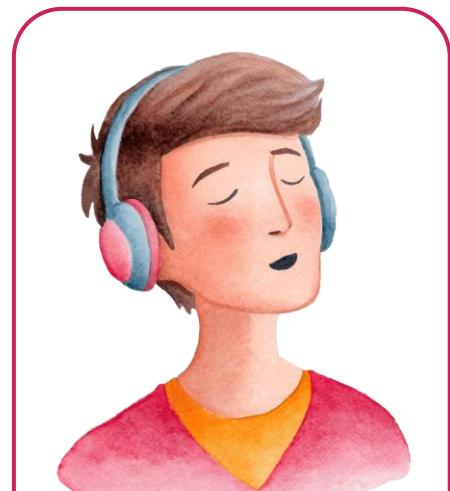
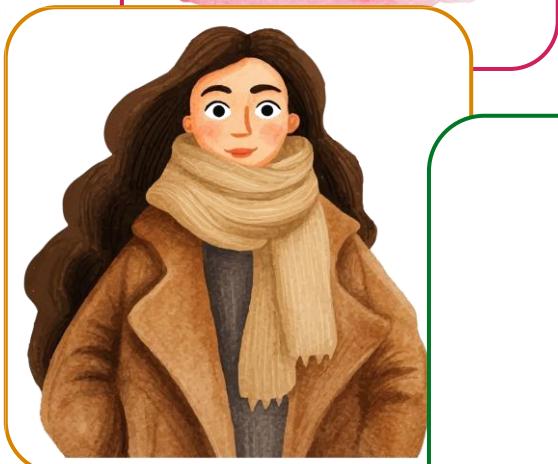


# LifestyleCheck – Wie leben Jonte, Zeynep und Bahar?

Anleitung zur Nutzung des LifestyleChecks



- Auf einen Blick
- Informationen zum LifestyleCheck
- Unterrichtsvorschlag



# Auf einen Blick

Im Mittelpunkt des **LifestyleChecks** stehen fünf Personas und ihre unterschiedlichen Lebensstile.

**Folgende Themen werden behandelt:** Konsumverhalten, Lebensstile, nachhaltiges Handeln im Alltag, politische Instrumente, ökologischer Fußabdruck, Einkommen, individuelle Möglichkeiten, Handabdruck und Engagement.

**i** Ziel jeder **Persona** ist es, ihr Konsumverhalten im Alltag nachhaltiger zu gestalten. Im Moment wissen sie noch nicht, wie sie dies tun können.

Die Schüler\*innen recherchieren und beraten eine Persona in Kleingruppen. **Interviewfragen** motivieren die Schüler\*innen die Themen in ihrem privaten Umfeld zu verbreiten.

**Leitfragen** Wie funktioniert nachhaltiger Konsum im Alltag?

**Jahrgangsstufen** ab Klassenstufe 7 oder älter

**Fächerbezug und Anlässe** Fächerübergreifend; Deutsch, Biologie, Ökologie, Sozialkunde, Ethik/Philosophie  
Ernährung, Politik

**Eignet sich für** Schulischer und außerschulischer Bereich; Projekttage, Vertretungsstunden,  
Wandertage, Klassenleitungsstunden, Klassenfahrten

**Erforderliche Vorkenntnisse** keine

**Vorbereitung** mindestens 30 Minuten

**Durchführung** Beliebig bzw. 90 Minuten

**Bezug zu SDGs**



**Lernziele**

**Erkennen:** Die Schüler\*innen entdecken die Lebensstile und Konsummuster der Personas. Sie kennen die Begriffe Fußabdruck und Handabdruck und nutzen den CO<sub>2</sub>-Schnellcheck, um individuelle und strukturelle Einflüsse auf Nachhaltigkeit zu erkennen. Sie können politische Rahmenbedingungen benennen, die nachhaltiges Handeln fördern oder behindern.

**Bewerten:** Die Schüler\*innen bewerten Konsumgewohnheiten der Personas kritisch und begründen ihre Urteile mit ökologischen und sozialen Kriterien. Sie reflektieren Zielkonflikte (z.B. Bequemlichkeit versus Klimaschutz) und entwickeln Empathie, indem sie Perspektiven wechseln. Sie wissen, dass jede Person unabhängig von ihrer Lebenssituation einen wichtigen Beitrag im Alltag leisten kann. Die Schüler\*innen kennen verschiedene Ansätze von nachhaltigem Konsum im Alltag und benennen sie.

**Handeln:** Die Schüler\*innen entwerfen konkrete Maßnahmen, wie die Personas in einem Lebensbereich nachhaltiger handeln können. Sie führen ein Gespräch mit einer realen Person aus ihrem Umfeld über nachhaltigen Konsum und dokumentieren die Reaktionen.

# Informationen zur Nutzung des LifestyleChecks: Wie leben Jonte, Zeynep und Bahar?

## LifestyleCheck

Jede Persona möchte in einem oder mehreren Bereich(en) ihres Alltags ihr Konsumverhalten nachhaltiger gestalten.

Doch sie sind unsicher, wie sie dies tun können und haben viele Fragen: Die Schüler\*innen recherchieren zu ihren Fragen in Kleingruppen und beraten die Personas in einem Rollenspiel.

### 1. Die Schüler\*innen bilden Berater\*innen-Teams

Zu Beginn des Rollenspiels bilden die Schüler\*innen Berater\*innen-Teams von zwei bis fünf Schüler\*innen.

