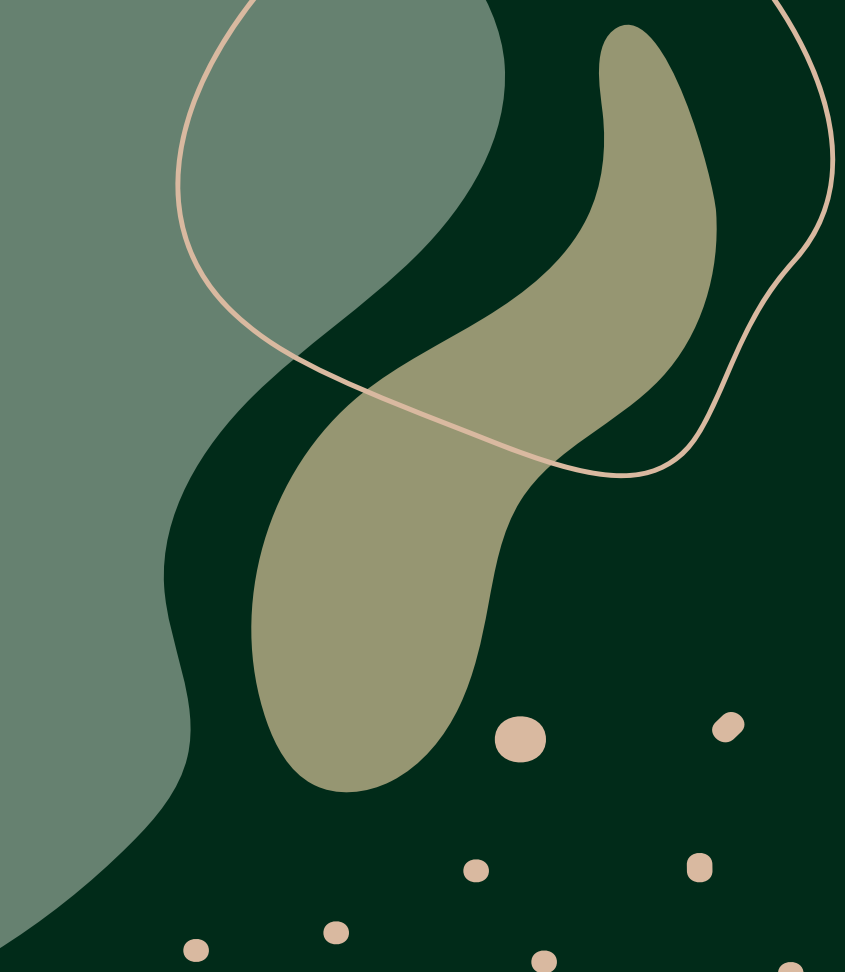


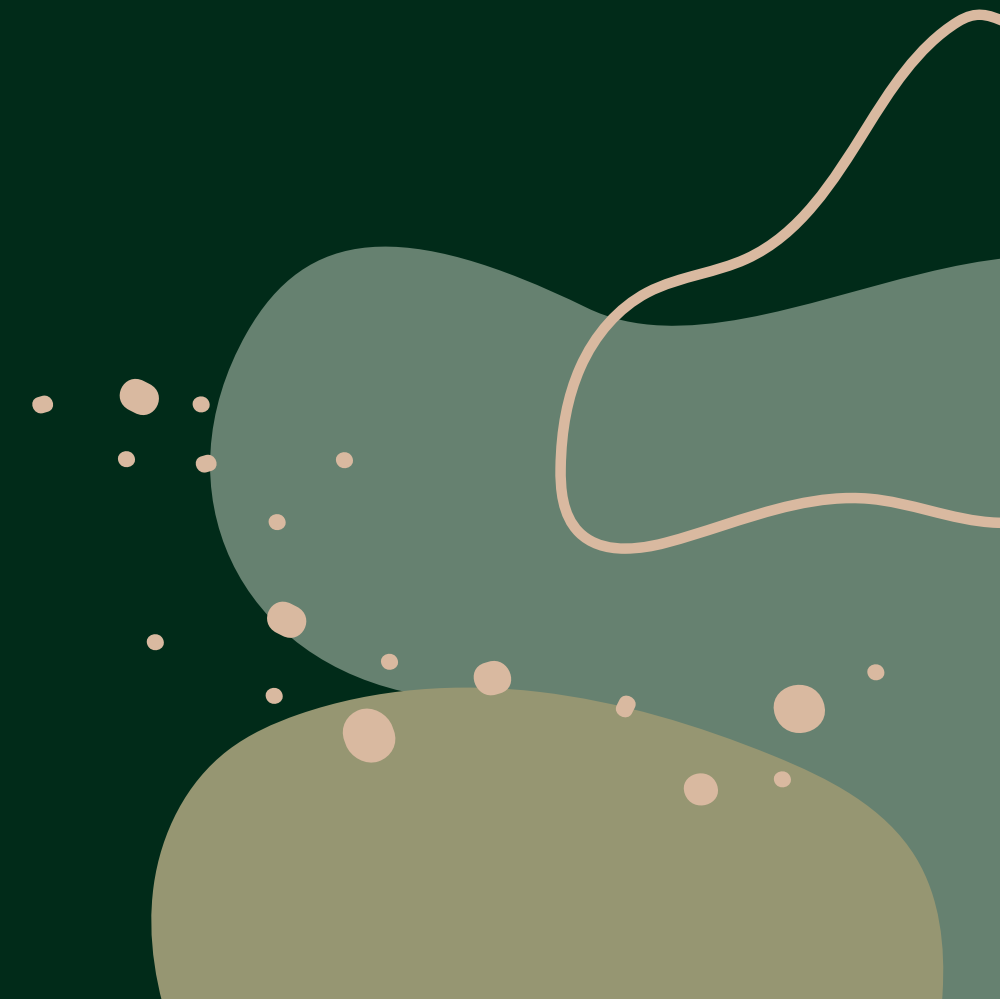
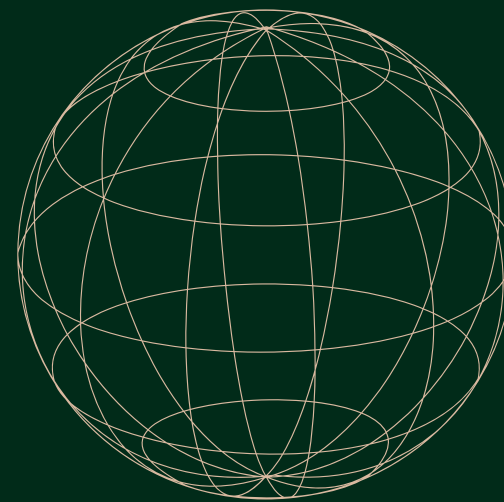


Transformations- designer:innen

Evangelische Akademie Villigst im
Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen



30 TAGE NACHHALTIGKEITS CHALLENGE



Werde Teil der Veränderung!

30 IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG



Jede große Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt.
Du willst nachhaltiger leben, weißt aber nicht genau, wo du anfangen sollst?
Dann ist diese Challenge genau das Richtige für dich! In den nächsten 30 Tagen wirst du jeden Tag eine kleine, aber wirkungsvolle Aktion umsetzen, die nicht nur unserer Umwelt, sondern auch dir selbst guttut.
Egal ob du gerade erst beginnst oder schon Erfahrung im nachhaltigen Leben hast – diese Challenge soll dich inspirieren, motivieren und zeigen, wie einfach nachhaltiges Handeln im Alltag sein kann.
Mach mit – für dich, für die Umwelt und für eine bessere Zukunft. Lass uns gemeinsam zeigen, dass Veränderung bei uns selbst beginnt!

