

Selbsttest – Wie grün bist du?

Teil 1 – Wohnen und Energie

1. In welcher Art von Haus lebst du?

In einem frei stehenden Haus	30
In einem Reihen- oder Mehrfamilienhaus	20
In einem Wohnblock mit mehr als 4 Wohnungen	10
In einem Hochhaus	5
In einem Passivhaus	0

2. Welche Heizenergie bezieht dein Haushalt?

Nachtspeicherofen, Elektroheizung	30
Öl	20
Gas oder Fernwärme	15
Wärmepumpe	5
Kohleofen	25
Holz- oder Pelletheizung	5
Solar- oder Erdwärme	0

3. Wie gehst du mit den Abfällen deines Haushalts um?

Ich trenne nichts, das bringt doch nichts.	40
Ich bringe nur die Flaschen zum Container.	30
Ich trenne Glas und Papier, der Rest geht in den Müll.	20
Ich trenne alles, auch Bioabfälle.	0

4. Wie viele Stunden am Tag verbringst du mit der Nutzung von Medien wie Computer, Handys, Fernseher, Beamer, Musikanlage etc.?

18 – 24 h	70
6 – 12	40
3 – 6	25
1 – 3	10
Gar nicht	0

5. Wie oft läuft deine Waschmaschine (eine volle Ladung fasst 6 kg Wäsche)?

Täglich eine Maschine	30
3 – 5 pro Woche	25
1 pro Woche	20
1 – 3 mal im Monat	15
seltener	5

6. Welche Dinge nutzt du regelmäßig, um Abfall zu vermeiden?

Ich nutze für alle Einkäufe einen Korb oder Stofftasche.	- 2
Ich kaufe grundsätzlich keine Getränke in Dosen.	-2
Ich repariere gebrauchte Dinge oder Kleidung.	-2
Ich kaufe nichts in einer Kunststoffhülle.	-2
Ich bedrucke/ beschreibe beide Seiten von Papier.	-2

7. Wie groß ist die von dir beanspruchte Wohnfläche – Gesamtgröße : Anzahl der Personen?

über 60 qm	40
Zwischen 40 – 60 qm	30
Zwischen 20 – 40 qm	20
Unter 20 qm	10

8. Welche Art von Stromanbieter beliefert deinen Haushalt?

Ein konventioneller Anbieter	15
Grüner Strom / Ökostrom	5
Ich habe eine eigene Solar- oder Windkraftanlage.	- 15

9. Wie gehst du mit dem Strom in deinem Haushalt um?

Ich lasse gern das Licht in allen Zimmern brennen.	30
Meine wichtigsten Elektrogeräte laufen im Stand-by.	30
Ich mache das Licht aus, sobald ich das Zimmer verlasse und meine Geräte haben einen separaten Schalter, um sie vollständig auszuschalten.	- 10

10. Wie warm ist es im Winter in deinem Hauptzimmer?

Über 22 Grad	40
Zwischen 20 und 22 Grad	30
Zwischen 18 und 20 Grad	-15

11. Wie lange stehst du pro Woche unter der Dusche (einmal Baden entspricht 30 min Duschen)?

Ca. 1 h	30
Zwischen 30 min und 1 h	25
Zwischen 15 min und 30 min	20
Unter 15 min	15

Bitte trage hier deine Punktzahl aus Teil I ein:

Teil 2 – Konsum und Mobilität

1. Wie viel Geld gibst du im Monat für materielle Konsumgüter aus – alles außer Gesundheit, Miete, Essen, notwendige Kleidung?

über 200 €	60
Zwischen 100 und 200 €	50
Zwischen 50 und 100 €	20
Unter 50 €	0

2. Welche Art von Papier benutzt du überwiegend?

Ich achte nicht darauf.	20
Ich nutze nur blütenweißes Papier.	20
Ich kaufe und nutze nur Umweltschutz- oder Recyclingpapier.	5
Ich versuche, ohne Papier auszukommen.	0

3. Wie oft kaufst du im Durchschnitt ein neues Kleidungsstück?

Einmal die Woche oder öfter	40
1 – 3 mal im Monat	30
Aller 2 – 3 Monate	10
seltener	5

4. Wie viele deiner Kleidungsstücke sind Secondhand gekauft?

über 75 %	-20
Die Hälfte	-10
Ca. 25 %	5
Gar keine	10

5. Wie stark benutzt du Kosmetikartikel?

Jeden Tag nutze ich Schminke, Parfum, Haargel oder Sprays.	30
Ich nutze nur Seife, Körperlotion und Deos.	10
Ich nutze ausschließlich Biokosmetik.	10
Ich brauche nur Wasser.	0

6. Wie viele Kilometer fährst du im Durchschnitt pro Woche mit dem Auto – Mitfahren zählt auch, nicht aber Reisen ab 3 Übernachtungen?