### 2. Die Schüler\*innen wählen eine Persona und lernen sie kennen

Jede Kleingruppe wählt ihre Persona und deren Lebensstil. Sie erhalten **zwei Karten pro Persona**. Die Schüler\*innen setzen sich intensiv mit der Persona auseinander und lernen sie kennen. Jede Persona erzählt eine eigene Geschichte. Sie hat jeweils unterschiedliche sozioökonomische Hintergründe und unterschiedliche – mehr oder weniger nachhaltige – Konsumvorlieben (= Lebensstile).

**Extra:** Die Schüler\*innen ergänzen weitere Eigenschaften bei ihrer Persona, zum Beispiel ihre Hobbys und ihre Lieblingsmusik.

### 3. Die Schüler\*innen recherchieren und beraten die Persona

In ihren Kleingruppen führen die Schüler\*innen einen CO<sub>2</sub>-Schnellcheck für ihre Persona durch (mit der **CO<sub>2</sub>-Schnellcheck-Karte**). Sie beraten die Persona, in welchem Lebensbereich sie nachhaltiger konsumieren kann. Jede Persona-Karte enthält Links für die Recherche zu unterschiedlichen Themen.

### 4. Die Personas werden nach der Beratung vorgestellt

Nach der Beratung stellen die Schüler\*innen ihre Persona vor. Gemeinsam diskutieren sie, wie jede Person einen wichtigen Beitrag im Alltag leisten kann.

# Unterrichtsvorschlag

Dauer: 90 min	Inhalt	Beschreibung
10 min	Einführung	Frage an Schüler*innen: <i>Was ist Konsum für euch? Inwieweit hängen Konsum und Klimawandel zusammen?</i>
5 min	Aufteilung in Kleingruppen	Aufteilung in Kleingruppen von zwei bis fünf Schüler*innen. Jede Kleingruppe wählt eine Persona aus, erhält drei Karten (zwei Persona-Karten, eine CO <sub>2</sub> -Schnellcheck-Karte) und denkt sich einen Gruppennamen aus.
20 min	LifestyleCheck Personas kennenlernen	Die Kleingruppen lernen ihre Persona kennen. Sie füllen die Freifelder aus.
25 min	Recherche und CO <sub>2</sub> -Check	Die Schüler*innen checken mit dem <u>CO<sub>2</sub>-Schnellcheck</u> , wie viel CO <sub>2</sub> ihre Persona im Alltag verbraucht.
20 min	Beratung	Die Schüler*innen sammeln die Tipps aus ihrer Recherchezeit. Sie beraten in der Kleingruppe, welche Maßnahmen für ihre Persona passen.
10 min	Abschluss Erfahrungen und Reflexion	In der Klasse werden alle Tipps aus den Berater*innen-Teams gesammelt und folgende Fragen gestellt: <ul style="list-style-type: none"><li>• In welchen Bereichen war es herausfordernd gute Tipps für die Personas zu finden?</li><li>• Welche politischen Maßnahmen nutzen die Personas bereits (z. B. das Deutschlandticket). Was würde sie noch unterstützen nachhaltiger zu konsumieren?</li><li>• Reflektiert die unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten und Hindernisse aller Personas. Welche Faktoren begünstigen oder hindern nachhaltiges Handeln?</li></ul> Gesprächskreis und Dokumentation auf einem Plakat: <i>Gibt es Tipps, die für alle Menschen im Alltag hilfreich sind?</i>
<b>Weitere Einsatzmöglichkeiten – Interviewfragen für unterwegs</b>		

Die Schüler\*innen kommen mit **mindestens einer realen Person** aus ihrem persönlichen Umfeld über nachhaltigen Konsum ins Gespräch. Sie erhalten als Impuls *Interviewfragen für unterwegs*.

Anschließend beraten sie diese Person mit einem überzeugenden Argument nachhaltiger zu konsumieren in **einem** Bereich ihres Lebens.

Inspiration finden die Schüler\*innen zum Beispiel bei den KonsumChallenges, Beispielen der Denkwerkstatt Konsum zum Thema Geld *Wie teuer ist öko?* oder sie entwickeln eigene Ideen.

Umweltbundesamt – KonsumChallenges:

<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/bildungsmaterialien>

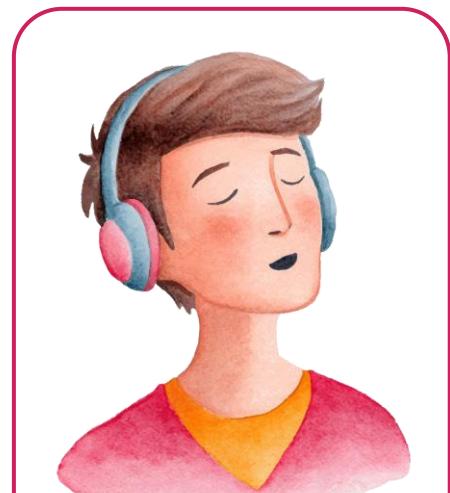
Umweltbundesamt – *Wie teuer ist öko?*:

<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld>

# LifestyleCheck

Wie leben Jonte, Zeynep und Bahar?