Ziel

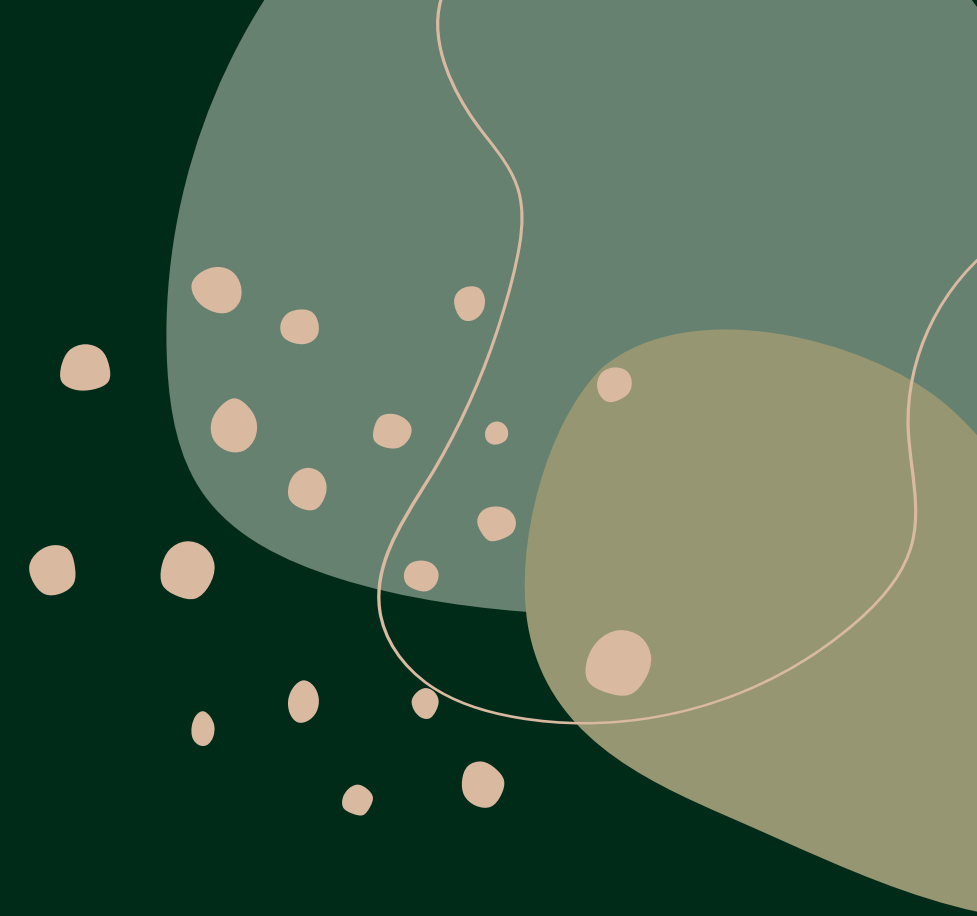
30 IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG

Ziel der Challenge:

In dieser 30-tägigen Challenge setzt du dich jeden Tag mit einem Aspekt von Nachhaltigkeit auseinander. Ziel ist es, durch kleine Schritte und bewusste Entscheidungen ein tieferes Verständnis für nachhaltiges Denken und Handeln zu entwickeln – und dabei dein persönliches Umfeld sowie deinen eigenen Lebensstil positiv zu beeinflussen.

Die Challenge umfasst verschiedene Themenbereiche wie z. B.:

- Gesellschaft & Wirkung
- Nachhaltiger Konsum
- Bewusste Ernährung
- Energie & Haushalt
- Bildung & Mindset
- Mobilität



So funktioniert

30 IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG

Die Aufgaben sind in unterschiedliche **Anforderungsniveaus** eingeteilt – von einfachen Beobachtungen bis hin zu aktiver Mitgestaltung. Du kannst die Reihenfolge selbst bestimmen und Aufgaben frei kombinieren.

So funktioniert's:

1. Wähle jeden Tag eine Challenge aus der vorhandenen Sammlung
2. Trage sie in den vorbereiteten 30-Tage-Kalender ein (siehe Tabelle weiter hinten).
3. Notiere täglich dein Thema, deine Erfahrungen oder Erkenntnisse – auch kleine Aha-Momente zählen!
4. Am Ende der 30 Tage kannst du reflektieren: Was hast du gelernt? Was hat sich verändert?



Unsere Themen

NACHHALTIG, ALLTAGSTAUGLICH, SINNVOLL



Konsum
&
Ressourcen



Ernährung
&
Lebensmittel



Energie
&
Haushalt



Mobilität



Gesellschaft
&
Wirkung



Mindset
&
Bildung



3 Anforderungsniveaus

NACHHALTIG, ALLTAGSTAUGLICH, SINNVOLL

01

Anfang

Erste einfache Schritte für einen nachhaltigen Alltag

02

Mittel

Der nächste Schritt für gelebte Veränderung

03

Stark

Hier beginnt der Wandel im Großen: Aufgaben, die auf struktureller Ebene ansetzen und nachhaltige Transformation ermöglichen.

