

KonsumZeitReise

Anleitung zur Nutzung der KonsumZeitReise

- Auf einen Blick
- Informationen zur KonsumZeitReise
- Unterrichtsvorschlag
Lernformat FREI DAY



Auf einen Blick

Die **KonsumZeitReise** und die dazugehörigen **ZeitKarten** verbinden die Themen Zeit und nachhaltiger Konsum.

Schüler*innen erhalten ZeitKarten und – wenn möglich – Taschengeld. Sie stellen sich im Rahmen eines **FREI DAYS** sogenannten Herausforderungen, die sie selbst auswählen. Herausforderungen sind zum Beispiel die Umrundung eines Sees oder ein Spaziergang zu einem anderen Ort: z. B. einer Eisdiele, einem Museum oder einem Aussichtspunkt.



Die **KonsumZeitReise** bietet Schüler*innen eine besondere Chance, über den klassischen Unterricht hinauszuwachsen. Das Format fördert fachliche, persönliche und soziale Kompetenzen. Die **ZeitKarten** sind auch in **kürzeren Unterrichtsformaten** flexibel einsetzbar.

Leitfragen Wie hängen die Themen Zeit und nachhaltiger Konsum zusammen?

Jahrgangsstufen ab Klassenstufe 7

Fächerbezug und Anlässe Fächerübergreifend; Deutsch, Geografie, Sozialkunde, Ethik/Philosophie

Eignet sich für FREI DAY, Projekttag, Wandertage, Klassenfahrten, Unterrichtsstunden, Spaziergänge; schulischer und außerschulischer Bereich

Erforderliche Vorkenntnisse keine

Vorbereitung mindestens 30 Minuten

Durchführung Beliebig bzw. bis 6 Stunden

Bezug zu SDGs



Lernziele **Erkennen:** Die Schüler*innen wissen, dass Zeit eine Ressource ist, die unterschiedlich wahrgenommen werden kann. Sie erfahren, wie Zeit und (nachhaltiger) Konsum zusammenhängen.

Bewerten: Die Schüler*innen reflektieren ihre eigene Zeitgestaltung. Sie bewerten, wie nachhaltige Entscheidungen – z. B. Reparieren, Tauschen oder gemeinschaftliches Handeln – ihre Lebensqualität und die der Umwelt verbessern.

Handeln: Die Schüler*innen passen die Zeitgestaltung im Alltag bewusst ihren Bedürfnissen an. Sie wissen, wie sie nachhaltige Konsumpraktiken umsetzen.

Informationen zu KonsumZeitReise und ZeitKarten

Die ZeitKarten:

Impulskarten



Fun Facts: Wusstet ihr schon?



Die ZeitKarten

- machen die Verbindung von nachhaltigem Konsum und Zeit sichtbar.
- sind flexibel und ortsunabhängig einsetzbar.
- geben Anlässe und Freiräume das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen.

→ Was fühle ich, wenn ich konsumiere?

→ Was fühle ich, wenn ich nichts tue?

Weitere Einsatzmöglichkeiten von KonsumZeitReise und Zeitkarten

Projektstage, Zeit-Spaziergänge und Wandertage

Die ZeitKarten bilden den Rahmen eines Tages und werden an unterschiedlichen Orten und für unterschiedliche Gelegenheiten eingesetzt. Sie sind zum Beispiel Gesprächsimpulse auf einem gemeinsamen Spaziergang, auf dem Schulgelände, auf einem Wandertag oder bei einem Besuch eines RepairCafés oder Maker Spaces.

Unterrichtsstunde mit Stationsarbeit

In einer Unterrichtsstunde (90 min) wird der Zusammenhang von Zeit und nachhaltigem Konsum sichtbar. Als gemeinsamer Einstieg eignet sich die ZeitKarte: *ZeitGefühl – wie schnell vergehen drei Minuten?* An jeder Station liegen zwei bis drei ZeitKarten. Sie dienen als Gesprächs- und Denkanstoß für die Schüler*innen. Nachdem die Schüler*innen sich an mehreren Stationen ausgetauscht haben, trifft sich die Klasse für eine Reflexionsrunde.