Hintergrundinformationen zum Thema  
nachhaltiger Konsum und Lebensstile

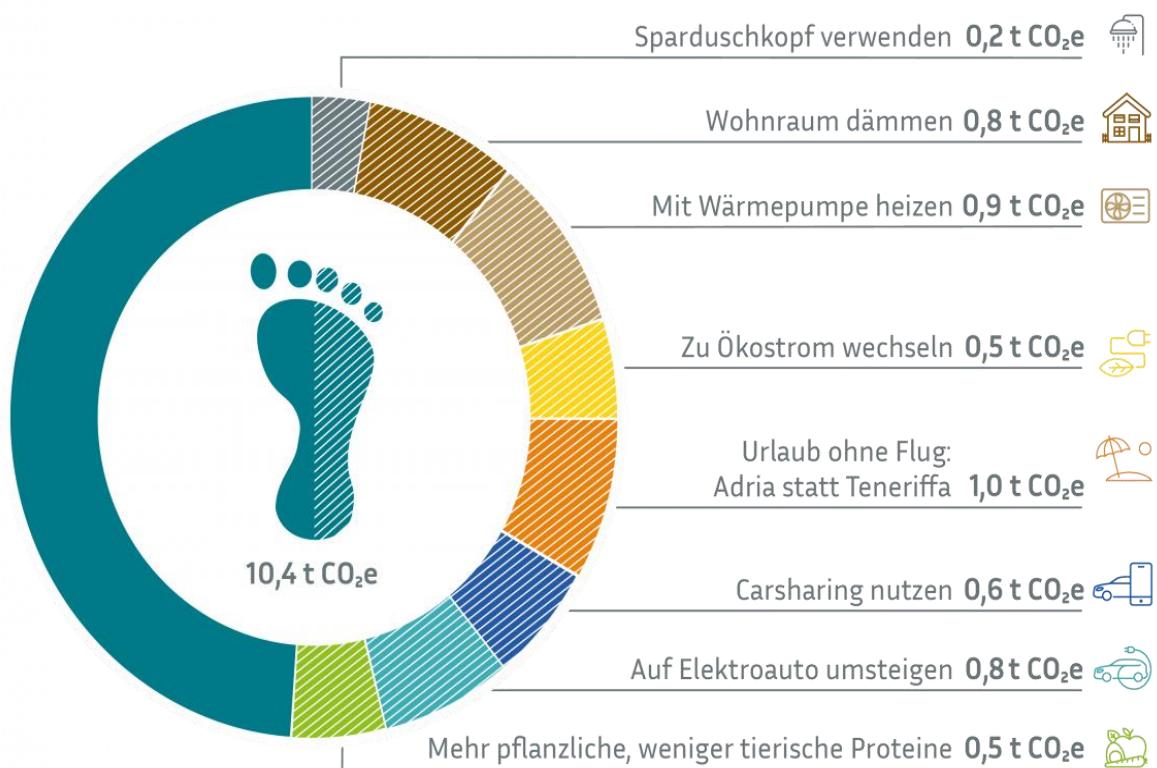


# Wichtige Begriffe

**Nachhaltiger Konsum** bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.

- Der **CO<sub>2</sub>-Fußabdruck** gibt an, wie viel CO<sub>2</sub> bzw. CO<sub>2</sub>-Äquivalente ihr als Einzelpersonen mit eurem Konsumverhalten ausstoßt.
- CO<sub>2</sub>-Äquivalente** bedeuten: Die unterschiedlichen Treibhausgase werden alle in Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) umgerechnet, um die gesamten Emissionen berechnen zu können.
- Der **Handabdruck** zeigt: Gemeinsam etwas zu verändern, hat eine große Wirkung. Als Einzelperson könnt ihr andere motivieren, bei klimaschonenden Aktionen mitzumachen. So verringert ihr auch den CO<sub>2</sub>-Ausstoß anderer, wenn diese zum Beispiel mit dem Fahrrad fahren. Der Handabdruck zeigt: Eure Stimmen sind wichtig! Ihr könnt euch zum Beispiel in eurer Schule, eurem Arbeitsumfeld, in Umwelt- und Nachhaltigkeitsinitiativen, auf Demos oder in Parteien einbringen.
- Big Points** des nachhaltigen Konsums sind Handlungen, die einen sehr hohen Einfluss auf den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck haben (Richtwert: mindestens 200 kg CO<sub>2</sub> pro Kopf und pro Jahr). Jede\*r kann deshalb mit wenigen Big Points tonnenweise CO<sub>2</sub> vermeiden – und das häufig sogar mit geringem Aufwand.

## Mit Big Points den Fußabdruck halbieren



CO<sub>2</sub>e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 10.2025)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich

# Hintergrundinfos und weiterführendes Material

## Nachhaltiger Konsum und Grenzen des Konsums

- Erklärvideo: Klimaneutral leben im Alltag: <https://youtu.be/I7HYrM3apsI>
- Umweltbundesamt – Big Points: Infos und Erklärfilm: <https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/fussabdruck>
- Umweltbundesamt - Die Grenzen des Konsums: Nachhaltiger Konsum unter Berücksichtigung von planetaren Grenzen und globalen Wachstumsdynamiken (inklusive 12 Infografiken mit Beispielen aus einer defossilisierten Welt): <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/die-grenzen-des-konsums>
- Umweltbundesamt – Ratgeber: Klimaneutral leben: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder/klimaneutral-leben-verbraucher-starten-durch-beim#klimaneutral-leben-welche-schritte-wählen-sie>
- Umweltbundesamt – Verantwortung im Wechselspiel – Die Rolle von Politik und Individuum für nachhaltigen Konsum: [https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/sites/default/files/bildungsmaterial/Denkwerkstatt%20Pr%C3%A4sentation\\_Rolle%20Politik\\_Konsument\\_innen.pdf](https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/sites/default/files/bildungsmaterial/Denkwerkstatt%20Pr%C3%A4sentation_Rolle%20Politik_Konsument_innen.pdf)