1. Konsum und Ressourcen

DEINE CHALLENGES:

-  **1.1 Ein Ding weniger - Konsumverzicht für einen Tag**
Verzichte heute bewusst auf den Kauf eines nicht notwendigen Konsumartikels. Das kann Kleidung, Technik, ein Coffee-to-go-Becher sein

Hintergrund: Durch bewussten Konsumverzicht (Suffizienz) lassen sich Ressourcen schonen und Emissionen senken

-  **1.2 Repair statt Replace**
Suche die nächste Repair- Werkstatt/Repair Café in deiner Stadt, besuche es oder informiere dich, wie du ein kaputtes Gerät dort reparieren lassen kannst

Hintergrund: Je länger ein Gerät genutzt wird, desto weniger neue Produkte müssen hergestellt werden. Und das ist entscheidend: Was nicht produziert wird, verbraucht auch keine Ressourcen. Reparaturen sind daher eine zentrale Suffizienzstrategie und besonders wirksam für die Ressourcenschonung

1. Konsum und Ressourcen

DEINE CHALLENGES:

-  **1.3 Plastikfreier Tag**
Meide heute alle Produkte mit Einweg-Palstik - dazu zählen Verpackungen, Tüten, Trinkhalme oder Coffee-to-go-Becher.
-  **1.4 Teilen statt kaufen**
Miete, tausche oder teile heute etwas, statt es neu zu kaufen, z.B. Kleidung, Werkzeug oder Bücher
-  **1.5 Konsumbuch führen**
Führe eine Woche lang ein Konsumtagebuch. Notiere was du kaufst, was du hättest vermeiden können und reflektiere deinen Ressourcenverbrauch

2. Ernährung & Lebensmittel

DEINE CHALLENGES:



2.1 Saisonal essen

Bereite heute ein Gericht ausschließlich mit saisonalen und regionalen Zutaten zu. Nutze z.B. einen Saisonkalender oder recherchiere, was aktuell in deiner Region wächst.

Hintergrund: Saisonale Lebensmittel verursachen weniger Emissionen, da sie ohne lange Transporte und energieintensive Lagerung auskommen



2.2 Regional, fair, gemeinsam

Finde eine Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi), einen Hofladen, eine Marktschwärmerei oder einen nachhaltigen Supermarkt in deiner Nähe. Besuche sie und informiere dich, wie du dort einkaufen oder mitwirken kannst

Hintergrund:

Regionale, solidarische Landwirtschaft stärkt lokale Strukturen, reduziert Transportwege und vermeidet Überproduktion

2. Ernährung & Lebensmittel

DEINE CHALLENGES:

2.3 Rette Lebensmittel - aktiv gegen Lebensmittelverschwendung

Rette heute aktiv Lebensmittel, indem du eine Portion über Too Good To Go kaufst oder dich bei Foodsharing beteiligst. So landen überschüssige, aber einwandfreie Produkte nicht im Müll.

Hintergrund:

Täglich werden Tonnen essbarer Lebensmittel entsorgt. Durch gezieltes Retten im Handel oder bei Privathaushalten lassen sich Ressourcen und Emissionen einsparen.

2.4 Kühlschrank-Check – Lagern statt Wegwerfen

Räume heute deinen Kühlschrank neu ein: sortiere nach Haltbarkeit, lagere richtig und plane die nächsten Mahlzeiten mit dem, was bald abläuft

Hintergrund:

Viele Lebensmittel verderben unnötig durch falsche Lagerung. Eine gute Kühlschrankorganisation verhindert Verschwendung – einfach und effektiv

🍏 2. Ernährung & Lebensmittel

DEINE CHALLENGES:

- **2.5 Klimateller – Pflanzlich & saisonal für 7 Tage**
Ernähre dich eine Woche lang pflanzlich, saisonal und regional. Dokumentiere deine Erfahrungen, Rezepte oder Herausforderungen

Hintergrund:

Eine vegane Ernährung verursacht rund 40 % weniger CO₂, verbraucht deutlich weniger Wasser und benötigt weniger Fläche als eine Mischkost



3. ENERGIE & HAUSHALT

DEINE CHALLENGES:

-  **3.1 Stecker ziehen – Standby vermeiden:**
Ziehe heute alle nicht benötigten Geräte vom Strom oder nutze abschaltbare Steckerleisten. Beobachte, was sich wirklich ausschalten lässt – Fernseher, Router, Wasserkocher etc.