Unterrichtsvorschlag

FREI DAY mit der Herausforderung KonsumZeitreise

1. Die Schüler*innen begeben sich als Kleingruppe für einen Schultag auf eine **KonsumZeitReise** und nutzen die ZeitKarten.
2. Für die Herausforderung **KonsumZeitReise** erhalten die Schüler*innen, wenn möglich, ein Budget von ca. drei bis fünf Euro pro Person.
3. Die Herausforderung wird in der Gruppe geplant oder von der Lehrkraft vorgeschlagen:
Zum Beispiel die Umrundung eines naheliegenden Sees, wo die Schüler*innen an unterschiedlichen Orten vorbeikommen und unterschiedliche Menschen treffen.
4. Die Schüler*innen planen selbst, wie sie den See umrunden möchten (zu Fuß, Fahrrad, Bus) und wie sie das Budget einsetzen.

Dauer	Inhalt	Beschreibung
15 min	Einführung	Material – ZeitKarte: <i>ZeitGefühl – wie schnell vergehen drei Minuten?</i>
15 min	Was ist für euch Zeit?	Material – ZeitKarte: <i>Mit Zeit statt Eile – über Zeitmessung und Zeiteinteilung</i> Aufstellung im Raum mit einzelnen Spotlights auf Aussagen von Schüler*innen Methode: https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/assoziationskette/
20 min	Herausforderungen Gesprächskreis	In der Klasse Herausforderungen sammeln: Wie möchtet ihr eure Zeit heute nutzen?
10 min	Einteilung in Gruppen und Themenauswahl	Die Schüler*innen teilen sich in Kleingruppen auf: • Jede Gruppe wählt eine Herausforderung, die sie umsetzen möchte. • Jede Themengruppe sucht sich einen Gruppennamen aus. • Die ZeitKarten werden ausgeteilt. • Gegebenenfalls wird das Taschengeld an die Kleingruppen verteilt.
3 h 30 min	Herausforderungen Durchführung	Die Gruppen planen, meistern und dokumentieren ihre Herausforderungen als Kurzvideo, Comic, Fotocollage oder im Lerntagebuch.
60 min	Abschluss Erfahrungen und Reflektion	10 min bewegter Austausch. Methode: https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/bewegter-austausch/ Zusammentragen von Erfahrungen: Was hat gut funktioniert? Was hat weniger gut funktioniert? Wie habt ihr die Zeit wahrgenommen und genutzt? Welche AHA-Erlebnisse gab es? Wichtige Botschaften im Bereich nachhaltiger Konsum: • Öffentliche Orte bieten günstige und umweltschonende Freizeitaktivitäten. • Zeitwohlstand kann nachhaltiges Handeln wie Reparatur und Ausleihen fördern.

KonsumZeitReise

Hintergrundinformationen zum Thema
nachhaltiger Konsum und Zeit



Hintergrundinfos und weiterführendes Material

Nachhaltiger Konsum und Zeit

- Umweltbundesamt, Denkwerkstatt Konsum – Nachhaltiger Konsum und Zeit:
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/zeit>
- Deutschlandfunk Nova, Führt mehr Zeit zu nachhaltigerem Konsum?:
<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/zeitwohlstand-und-nachhaltigkeit-fuehrt-mehr-zeit-zu-nachhaltigerem-konsum>
- Deutschlandfunk Kultur, Anders Leben. Freiheit durch weniger Konsum:
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/anders-leben-freiheit-durch-weniger-konsum-100.html>
- Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V., Zeitwohlstand:
<https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/themen/degrowth/zeitwohlstand/>

Lernformat Herausforderung

- Deutsches Schulportal der Robert Bosch Stiftung GmbH, Eine innovative Idee macht Schule:
<https://deutsches-schulportal.de/expertenstimmen/projekt-herausforderung-eine-innovative-idee-macht-schule/>
- Deutsches Schulportal der Robert Bosch Stiftung GmbH, Projekt Herausforderung:
<https://deutsches-schulportal.de/unterricht/projekt-herausforderung-nur-eingreifen-wenn-es-unbedingt-erforderlich-ist/>
- Schule im Aufbruch gGmbH, Informationen zum Lernformat FREI DAY und deren Umsetzung:
<https://frei-day.org/der-frei-day/lernformat/>
- Schule im Aufbruch gGmbH, Kurzinfo – Herausforderung einfach machen:
<https://schule-im-aufbruch.de/wp-content/uploads/2022/07/Kurzinfo-HERAUSFORDERUNG-einfach-machen.pdf>

Methoden

- Methodenkartei der Universitäten Oldenburg und Vechta, Forschungsheft:
<https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/forschungstagebuch/>
- Methodenkartei der Universitäten Oldenburg und Vechta, Fotografieren:
<https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/fotografieren/>

Weitere Informationen, Tipps und Spiele

- Planet Schule, Spielerischer Selbsttest zum eigenen Zeitmanagement:
<https://www.planet-schule.de/sf/multimedia-lernspiele-detail.php?projekt=zeitmanagement>



ZeitGefühl – wie schnell vergehen drei Minuten?

