

Postkarte an mich selbst

www.deinquartier nachhaltig.ch

Gewohnheiten änderst du zusammen mit deiner WG, deiner Familie, deinem Partner, deiner Partnerin. Faire Spielregeln, gemeinschaftliche Anerkennung und kleine Belohnungen sind die Voraussetzung, damit es klappt. Wir haben Anregungen für dich. Formuliere deine eigene Challenge, deine Belohnungen und deine motivierenden Momente.

- Jede Woche lege ich einen Tag ein, an dem ich nur mit angefangenen Packungen oder Resten kuche. An diesem Tag werden keine neuen Zutaten oder Lebensmittel eingekauft. Dafür muss ich nicht (ausstehende Hausarbeit z.B. Waschen, Putzen) mithelfen.
- Meine eingemachten mit dem Überschuss vom Gartengemüse sind super lecker. Ich bekomme positives Feedback von den Nachbarn und der Familie. Verschenken macht Spass. Das mache ich öfter.
- Heute stosse ich mit einem Glas Prosecco darauf an, dass wir unseren Food Waste in den letzten ... Wochen / Monaten um die Hälfte reduziert haben.
- Ich habe erreicht.
Ich gönne mir einen Ausflug in die Berge / aufs Land.
- Meine persönliche Belohnung:
.....
.....
.....

DEINE CHALLENGE

Liebe*r

Ab heute reduziere ich Food Waste. Wo entsteht bei mir daheim Food Waste. Was kann ich dagegen tun?

.....

.....

Als meine persönliche Challenge nehme ich mir vor:

.....

.....

.....

Herzliche Grüsse
Dein*e



Dürfen wir deine spannende Idee
anonymisiert auf unserer Website teilen?
 Ja Nein



Mehr zu unseren Datenschutzrichtlinien hier →