## Mobilität

- Bundeszentrale für politische Bildung – Umwelt und Verkehr: [https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/tb113\\_umwelt\\_und\\_verkehr.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/tb113_umwelt_und_verkehr.pdf)
- Greenpeace – Mobilität: <https://www.greenpeace.de/ueber-uns/umweltbildung/mobilitaet-verkehrs>
- kosmos b e.V. – Alternative zur Handabdruck-Challenge im Bereich Mobilität, wenn das Stadtradeln gerade nicht stattfindet: <https://klima-pakete.kosmos-b.de/materialien/>

## Ernährung

- Bundeszentrum für Ernährung – Essen und Klima: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/essen/ernaehrung-und-klimaschutz>
- Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) Umwelt – im Unterricht: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/materialien/?query=ern%C3%A4hrung>
- kosmos b e.V. – foodture: Bildungsmaterial zum Thema *Unser Essen und das Klima*: <https://kosmos-b.de/portfolio-item/foodture-karten/>

## Wohnen

- Bundeszentrale für politische Bildung – Energieverbrauch und Emissionen im Bereich Wohnen: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553404/energieverbrauch-und-co2-emissionen-durch-wohnen/>

## Kleidung und Mode

- Umweltbundesamt – Erklärfilm: Mode und die Folgen für Mensch und Umwelt: <https://youtu.be/EYoz-3No-54>
- Umweltbundesamt – Umwelttipp – Kleidung bewusst und nachhaltig konsumieren: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung#so-bringen-sie-mehr-nachhaltigkeit-in-ihrer-kleiderschrank>
- Quarks – Kleidung und Umwelt: <https://www.quarks.de/umwelt/kleidung-so-macht-sie-unsere-umwelt-kaputt/>
- World Wide Fund For Nature (WWF) – Nachhaltige Mode: <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/nachhaltiger-konsum/nachhaltige-mode-gut-angezogen-gut-fuer-den-planeten>

## Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT)

- Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) – Unterrichtsmaterialien zum Thema Handyproduktion: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrundtext/zumwegwerfengebaut/>

# Weitere Informationen, Tipps und Spiele

- Brot für die Welt – Ideensammlung Handabdruck vergrößern:  
<https://www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/handabdruck/>
- 3 fürs Klima e.V. – Big Points: <https://klix3.de/dashboard/ihre-big-points-finden/>
- Erklärfilm „Wer trägt die Verantwortung für unseren nachhaltigen Lebensstil?“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=b80VnFY5i7Y>
- Germanwatch: Ideen für den Handabdruck – der interaktive Handel-O-Mat:  
<https://www.germanwatch.org/de/ideen-zur-vergroesserung-deines-handabdrucks-gesucht>
- Umweltbundesamt – CO<sub>2</sub>-Rechner: [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/)
- Umweltbundesamt – CO<sub>2</sub>-Schnellcheck: [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/quickcheck/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/quickcheck/)
- Umweltbundesamt – Hinweis zu nachhaltigem Konsum und Wirkung:  
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points>
- Umweltbundesamt – Infoseite Handabdruck mit Erklärfilm:  
<https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/handabdruck>
- Umweltbundesamt – Mit Big Points klimafreundliche Konsumententscheidungen treffen:  
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/big-points-klimafreundliche-konsumententscheidungen>
- Umweltbundesamt – Schaubild Daumenregeln:  
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/index.php/daumenregeln>
- Umweltbundesamt – Schaubild und Tipps zur Vergrößerung des Handabdrucks: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/gemeinschaft>
- Umweltbundesamt – Wie teuer ist „öko“?:  
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld>
- Quantumfrog GmbH – Spiel Little Impacts: <https://littleimpacts.de/>
- World Wide Fund For Nature (WWF) – Earth Overshoot Day:  
<https://www.wwf.de/earth-overshoot-day>

## Macht den LifestyleCheck mit Zeynep (1/2)



### Zeynep Yilmaz

**Alter:** 32 Jahre

**Ausbildung:** Masterabschluss mit Fokus auf Wirtschaft und Nachhaltigkeit. Zeynep leitet eine Firma.

**Gehalt:** 6.000 €

**Nettoeinkommen:** 3.655 €

Zeynep beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit den Themen Nachhaltigkeit und Konsum. In vielen Lebensbereichen konsumiert sie bereits bewusst nachhaltig, bei einigen gibt es jedoch noch Verbesserungsbedarf. Zeynep lebt in einer großen Wohnung in der Stadt und nutzt den öffentlichen Nahverkehr. Geschäftsreisen macht sie in der Regel mit dem Zug, jedoch fliegt sie auch hin und wieder zu Messen oder anderen Veranstaltungen. Da sie wenig Zeit im Alltag hat, setzt sie auf die Big Points\*, um viel zu bewirken: Sie bevorzugt eine vegetarische Ernährung, bezieht Ökostrom und hat ihr Geld bei einer nachhaltigen Bank angelegt.

\* Auch wenn jeder kleine Schritt zählt bei Konsumententscheidungen, gibt es besonders wirksame Maßnahmen.

### Hobbies



#### Ernährung

Sie ernährt sich vegetarisch; es muss beim Kochen schnell gehen.