Hintergrund:

Standby-Betrieb verbraucht bis zu 10 % des Haushaltsstroms. Wer Geräte komplett abschaltet, spart Energie und Kosten

-  **3.2 Kalt statt heiß – Waschtemperatur senken**
Wasche deine Kleidung eine Woche lang nur bei 30 °C oder mit einem Kaltwaschprogramm. Nutze das Eco-Programm der Spülmaschine

Hintergrund:

Der größte Teil des Stromverbrauchs bei Wasch- und Spülmaschinen entfällt auf das Erhitzen des Wassers. Waschen bei niedriger Temperatur spart bis zu 40 % Energie – ohne Hygieneverlust.

3. ENERGIE & HAUSHALT

DEINE CHALLENGES:

3.3 Kühlen mit Köpfchen – Kühlschrank richtig einstellen

Prüfe heute die Temperatur deines Kühlschranks und stelle ihn auf 7 °C ein – das reicht für alle Lebensmittel. Räume ihn außerdem sinnvoll ein z.B. kein warmes Essen hinein

Hintergrund:

Jedes Grad zu kalt erhöht den Stromverbrauch um rund 6%. Wer optimal kühlt, spart Energie und erhält die Haltbarkeit von Lebensmitteln

3.4 Energie-Check – Finde die Stromfresser

Leihe dir ein Strommessgerät (z.B. bei Verbraucherzentralen oder Bibliotheken) und ermittle den Verbrauch deiner Haushaltsgeräte. Tausche wenn möglich alte Geräte gegen effizientere oder überlege Alternativen.

3.5 Wärme bewusst – 1 Woche mit weniger Heizen

Reduziere deine Raumtemperatur für eine Woche um 1–2 Grad oder verzichte ganz auf das Heizen eines Raumes. Nutze Wärmflasche, Decke, Bewegung oder bewusstes Lüften statt Dauerheizung.

4. MOBILITÄT

DEINE CHALLENGES:



4.1 Beweg dich – 10.000 Schritte ohne CO₂

Bewege dich heute mindestens 10.000 Schritte zu Fuß – z. B. zur Arbeit, Schule, in der Freizeit.



4.2 Teilen statt besitzen – nutze heute ein Sharing-Angebot“

Nutze heute ein Sharing-Angebot: Carsharing, E-Scooter, Leihrad oder Mitfahrgelegenheit. Alternativ: Gib selbst eine Mitfahrt an.

Hintergrund:

Geteilte Mobilität spart Ressourcen und reduziert den Fahrzeugbestand. Jedes gemeinsam genutzte Auto ersetzt bis zu 15 private Fahrzeuge



4.3 Mobilitäts-Footprint – Wie viel CO₂ verursachst du?

Berechne heute deinen CO₂-Fußabdruck durch Mobilität mit einem Online-Rechner. Reflektiere deine häufig genutzten Verkehrsmittel und überlege, wo du umsteigen oder einsparen könntest

4. MOBILITÄT

DEINE CHALLENGES:



4.4 Wege vermeiden – Plan smart, fahr weniger

Plane deinen Tag heute so, dass du unnötige Wege vermeidest: kombiniere Erledigungen, arbeite im Homeoffice (wenn möglich), telefoniere statt zu fahren oder nutze digitale Angebote

Hintergrund:

Die nachhaltigste Mobilität ist die, die nicht stattfindet. Wer Wege bewusst plant oder ersetzt, spart nicht nur CO₂, sondern auch Zeit, Energie und Kosten.



4.5 Woche ohne Auto – komplett umsteigen

Verzichte eine Woche lang komplett auf das Auto. Nutze Alternativen wie Fahrrad, Bus & Bahn, Carsharing oder Fahrgemeinschaften – auch bei längeren Strecken.

