erzähle jemandem von dieser Challenge - inspiriere andere!              | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Es beginnt mit einem Ja!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 29:</b> Stromfasten: Einen Abend ohne Strom, nur mit Kerzen.                    | <b>2 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Klimafreundlich – du bist dabei!</b>  |                 |                          |
|  <b>Tag 30:</b> Schreib auf, was dir in diesen 30 Tagen leicht und schwer gefallen ist. | <b>5 Punkte</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>■ Letzter Tag – großartig geschafft!</b>  |                 |                          |



## Dein Ergebnis

■ Am Ende der Challenge kannst du deine gesammelten Punkte zusammenzählen. Je mehr Punkte du erreicht hast, desto bewusster und nachhaltiger hast du deinen Alltag gestaltet. Finde heraus, in welchem Bereich du dich befindest:

- **0–40 Punkte:** Anfänger: Jeder Anfang zählt. Du bist losgegangen – bleib dran!
- **41–70 Punkte:** Bewusster Alltag: Du bist auf einem tollen Weg – bleib achtsam.
- **71–100 Punkte:** Nachhaltigkeitsfreund: Super! Du hast ein starkes Bewusstsein.
- **101–130 Punkte:** Umweltprofi: Beeindruckend! Dein Engagement ist vorbildlich.
- **131–150 Punkte:** Held: Du lebst Nachhaltigkeit auf höchstem Niveau – Danke!