#### Wohnen und Heizen

Sie wohnt auf 95 m<sup>2</sup> in einer Altbauwohnung in einer Großstadt (teilsaniert, unter Denkmalschutz). Sie heizt sparsam (Gasheizung) und ist oft nicht zu Hause. Sie wohnt allein.

#### Wohnen und Stromverbrauch

Sie verwendet Ökostrom. Da sie aber viele Geräte besitzt, hat sie einen hohen Stromverbrauch.

#### Mobilität

Sie reist viel mit der Bahn. Sie fliegt teilweise in den Urlaub oder zu Messen ins Ausland (Flugreisen Europa 9h; Flugreisen transkontinental 12h).

#### Öffentliche Infrastruktur

In ihrer Stadt gibt es einen gut ausgebauten ÖPNV\*. Sie fährt mit dem ÖPNV zur Arbeit.

#### Lieblingsmusik



\* Öffentlicher Personennahverkehr

## Macht den LifestyleCheck mit Zeynep 2/2



### Konsum

Zeynep hat ihr Geld bei einer nachhaltig arbeitenden Bank angelegt.

Sie besitzt viel Kleidung für unterschiedliche Anlässe. Manchmal leiht sie sich Kleidung aus.

### Interesse an nachhaltigem Konsum\*

Sie weiß bereits viel über das Thema, hat aber im Alltag im Allgemeinen wenig Zeit.



### Handabdruck\*

- Sie vernetzt sich mit anderen Unternehmer\*innen.
- Ihre Kund\*innen werden auf ihrer Website, im Newsletter und auf Social Media über das Thema Nachhaltigkeit informiert.



\* Der Handabdruck zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Einsparung eure Handlungen bei anderen bewirken.

### Was könnte die Politik für Zeynep tun?

- Mit einer Energieeinsparverordnung gäbe es eine bessere Wärmedämmung in Wohnungen. Sie könnte Energiekosten sparen.
- Mit einer CO<sub>2</sub>-Steuer wären Flugreisen teurer. Ihre Geschäftsreisen würden häufiger durch Videokonferenzen ersetzt.



### Fragen von Zeynep an euch

- In naher Zukunft werde ich meine Arbeitszeit reduzieren und mehr Zeit haben:  
Was könnte ich tun, um nachhaltiger zu konsumieren?
- Was könnte ich außerdem tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.

# Macht den LifestyleCheck mit Bahar (1/2)



## Bahar Yilmaz

**Alter:** 60 Jahre

**Ausbildung:** Ehemalige Lehrerin. Bahar arbeitet als Angestellte in einer Wäscherei.

**Gehalt:** 2.000 €

**Nettoeinkommen:** 2.900 € (von zwei Personen)

Bahar ist die Mutter von Zeynep. Gemeinsam mit ihrem Mann kamen sie als Gastarbeiter\*innen aus der Türkei nach Deutschland. Bahar arbeitet seitdem nicht in ihrem eigentlichen Beruf als Lehrerin, sondern in einer Wäscherei. Als ausgebildete Lehrerin gibt sie zusätzlich Nachhilfeunterricht. Obwohl sie täglich mit dem Auto zur Arbeit fährt, handelt sie in vielen Bereichen nachhaltig.

Sie kocht gerne und verschwendet keine Lebensmittel und Kleidungsstücke. Sie repariert regelmäßig Dinge in ihrem Haushalt. Werkzeuge teilt sie mit befreundeten Familien. Ihr sparsames Handeln macht sie zu einem Vorbild für Menschen in ihrem Umfeld. Dies ist ihr selbst eher nicht bewusst.



## Hobbies

### Ernährung

Sie kocht gerne für Freunde und Familie. Gelegentlich kocht sie mit Fleisch. Sie verschwendet kaum Lebensmittel.

### Wohnen und Heizen

Sie wohnt auf 50 m<sup>2</sup> mit ihrem Mann in einer Kleinstadt in einer 2-Zimmer-Wohnung. Sie heizen mit Öl.

### Wohnen und Stromverbrauch

Sie versucht aktiv Strom zu sparen und hat einen geringen Stromverbrauch.

### Mobilität

Sie fährt meistens mit dem Auto und manchmal mit dem Rad. Sie besucht ihre Familie in der Türkei jedes 3. Jahr (Flugreise).

### Öffentliche Infrastruktur

In ihrer Stadt gibt es einen gut ausgebauten ÖPNV\*. Es gibt öffentliche Orte wie Bibliotheken u. a., wo sie ihre Nachbarschaft trifft.

\* Öffentlicher Personennahverkehr

### Lieblingsmusik



## Macht den LifestyleCheck mit Bahar 2/2



### Konsum

Bahar repariert ihre Kleidungsstücke, die sie häufig und lange trägt. Sie kauft sich selten neue Kleidung und sie besitzt nur wenige Elektrogeräte.

### Interesse an nachhaltigem Konsum\*

Sie weiß wenig über das Thema und hat im Allgemeinen wenig Zeit im Alltag.



### Handabdruck\*

- Sie lebt (manchmal unbewusst) Nachhaltigkeit vor und inspiriert dadurch andere Menschen. Dinge zu teilen und zu reparieren ist schon immer Teil ihres Alltags.



\* Der Handabdruck zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Einsparung eure Handlungen bei anderen bewirken.