Hintergrund:

- Privater PKW-Verkehr ist für rund 20% der CO₂-Emissionen in Deutschland verantwortlich. Wer konsequent umsteigt, spart mehrfach: Emissionen, Geld und Stress.

5. Gesellschaft & Wirkung

DEINE CHALLENGES:

5.1 Red mit – Nachhaltigkeit ins Gespräch bringen

Bring heute in einem Gespräch beiläufig ein Nachhaltigkeitsthema ein – z.B. „Wusstest du, dass...“ oder erzähle, was du bei der Challenge bisher gelernt hast

Hintergrund:

Viele Menschen handeln nachhaltiger, wenn sie Anstöße aus dem persönlichen Umfeld bekommen. Dein Vorbild zählt mehr als du denkst.

5.2 Gemeinsam statt allein – Schließ dich einer Aktion an

Such dir eine bereits laufende Aktion oder Gruppe in deinem Umfeld, die sich für Umwelt, Klima oder Gerechtigkeit einsetzt – und nimm teil: z.B. Kleidertausch, Stadtbegrünung, Müllsammeln, Bildungsgruppe oder Petition.

5.3 Nachhaltig empfehlen – inspiriere durch einen Tipp

Empfehl heute einem Menschen einen nachhaltigen Anbieter, ein spannendes Buch, eine App, einen Unverpacktladen, einen Podcast o.Ä.

5. Gesellschaft & Wirkung

DEINE CHALLENGES:



5.4 Verändere dein Umfeld – Mach einen kleinen Vorschlag

Mach heute in deiner Schule, deinem Betrieb, deiner WG oder deinem Verein einen kleinen Verbesserungsvorschlag, z. B. für Recycling, veganes Mittagessen, Mitfahrbörse oder Energieeinsparung.



5.5 Zeig Wirkung – Häng einen Nachhaltigkeitshinweis auf

Bringe heute einen kleinen Hinweis an einem Ort an, den du regelmäßig nutzt – z. B. in der WG-Küche („Licht aus beim Verlassen“), im Büro („Papier beidseitig nutzen“), im Vereinsraum („Leitungswasser statt Plastikflaschen“) oder im Bad („Duschzeit kürzen = Wasser sparen“).

6. Mindset & Bildung

DEINE CHALLENGES:

6.1 Kleiner Wissenssnack

Suche dir eine Dokureihe oder einen Podcast über das Thema Klima, Umwelt oder anderen Nachhaltigkeitsthemen und konsumiere eine Folge.

6.2 Faktencheck Nachhaltigkeit

Informiere dich über Mythen und Legenden zum Thema Nachhaltigkeit und schau, wie viel Wahrheit in ihnen steckt.

6.3 Transformations-Lektüre

Lies ein Buch zum Thema Klimaschutz bzw. Transformation.

Mögliche Bücher wäre hier:

- 1) "Klima, Chaos, Kapital" von Matthias Becker
- 2) "Hungerlöhne, Slums, Illegalisierung - Ausbeutung in der globalen Lebensmittelindustrie" von Gilles Reckinger & Nadja Neuner-Schatz

6. Mindset & Bildung

DEINE CHALLENGES:

6.4 Verbündete finden

Finde Freunde oder Bekannte, mit denen du dich gemeinsam austauschen kannst. Ihr könnt euch gegenseitig inspirieren und ergänzen - jede:r kann einen eigenen Fokus, eine eigenen Perspektive einbringen.

Zusammen ist es leichter, auch nach Ablauf der Challenge am Ball zu bleiben.

Kalender

Tag	Challenge- Nr	Aufgabe	Notizen/Fortschritt

Kalender

Tag	Challenge- Nr	Aufgabe	Notizen/Fortschritt

Kalender

Tag	Challenge- Nr	Aufgabe	Notizen/Fortschritt

Kalender

Tag	Challenge- Nr	Aufgabe	Notizen/Fortschritt

Kalender

Tag	Challenge- Nr	Aufgabe	Notizen/Fortschritt

Transformations-
designer:innen

Danke für eure
Aufmerksamkeit

Kathi Schmitz
Svenja Ollenburg