Wie lange fühlen sich drei Minuten an?

Übung:

- Setzt euch mit geschlossenen Augen an einen schönen Ort.
- Stellt einen Timer ohne Alarm und schließt die Augen – ohne zu zählen.
- Öffnet die Augen, sobald ihr denkt, dass drei Minuten vergangen sind.
- Prüft den Timer, wie viel Zeit vergangen ist.

**Tauscht euch aus – wie haben sich die drei Minuten
für euch angefühlt?**

#Wahrnehmung #Zeiterleben



Was heißt Zeit für euch?

Diese Begriffe fallen euch zum Wort Zeit ein:

1. _____

2. _____

3. _____

Tauscht euch in der Gruppe aus.

#Wahrnehmung #Zeitdefinition



Mit Zeit statt Eile - über Zeitmessung und Zeiteinteilung

Zeit hat viele Definitionen, zum Beispiel in der Philosophie oder Physik. Zeit wird meist als ein messbarer Zeitraum zwischen Ereignissen beschrieben, welcher eine Abfolge von Veränderungen darstellt.

Für uns Menschen ist Zeit ein wertvolles Gut. Sie lässt sich nicht anhalten, speichern oder zurückholen. Unser Tagesablauf ist oft zeitlich genau strukturiert und begrenzt. Auch unsere Lebenszeit ist nicht unendlich.

Im Alltag messen wir Zeit in Sekunden, Minuten und Stunden. Auch wenn wir alle ein individuelles Zeitempfinden haben: Mal vergeht Zeit wie im Flug, mal zieht sie sich endlos hin.

Zeit ist wertvoll und nicht unendlich vorhanden. Es lohnt sich genauer hinzuschauen und gute Entscheidungen bezüglich der eigenen Zeitgestaltung zu treffen.

**Wann vergeht Zeit für euch schnell? Wann fühlt sie sich
zäh und lang an? Tauscht euch in der Gruppe aus.**

#Tagesablauf #Vergänglichkeit #Wahrnehmung #Zeitmessung



Was haben Zeit und (nachhaltiger) Konsum gemeinsam?

Zeit und nachhaltiger Konsum können eng verbunden sein. Wer nachhaltig konsumiert, nutzt vorhandene Ressourcen verantwortungsbewusster. Nachhaltiger Konsum und Zeit sind oft eine Frage der Entscheidung und Einstellung.

Um bewusste Konsumententscheidungen zu treffen, nehmt euch Zeit.

Was braucht ihr wirklich?

- Woher kommt dieses Produkt?
- Könnt ihr gemeinsam etwas Kaputtes reparieren?
- Möchtet ihr jetzt überhaupt Dinge oder Dienstleistungen konsumieren – oder einfach nur gemeinsam Zeit verbringen?

**Tauscht euch in der Gruppe über eure Erfahrungen,
Tricks und Wünsche aus.**

#Konsumententscheidung #Reparatur #Ressourcenverbrauch #Verantwortung



Zeit ist wertvoll

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – all das ist Teil des Lebens. Vielleicht könnt ihr euch an gute und weniger gute Zeiten erinnern? Vielleicht denkt ihr auch an wertvolle oder verschwendete Zeit?

- Was bedeutet eine gute Zeit für euch?
- Was ist eine weniger gute Zeit für euch?
- Was bedeutet verschwendete Zeit für euch?

Tauscht euch in 2-3er Teams aus oder zeichnet eine kleine Skizze zu guter Zeit oder weniger guter Zeit.

#Erinnerung #Wertschätzung #Verschwendung



Konsum unter der Lupe

Manche Menschen konsumieren, manche Menschen stellen etwas für uns her.

Bei beiden Tätigkeiten spielt Zeit eine Rolle.