### Was könnte die Politik für Bahar tun?

- Mit mehr Förderprogrammen für nachhaltige Mobilität (ÖPNV-Netz mit höherer Taktung), könnte Bahar ihr Auto stehen lassen. Kostenfreie Aufklärungskampagnen zu Klima, Konsum und Umweltschutz in Bibliotheken könnten Bahar neue Ideen geben.
- Durch Steuersenkungen auf nachhaltige Grundnahrungsmittel könnte Bahar beim Kochen für ihre Freunde regionale Produzent\*innen stärken.



### Fragen von Bahar an euch

- Wann mache ich im Alltag bereits einen Unterschied? Wo könnte ich mein Handeln noch nachhaltiger gestalten?
- Was könnte ich tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.

# Macht den LifestyleCheck mit Louis (1/2)



## Louis Müller

**Alter:** 43 Jahre

**Ausbildung:** Mittlere Reife, Fachhochschule und berufsbegleitendes Studium. Louis arbeitet als Sozialpädagoge in einer leitenden Position.

**Gehalt:** 4.200 €

**Nettoeinkommen:** 6.100 € (von vier Personen)

Louis lebt in einem Reihenhaus am Stadtrand gemeinsam mit seinem Mann, den beiden Kindern und ihrem Hund. Nachhaltigkeit spielt im Alltag der Familie eine Rolle – da, wo es am meisten Spaß macht. So nutzt Louis gerne das Fahrrad, um zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren. Die Familie bezieht Ökostrom und hat ein Balkonkraftwerk installiert, um selbst Strom zu erzeugen.

Im Garten hinter dem Haus bauen die Müllers Gemüse an. Beim Kleidungskauf achten sie vor allem darauf, dass ihnen die Stücke gefallen. Statt ständig Neues zu kaufen, tragen sie ihre Kleidung viele Jahre.

Louis engagiert sich politisch. Er unterstützt regelmäßig Online-Petitionen für den Ausbau von Radwegen.

## Hobbies



### Ernährung

Die Familie ernährt sich regional und saisonal. Sie essen das Gemüse aus dem kleinen Garten. Oft kochen sie mit Fleisch.

### Wohnen und Heizen

Er wohnt mit seinem Mann und zwei Kindern in einem geerbten Reihenhaus auf 160 m<sup>2</sup> mit kleinem Garten. Das Haus mit Wärmepumpe liegt am Stadtrand einer mittelgroßen Stadt.

### Wohnen und Stromverbrauch

Die Familie bezieht Ökostrom und hat ein Balkonkraftwerk.

### Mobilität

Louis fährt mit dem Rad zur Arbeit. Das alte Auto seiner Großmutter teilt er sich mit seinem Partner. Sie nutzen das Auto zwei Mal im Monat für Ausflüge oder Einkäufe. Als Familie fahren sie mit der Bahn in den Urlaub.

### Öffentliche Infrastruktur

In ihrer Stadt gibt es einen mittel-gut ausgebauten ÖPNV\*. Es gibt viele Radwege.

### Lieblingsmusik



\* Öffentlicher Personennahverkehr

# Macht den LifestyleCheck mit Louis 2/2



## Konsum

Louis besitzt wenige Kleidungsstücke, die er häufig und lange trägt.

## Interesse an nachhaltigem Konsum\*

Er weiß bereits viel über das Thema und hat aber im Allgemeinen wenig Zeit im Alltag.



## Handabdruck\*

- Er setzt sich in seiner Stadt für den Ausbau von Radwegen ein, um andere zu motivieren mehr mit dem Rad zu fahren. Er startet Online-Petitionen zum Thema nachhaltige Mobilität im ländlichen Raum. Im Freundeskreis spricht er über transformative Projekte.



\* Der Handabdruck zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Einsparung eure Handlungen bei anderen bewirken.

## Was könnte die Politik für Louis tun?

- Mit einer Förderung für E-Bikes (Lastenräder) könnte Louis seine Einkäufe auch ohne Auto erledigen.
- Mit staatlichen Förderprogrammen für Dämmmaßnahmen könnte Louis sein Haus besser isolieren und Energiekosten sparen.
- Über ein regionales Prämienprogramm für klimafreundliches Verhalten erhielte die Familie Gutscheincoupons für regionale Produkte.



## Fragen von Louis an euch

- Was könnte ich im Alltag tun, um Kleidung und Mode nachhaltiger zu konsumieren?
- Was könnte ich außerdem tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.



## Macht den LifestyleCheck mit Jonte (1/2)

### Jonte Olsen

Alter: 21 Jahre

Ausbildung: Mittlere Reife. Jonte ist Student an einer Sportschule.

Gehalt: 12.000 €

Nettoeinkommen: 6.660 €

Jonte spielt in der 3. Liga Fußball. Sein Leben ist durch sein Fußballtraining, seine Spiele und Reisen sehr durchgeplant. Vor kurzem hat er sich mit dem Thema Geldanlagen befasst und ist so auf das Thema nachhaltiger Konsum aufmerksam geworden. Er möchte sich mehr damit beschäftigen.

Im Bereich Ernährung setzt Jonte bereits erste Schritte um. Gemeinsam mit seinem Ernährungsberater beschäftigt er sich mit dem Thema pflanzenbasierte Ernährung. Sie ist nicht nur umweltfreundlicher, sondern auch sportlich für ihn wertvoll.

### Hobbies



#### Ernährung

Er achtet auf eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung mit wenig Fleisch. Er hat einen Ernährungsberater.