Über 500 km	65
Zwischen 100 und 250 km	45
Zwischen 50 und 100 km	35
Zwischen 25 und 50 km	25
Zwischen 10 und 25 km	15
Ich fahre nie mit dem Auto.	0

7. Wie viele Personen sitzen in der Regel im Auto, wenn du fährst?

Ich fahre fast immer allein.	30
Ich fahre sehr oft mit einer weiteren Person zusammen.	15
Das Auto ist voll besetzt.	5

8. Wie viel Zeit verbringst du pro Woche in öffentlichen Verkehrsmitteln?

Über 15 h	30
10 – 15 h	25
7 – 10 h	20
4 – 7 h	15
1 – 3 h	10
Unter 1 h	5

9. Wie oft unternimmst du längere (Dienst-)Reisen mit mehr als 3 Übernachtungen?

Über 10 mal im Jahr	40
5 – 10 mal im Jahr	30
3 - 5 mal im Jahr	20
1 – 3 mal im Jahr	10
Ich verreise nicht.	0

10. Wo übernachtetest du auf diesen Reisen überwiegend?

In einem konventionellen Hotel	30
In einem Hotel mit Nachhaltigkeitssiegel	10
In einer anderen kommerziellen Unterkunft	15
Bei Freunden und Verwandten	0

11. Wie viele Stunden bist du im letzten Jahr zu rein privaten Zwecken geflogen?

über 50 h	70
20 – 50 h	60
10 – 20 h	50
5 – 10 h	40
3 – 5 h	30
1 – 3 h	20

12. Wie viele Stunden bist du im letzten Jahr aus beruflichen Gründen geflogen?

über 50 h	70
20 – 50 h	60
10 – 20 h	50
5 – 10 h	40
3 – 5 h	30
1 – 3 h	20

Bitte trage hier dein Ergebnis von Teil II ein:

Teil 3 – Ernährung

1. Wie oft isst du Fleisch und Wurstprodukte?

Mehrmals am Tag	20
Einmal am Tag	16
Jeden zweiten Tag	8
1 – 2 mal pro Woche	4
Seltener	2
niemals	0

2. Wie oft isst du Fisch oder Fischprodukte?

Mehrmals am Tag	10
Einmal am Tag	8
Jeden zweiten Tag	4
1 – 2 mal pro Woche	2
Seltener	1
niemals	0

3. Wie oft isst du tierische Produkte (Milch, Eier, Käse etc.)?

Mehrmals am Tag	15
Einmal am Tag	12
Jeden zweiten Tag	6
1 – 2 mal pro Woche	3
Seltener	2
niemals	0

4. Wie hoch ist der Bio-Anteil bei den von dir gekauften Lebensmitteln?

Gar keiner	10
Zu einem Viertel	7
Zur Hälfte	4
Zu 75 %	0
Alles	-5

5. Woher kommen deine Lebensmittel?

Von anderen Kontinenten	15
Aus Europa	10
Aus einem Umkreis bis 800 km	5
Aus meiner Region – bis 200 km	0

6. Wie und wo isst du normalerweise?

Ich esse oft Fast Food oder am Imbißstand unterwegs.	8
Ich esse überwiegend warm in der Kantine oder Mensa.	4
Ich koche überwiegend zu Hause.	2

7. Wie kaufst du deine Lebensmittel?

Ich kaufe mehr tiefgefroren oder Fertigprodukte.	15
Ich kaufe etwa halb Fertigprodukte, halb frisch.	10
Ich kaufe mehr frisch, als Konserve oder gefroren.	5
Ich kaufe nur frische Lebensmittel.	0

8. Welche dieser Getränke trinkst du oft – Mehrfachnennung möglich?

Tee oder Kaffee von anderen Kontinenten	6
Kräuter- oder Früchtetee in abgepackten Teebeuteln	4
Orangensaft u.ä. Säfte	8
Saft oder Bier aus der eigenen Region	3
Mineralwasser	2
Leitungswasser	1

9. In welcher Verpackung kaufst du deine Getränke (auch Joghurt etc.)?

In Dosen	10
Im Tetra-Pak oder Plastikverpackung	6
In Einwegflaschen	4
In Pfandflaschen oder -gläsern	2

Bitte trage hier deine Punkte für Teil III ein:

Auswertung

0 – 200 Punkte – Du brauchst weniger als eine Erde

Herzlichen Glückwunsch – du führst einen nachhaltigen Lebensstil, der es auch allen anderen Bewohner*innen der Erde ermöglicht, ein gutes Leben zu führen! Weiter so!

200 - 400 Punkte – Du brauchst zwei Erden

Ganz gut – immerhin noch unter dem deutschen Durchschnitt von 5,1 ha pro Jahr, trotzdem brauchst du noch mehr Ressourcen, als die Erde allen Menschen zur Verfügung stellen kann. Also – sparen!

400 - 600 Punkte – Du brauchst drei Erden

Wenn alle wie du leben würden, bräuchten wir zwei- bis dreimal mehr an Fläche, als unser Planet hat. Damit bist du weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstil – wenn auch leider das der deutsche Durchschnitt ist...! Schau, wo du in diesem Jahr beginnen möchtest zu sparen.

Mehr als 600 Punkte – Du brauchst über vier Erden

Hätten alle Menschen deinen Lebensstil, wäre die Erde bereits kollabiert. Du lebst auf Kosten der Menschen in den „Entwicklungsländern“, die wesentlich weniger Energie verbrauchen, und weil andere Menschen in deiner Umgebung bewusst leben. Du bist auf dieser Ebene asozial und sehr mit deinem Ego beschäftigt.

Herkunft vom Test: In Anlehnung an das Konzeptwerk Neue Ökonomie und FairBindung –
konzeptwerk-neue-oekonomie.org / fairbindung.org