Beispiele: Zeit im Internet, Zeit beim Einkaufen, Zeit beim Friseur oder Zeit beim Essen.

Was konsumiert ihr in eurem Alltag, was Zeit erfordert?

Sammelt eure Antworten hier:

Kreist alle Dinge ein, die ein gutes Gefühl bei euch hinterlassen. Tauscht euch in 2-3er Teams aus.

#Konsumentscheidung #Wertschätzung #Verantwortung



Wenn Konsum Ressourcen erfordert

Welche Tätigkeiten in eurer Freizeit verbrauchen Ressourcen, welche nicht?
Neben Zeit verbraucht ihr oft auch andere Ressourcen, zum Beispiel: Wasser, Baumwolle oder Nahrung.

Welche Tätigkeiten und genutzten Ressourcen fallen euch aus eurem Alltag ein? Sammelt eure Antworten hier:

Tauscht euch in der Gruppe aus, wann ihr Ressourcen verbraucht und wann ihr Ressourcen schont.

#Freizeitgestaltung #Konsumentscheidung #Ressourcennutzung



Wenn nachhaltiger Konsum die Umwelt schont

Nachhaltiger Konsum erfordert oft mehr Zeit. Ihr könnt dadurch aber die Umwelt schützen und Geld sparen. Zum Beispiel, indem ihr Dinge repariert oder tauscht.

Was möchtet ihr reparieren oder tauschen? Habt ihr schon einmal selbst etwas repariert?
Wo könntet ihr es lernen?

Tauscht euch in der Gruppe aus, ob es Möglichkeiten für eine Tauschbörse an eurer Schule oder im Freund*innenkreis gibt.

Welche ersten Schritte möchtet ihr unternehmen?

#Konsumentscheidung #Reparatur #Ressourcenschonung #Wertschätzung



Ohne Moos was los – Freizeit ohne Taschengeld

Stellt euch vor, der Nachmittagsunterricht fällt aus. Leider habt ihr euer Taschengeld diese Woche schon ausgegeben.

Was würdet ihr am Nachmittag in fünf freien Stunden tun?

Sammelt eure Antworten hier:

Unterstreicht alle Dinge, die ein gutes Gefühl bei euch hinterlassen. Tauscht euch in 2-3er Teams aus.

#Freizeitgestaltung #Freundeskreis #Sparen #Spaß



Konsum clever wählen

Konsum erfordert immer Zeit und häufig auch Geld. Ob und wieviel Geld Konsum kostet, kann unterschiedlich sein.

Findet neben den Beispielen weitere Konsummöglichkeiten, die zwischen 0 bis 25 Euro kosten. Tauscht euch in der Gruppe aus.

Beispiele:

- Straßenmusik-Konzert
- Büchereibesuch
- Kino
- Eisessen

#Freizeitgestaltung #Konsumentscheidung #Ressourcennutzung



Was los mit Moos?

Stell euch vor, der Nachmittagsunterricht fällt aus. Ihr erhaltet 25 Euro von einer Person aus eurem Umfeld.

Wofür nutzt ihr wieviel Geld?

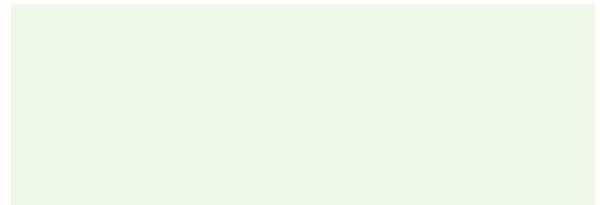
Was würdet ihr am Nachmittag in fünf freien Stunden mit dem Geld tun? Sammelt eure Antworten hier:

Vergleicht jetzt diese Karte mit der Karte „Ohne Moos was los“.

Tauscht euch zu folgenden

Fragen aus:

- Welchen Einfluss hat Geld auf eure Freizeitgestaltung?
- Wie wirken sich unterschiedliche Freizeitaktivitäten auf die Umwelt aus?



Nehmt euch Zeit!

Ihr könnt die Umwelt auch schützen, indem ihr weniger konsumiert und euch entspannt.