#### Wohnen und Heizen

Er wohnt zum ersten Mal allein in einer Wohnung seines Vereins (Baujahr 2010), auf 100 m<sup>2</sup>. Er heizt mit Fernwärme (aus fossilen Brennstoffen). Die Vereinswohnung liegt in einer Mittelstadt\*. \* Stadt mit 20.000 bis unter 100.000 Einwohner\*innen

#### Wohnen und Stromverbrauch

Er bezieht Strom aus fossilen Brennstoffen. Demnächst wechselt er zu einem Ökostromanbieter.

#### Mobilität

Er fährt ein Elektro-Auto (Lexus). Er fährt mit dem Teambus zu den Spielen. Seinen Urlaub plant er mit dem Flugzeug (transkontinental 18h).

#### Öffentliche Infrastruktur

In seiner Stadt gibt es einen mittel-gut ausgebauten ÖPNV\*. Er fährt mit seinem E-Auto zum Training.

#### Lieblingsmusik

\* Öffentlicher Personennahverkehr



## Macht den LifestyleCheck mit Jonte 2/2



### Konsum

Jonte kauft gerne neue Sneaker, Klamotten, angesagte technische Geräte und Games für seine PlayStation.

### Interesse an nachhaltigem Konsum\*

Er weiß wenig über das Thema und hat im Allgemeinen wenig Zeit im Alltag.



### Handabdruck\*

- Er hat das Thema nachhaltige Geldanlagen für sich entdeckt. Er investiert in letzter Zeit in Windanlagen und versucht das Thema in seinem Freundeskreis bekannt zu machen.
- Zurzeit überzeugt er die Besitzer\*innen des Vereinswohnheims, auf Ökostrom zu wechseln.



\* Der Handabdruck zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Einsparung eure Handlungen bei anderen bewirken.

### Was könnte die Politik für Jonte tun?

- Der Ausbau von Elektromobilität (z. B. mehr Ladesäulen) könnte Jontes' Mitspieler überzeugen auf E-Autos umzusteigen.
- Subventionen für nachhaltige Landwirtschaft oder regionale Produkte könnten Jontes' Verein überzeugen das Vereinsessen auf Bio-Produkte umzustellen.
- Kommunale Wärmeplanung könnte den Fernwärmeanbieter der Stadt veranlassen, von fossilen auf erneuerbare Energien umzustellen.



### Fragen von Jonte an euch

- Welche Maßnahmen könnte ich umsetzen, die nicht viel Zeit kosten und leicht in den Alltag zu integrieren sind?
- Was könnte ich außerdem tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.

# Macht den LifestyleCheck mit Amita (1/2)



## Amita Singh

**Alter:** 19 Jahre

**Ausbildung:** Abitur. Amita ist Studentin der Biologie.

**Gehalt:** 800 € brutto

**Nettoeinkommen:** 642 € netto plus Taschengeld

Amita ist für ihr Studium von Indien nach Deutschland gezogen. Sie lebt in einem Wohnheim in der Nähe ihrer Universität.

Auf einer Lesung und über Instagram ist sie auf das Thema nachhaltiger Konsum aufmerksam geworden.

Sie merkt, dass sie durch ihr knappes Budget in ihren Konsummöglichkeiten eingeschränkt ist.

Amita nutzt überwiegend kostenfreie oder günstige Angebote: Sie fährt mit dem Fahrrad oder dem öffentlichen Nahverkehr, der in ihrem Semesterticket enthalten ist.

Ihre Freizeit verbringt sie gerne an konsumfreien Orten wie zum Beispiel Bibliotheken. Wenn sie etwas kauft, wählt sie Second-Hand-Produkte.

## Hobbies



### Ernährung

Sie geht oft in die Mensa und wählt vegane Gerichte. Als Veganerin achtet sie auf günstige Bio-Angebote.

### Wohnen und Heizen

Sie wohnt in einem Student\*innen-Wohnheim mit großer Gemeinschaftsküche. Ihr Zimmer hat 12 m<sup>2</sup>. Das Wohnheim liegt in einer Großstadt. Es wird mit Gas beheizt.

### Wohnen und Stromverbrauch

Sie hat einen geringen Stromverbrauch. Das Wohnheim bezieht Strom aus fossilen Brennstoffen.

### Mobilität

Ihr ÖPNV\*-Ticket ist im Semesterbeitrag enthalten. Sie nutzt manchmal Sharing-Angebote.

Sie fliegt für den Geburtstag ihrer Mutter nach Indien (16h).

### Öffentliche Infrastruktur

In ihrer Stadt gibt es einen mittel-gut ausgebauten ÖPNV\*.

Es gibt viele Parkanlagen, Museen und offene Werkstätten sowie eine Uni.

### Lieblingsmusik



\* Öffentlicher Personennahverkehr

# Macht den LifestyleCheck mit Amita 2/2



## Konsum

Amita geht gerne auf Flohmärkte. Sie kauft selten neue Kleidung.

## Interesse an nachhaltigem Konsum\*

Sie weiß bisher wenig über das Thema, ist aber interessiert.



## Handabdruck\*

- Sie nimmt regelmäßig an Fridays for Future-Demos teil und teilt ihr neues Wissen mit Menschen aus ihrem Wohnheim.



\* Der Handabdruck zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Einsparung eure Handlungen bei anderen bewirken.

