



ZIELGRUPPE: Jugendliche ab 16 Jahren, Erwachsene

GESAMTDAUER: ca. 105 Minuten

ZEIT UND THEMA	DURCHFÜHRUNG	BENÖTIGTE MATERIALIEN
<p>Einstiegsrunde [ca. 10-15 Minuten]</p>	<p>Teilnehmende können sich im Raum verteilen. Die Fragen werden dann mithilfe einer imaginären Skala oder bei der „woher“-Frage mit Himmelsrichtungen beantwortet. 2-3 TN dürfen erzählen.</p> <p>Beispielfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Woher kommst Du? - Wie wichtig ist dir das Thema Zero Waste (im Gegensatz zu anderen Nachhaltigkeitsthemen)? – 1 = unwichtig, 10 = sehr wichtig - Wie gut gelingt dir die Umsetzung? Wie viel machst du schon in dem Bereich? – 1 = überhaupt nicht gut / gar nichts, 10 = sehr gut / sehr viel <p>Im Sitz-/Stehkreis: WARUM...?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ...willst du etwas verändern? Was motiviert dich (dranzubleiben)? Wünsche & Ziele? - (Persönliche) Vorteile des Zero Waste Lebensstils: z.B. Geld und Zeit sparen, bewusster einkaufen, Wertschätzung für hochwertige Produkte, Gesundheit, Sachen selbst herstellen, Austausch und Gemeinschaft 	<p>Keine</p>
<p>Was ist Zero Waste? [5 Minuten]</p>	<p>Workshop-Leitung erzählt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Null Müll/keine Verschwendung, nicht leicht, eher Motivation & Orientierung - Lebenseinstellung, die Zeichen ggf. verschwenderischen Konsum setzt - einfach, Bewusstsein für das Wesentliche im Leben (Menschen, Aktivitäten, Dinge), befreit <ul style="list-style-type: none"> → Bezug zu Minimalismus & Nachhaltigkeit - Prozess, Weg mit Höhen und Tiefen, Herausforderung, heute Beginn 	<p>Keine</p>



<p>Quiz [15 Minuten]</p>	<p>Siehe Quiz-Fragen TN können Hand heben oder Antwort einfach sagen</p>	<p>Power-Point mit Quiz-Fragen, Beamer und Leinwand</p>
<p>Zero Waste im Alltag – Ideensammlung [30 Minuten]</p>	<p>Von der Workshop-Leitung kommen einige Impulse, die von den TN ergänzt werden können</p> <p>Einkaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo und wie kann ich unverpackt/müllreduziert einkaufen? - <i>Evtl. 2er-Gespräch: Wo gibt's gute Möglichkeiten verpackungsfrei einzukaufen?</i> <p>Sammlung in der großen Runde</p> <p>Küche</p> <p>Beutel, Wachstuch, Strohalm Holzbürste, Schwamm, Luffa Kupfertuch, gehäkelter Lappen DIY: Zeitungs-Mülltüten Backpapier Nussmilch/Obst-Beutel Silikonmatten/Formen, beschichtete Pfannen Teefilter</p> <p>Lebensmittelverschwendung</p> <p>Reste-Rezepte Einkaufsplanung Wissen über Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum Wissen über Schimmel Initiativen, die sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzen: z.B. die Tafel, foodsharing, to good to go</p> <p>Kosmetik & Bad</p> <p>Seife, Shampoo, saure Rinse Zahnbürste+Tabletten, Rasierer Seifensäckchen Menstruationstasse & Podusche (Tanja Kokosöl stattdessen) DIY Deo Wasser, Öle statt Gesichtscreme</p>	



	<p>Putzen & Waschen Tipps: 5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie Toilettenputz-Tabs, Podusche Guppyfriend Kastanienwaschmittel DIY- Waschmittel/Weichspüler DIY: Zitronen-AllzweckReiniger Kaffeesatz, Natron, Kernseife</p> <p>Kleidung <i>Aus welchem Material ist die Kleidung, die ihr gerade tragt?</i> Materialien, Ausmisten (Was trage ich wirklich gern?) , Kleidertausch(parties), Second Hand, reparieren, Upcycling, bei Herstellung entsteht viel Müll (Zero Waste-Schnitte, Reste verwerten für neue Fasern und Produkten...), unverkaufte Ware (aus der letzten Saison) wird oft entsorgt/Fast Fashion; <i>Was könnte man tun? Wo ansetzen?</i> → gesetzliche Regelungen...?</p> <p>Unterwegs Coffee-to-go-Becher Zero Waste-Kit: Box, Beutel, Flasche</p> <p>Lebensstil Nutzen, was du hast, Reparieren, Selber machen, Teilen und Leihen, Tauschen, Schenken), Konsum (Freizeit, Handys und andere technische Geräte, Kleidung, Möbel und Wohnen...)</p>	
<p>Do it yourself! [40 Minuten]</p>	<p>TN können jeweils 2-3 Stationen durchlaufen Beispiele für DIY-Stationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deo & Peeling - Zitronen-Reiniger & Waschpulver - Butter schütteln - Zeitungstüten & Tetrapak & Tawashi - Literaturtisch am Empfang <p>Weitere Ideen (inkl. benötigte Materialien) findet Ihr auf den Rezeptkarten</p>	<p>Materialien siehe Rezepte</p>



EINE WOCHE SPÄTER

<p>Abschluss: Challenge für die kommende Woche [10-15 Minuten]</p>	<ul style="list-style-type: none">- Workbook vorstellen und austeilen (S. 71)- <i>Für sich alleine drei konkrete Vorsätze überlegen und aufschreiben</i> (ins Workbook oder auf Karte, ggf. Musik: Jack Johnson), in der Runde sagen- <i>2er-Gespräch: Was nimmst du dir vor? Was bleibt im Kopf?</i>	<p>Workbooks</p>
---	---	------------------