1. Ihr könntet zeichnen, was ihr gerade seht,
2. oder in Stille eine Pflanze oder ein Tier beobachten und rausfinden, was es euch sagen möchte,
3. und einen lustigen Smiley zeichnen, der euch zum Lachen bringt.
4. Ihr könntet euch unter einen Baum legen und den Wind in den Blättern beobachten,
5. oder ganz langsam und leise barfuß über eine Wiese laufen,
6. und dann in Stille den eigenen Gedanken lauschen.
7. Ihr könntet euch die Sonne ins Gesicht scheinen lassen,
8. einen Schluck kaltes Wasser trinken,
9. aufschreiben, was euch gerade in den Kopf kommt,
10. oder einfach stundenlang Tic**tac**toe spielen.



Wie nachhaltiger Konsum Spaß macht

Häufig besteht die Annahme, dass nachhaltiger Konsum Zeit erfordert und vor allem viel Geld kostet. Klassische Ausreden sind: „Das kann ich mir nicht leisten“ oder „Ich habe dafür keine Zeit“.

Nachhaltiger Konsum kann Zeit erfordern, zum Beispiel für die Recherche von Produkten oder das Reparieren von Dingen. Dadurch kann jedoch auch Geld gespart werden. Auch die Nutzungsdauer der Produkte spielt eine Rolle. Qualitativ hochwertige Produkte sind in der Anschaffung häufig teurer. Sie können dafür aber auch deutlich länger genutzt werden. Einwegprodukte erscheinen

oft auf den ersten Blick günstig, sind es aber häufig durch die kurze Nutzungsdauer oder Haltbarkeit eher nicht.

Fehlende Zeit und fehlendes Geld können nachhaltigen Konsum einschränken. Doch es gibt viele Wege nachhaltig und gemeinschaftlich zu konsumieren und Geld zu sparen. Eure Zeit könnt ihr zum Beispiel in gemeinschaftliche Aktivitäten stecken (beim gemeinsamen Kochen mit geretteten Lebensmitteln oder bei einer Kleidertauschparty). Sie geht dann nicht verloren. Das macht eine Menge Spaß – probiert es mal aus!

Was fällt euch ein, wie ihr gemeinsam nachhaltig konsumieren und dabei Geld sparen könnt?

#Gemeinschaft #Konsumentscheidung #Ressourcennutzung



Zeit und Glück

Zeitwohlstand beeinflusst unser persönliches Glück. Wir empfinden **Zeitwohlstand**, wenn eine Balance zwischen **verfügbarer Zeit**, **Geschwindigkeit** und **Planbarkeit** von mehreren Aktivitäten sowie **Zeitsouveränität** gegeben ist. Zeitwohlstand bezeichnet also nicht nur die verfügbare Zeit, sondern auch, frei darüber entscheiden zu können. Schaut euch die Dimensionen des Zeitwohlstandes an und findet Beispiele aus eurem Alltag. Wie zufrieden seid ihr mit eurer verfügbaren Zeit und eurer Zeitgestaltung?



Besprecht euch in der Gruppe.

Wie sieht euer idealer Tag mit genügend Zeit aus?

#Glücksempfinden #Freizeit #Zeitempfinden #Zeitgestaltung



Konsum und Glück

Der Konsum von Gütern und Dienstleistungen führt oft zu einem kurzfristigen Glücksgefühl. Langfristig führt Konsum aber nicht zu mehr Zufriedenheit.

Auf der Suche nach langfristigem Glück sind soziale Beziehungen, persönliche Weiterentwicklung und sinnstiftende Aktivitäten oder Engagement entscheidend.

Welcher Kauf hat euch kurzfristig glücklich gemacht?

Was in eurem Leben macht euch langfristig glücklich?

Besprecht euch in der Gruppe.



<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/index.php/zeit>
Konsum macht glücklich! (Umweltbundesamt)