## Was könnte die Politik für Amita tun?

- Ein kostenfreies Fahrradverleihsystem könnte Amita unabhängiger vom ÖPNV-Netz machen.
- Das Thema Nachhaltigkeit als Pflichtaufgabe in Kitas, Schulen und Universitäten, könnte allen Menschen Spaß am gemeinsamen Handeln machen.
- Steuererleichterungen für kleine Wohneinheiten könnten Amita bald zu einer eigenen kleinen Wohnung verhelfen.



## Fragen von Amita an euch

- Was und in welchen Bereichen könnte ich noch nachhaltiger konsumieren und gleichzeitig Geld sparen?
- Was könnte ich außerdem tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.

# Macht den CO<sub>2</sub>-Schnellcheck!

Name der Persona: .....

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Unterstreicht alle nachhaltigen Handlungen eurer Persona.
2. Macht den **CO<sub>2</sub>-Schnellcheck**. Besprecht, in welchen Bereichen eure Persona unter und wo sie über dem durchschnittlichen Verbrauch in Deutschland liegt. Findet mögliche Gründe, warum eure Persona vom Durchschnitt abweicht.
3. Beratet eure Persona anhand ihrer Fragen und findet fünf Ideen, wo sie noch nachhaltiger konsumieren kann. Achtet besonders auf die **Big Points**. Das sind Maßnahmen, die besonders wirksam sind. Dennoch gilt: Jeder kleine Schritt zählt.

## Recherchelinks

Denkwerkstatt Konsum  
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/>



UBA-Umwelttipps  
<https://www.uba-umwelttipps.de/>



Big Points  
<https://klix3.de/dashboard/ihre-big-points-finden/>



## CO<sub>2</sub>-Schnellcheck

Umweltbundesamt – CO<sub>2</sub>-Schnellcheck  
[https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/quickcheck/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/quickcheck/)

	Errechnete CO <sub>2</sub> -Bilanz	Deutscher Durchschnitt
	Wohnen	2,26 t
	Strom	0,54 t
	Mobilität	2,03 t
	Ernährung	1,57 t
	Sonstiger Konsum	2,87 t
	Öffentliche Emissionen	1,16 t
	Ergebnis	10,41 t

Beratungsfeld: Was kann ..... noch verbessern?

# Interviewfragen für unterwegs

Mit den folgenden Fragen kommt ihr leicht mit Menschen aus eurem Umfeld über (nachhaltigen) Konsum\* ins Gespräch.

Wählt zwei bis drei Fragen aus und zeichnet die Antworten in eine Mindmap\*\*:

- Welche fünf Begriffe fallen dir zum Wort Konsum ein?
- Wenn du an deinen eigenen Konsum denkst: Wovon konsumierst du viel, wovon eher weniger?
- Wann konsumierst du in deinem Leben bereits umweltfreundlich?
- In welchen Lebensbereichen möchtest du gerne nachhaltiger konsumieren?
- Was hindert dich daran, dich umweltfreundlicher zu verhalten?  
*Zum Beispiel:* Zu teure Bio-Lebensmittel; kein guter ÖPNV im ländlichen Raum; Gefühl von Ohnmacht?
- Welche nachhaltigen Konsummöglichkeiten wären in deinem Leben einfach (und mit wenig Geld) umzusetzen?  
*Zum Beispiel:* Vegetarisch Essen; keine Lebensmittel wegwerfen; einen Sparduschkopf nutzen; mit dem Fahrrad fahren.
- Welche Anreize könnten Politiker\*innen schaffen, damit du nachhaltiger konsumieren kannst?  
*Zum Beispiel:* Deutschlandticket für 9 Euro; Belohnungssysteme für klimafreundliches Verhalten; Steuersenkung auf nachhaltige Grundnahrungsmittel.
- Wie und in welchen Bereichen könntest du andere Menschen motivieren bewusster zu konsumieren?

Notiert weitere Fragen.

\*\* Eine Mindmap ist eine visuelle Darstellung eurer Gedanken und Ideen.

## Habt ihr schon einmal einen CO<sub>2</sub>-Schnellcheck durchgeführt?

Führt den Check gemeinsam durch und sprecht darüber, in welchen Lebensbereichen ihr noch umweltfreundlicher konsumieren könnt.  
Was müssen die Politik und die Industrie tun, um umweltfreundliches Konsumieren für alle leicht zu machen?

## Umweltbundesamt – CO<sub>2</sub>-Schnellcheck

[https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/quickcheck/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/quickcheck/)



## Tipp: Den Gedanken lauschen – Deinem Gegenüber wirklich zuhören

Lasst euch beim Gespräch auf euer Gegenüber ein und übt euch im tiefen Zuhören. Hört nicht nur die Worte, sondern nehmt alles ganz unvoreingenommen wahr.

Auch wenn wir oft denken, dass wir aufmerksam zuhören, hören wir fast immer auch unsere innere Stimme, die alles bewertet:

„Das ist verschwenderisch.“ „Warum kauft er ständig neue Kleidung?“ „Ich lebe doch nur einmal, warum also nachhaltig konsumieren?“. Eure innere Stimme beschreibt die Welt so, wie ihr sie bereits kennt.

Lasst euch auf das Experiment *tiefes Zuhören* ein. Gönnt eurer inneren Stimme eine Pause und gebt eurem Gegenüber Raum sich mitzuteilen. Kleine Rückfragen wie: „Wie meinst du das...?“; „Warum ist das so für dich?“ sind natürlich erlaubt.



\* Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können.