#Gemeinschaft #Glücksempfinden #Konsumentscheidung #Zufriedenheit

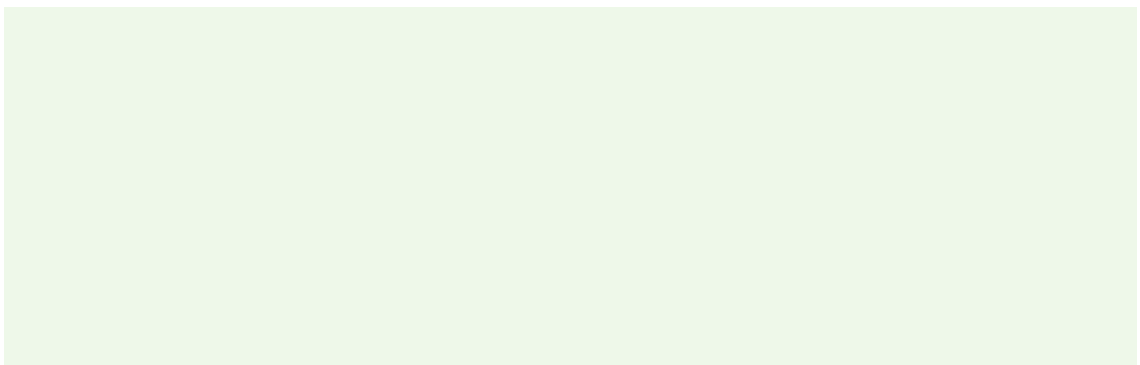


Reparieren

Können wir Gegenstände reparieren, spart das viele Ressourcen und wir schützen direkt die Umwelt.

Was brauchst du, um die Gegenstände reparieren zu können – welche Fähigkeiten, Material oder auch Orte? Welche Angebote in der Schule könnten dazu beitragen, dass ihr eure Lieblingsstücke erhalten könnt?

Zeichne ein Bild, von Dingen, die du gern reparieren würdest!



#Reparatur #reparierensstattwegwerfen

Wusstet ihr schon...?

Zeitmesser

Vor über 3.000 Jahren benutzen die Menschen im alten Ägypter eine Wasseruhr (Klepsydra). Das waren Gefäße, aus denen langsam Wasser tropfte. Anhand der Wassermenge konnte so die Zeit abgeschätzt werden.

Im viktorianischen England (1837 - 1901) gab es sogenannte Kocker-Uppers - Menschen, die gegen Bezahlung morgens an die Fenster klopfen, damit die Menschen nicht verschlafen.

#Ägypten #England #Geschichte #Zeitmessung

Wusstet ihr schon...?

Minimalismus

Minimalisten sind Menschen, die wenig besitzen, damit sie mehr Zeit für Erfahrungen und Beziehungen haben. Sie berichten, dass sie bis zu 40 % weniger Zeit für Hausarbeit und Aufräumen benötigen - einfach, weil weniger da ist, was geputzt oder organisiert werden muss. Wer weniger besitzt, spart also viel Zeit, Ressourcen und Geld.

#Lebensstil #Minimalismus #Ressourcenschonung #Zeitersparnis

Wusstet ihr schon...?

Vergänglichkeit

„Jetzt“ gibt es eigentlich nicht:

Da Licht Zeit braucht, um von einem Ort zum anderen zu gelangen, sehen wir alles mit minimaler Verzögerung. Technisch gesehen erleben wir immer die Vergangenheit – sogar das, was wir „jetzt“ nennen.

Zeit ist eine Ressource, die nicht erneuerbar ist. Jede verstrichene Minute ist für immer verloren und kann nicht wiedergewonnen werden. Mit Geld könnt ihr euch freie Zeit kaufen, aber verlorene Zeit könnt ihr nicht zurückkaufen.

#Freizeit #Philosophie #Vergänglichkeit

Wusstet ihr schon...?

Relativität

Je weiter ihr vom Erdmittelpunkt entfernt seid, desto schneller vergeht die Zeit. Auf dem Mount Everest vergeht die Zeit rund 15 Mikrosekunden pro Jahr schneller als auf Meereshöhe.

Da euer Kopf weiter vom Erdmittelpunkt entfernt ist als eure Füße (wenn ihr steht), vergeht auch für euren Kopf die Zeit minimal schneller als für eure Füße – laut Einstein und der Relativitätstheorie.

#Einstein #Lebenszeit #Physik #Vergänglichkeit

Wusstet ihr schon...?

Kaufentscheidungen

Kaufentscheidungen dauern oft nur Sekunden:

Studien zeigen, dass viele Menschen ihre Kaufentscheidung in weniger als 10 Sekunden treffen – vor allem bei Onlinekäufen oder im Supermarkt.

Viele Menschen verbringen mehr als zwei Stunden pro Woche mit Online-Shopping – meist planlos. Das entspricht mehr als vier ganze Tage im Jahr!