































# MEIN SELBSTEXPERIMENT für eine nachhaltigere Lebensweise

1. Handlungsfeld	2. Vorgehensweise	3. Ziel	4. Beobachten & Dokumentieren	5. Miteinander & Unterstützung	6. Perspektive
<input type="checkbox"/> Wohnen 	<input type="checkbox"/> Verändern & tauschen 	<input type="checkbox"/> Veränderung bewirken 	<input type="checkbox"/> Meine Empfindung 	<input type="checkbox"/> Freund:innen & Bekannte 	<input type="checkbox"/> Routinen verfestigen 
<input type="checkbox"/> Mobilität 	<input type="checkbox"/> Entwickeln 	<input type="checkbox"/> Zusammenhänge verstehen 	<input type="checkbox"/> Veränderung gegenüber vorher 	<input type="checkbox"/> Familie & Haushalt 	<input type="checkbox"/> Auch andere Dinge in Frage stellen 
<input type="checkbox"/> Ernährung 	<input type="checkbox"/> Engagieren & kommunizieren 	<input type="checkbox"/> Alternativen aufzeigen 	<input type="checkbox"/> Reaktion von anderen 	<input type="checkbox"/> Person, der das Thema auch wichtig ist 	<input type="checkbox"/> Achtsamer sein 
<input type="checkbox"/> Konsum 	<input type="checkbox"/> Erspüren & einlassen 	<input type="checkbox"/> Lernen, etwas zu ändern 	<input type="checkbox"/> Auswirkungen auf meinen Alltag 	<input type="checkbox"/> Person, mit der ich mir thematisch uneinig bin 	<input type="checkbox"/> Andere begeistern 
<input type="checkbox"/> Einfaches, gutes Leben 	<input type="checkbox"/> Reduzieren & weglassen 	<input type="checkbox"/> Neues entdecken 	<input type="checkbox"/> Zwischenschritte 	<input type="checkbox"/> Alleine 	<input type="checkbox"/> Mich engagieren 

*Gestalte ein Selbstexperiment. Probiere es selbst aus oder gib es an eine andere Person weiter.*

**Selbstexperimente** sind eine Möglichkeit, wie du eingefahrene Routinen verlassen und neue Perspektiven einnehmen kannst.

Wir laden dich ein, über einen **Zeitraum von 4 Wochen** mit deinem Alltagsverhalten zu experimentieren. Dabei geht es mehr ums Ausprobieren, als um den direkten schnellen Erfolg. Denn aus Erfahrung, selbst Erlerntem und Scheitern lernt man einfach mehr.

Woche 1: Planung & Selbstbeobachtung

Wochen 2 & 3: Durchführung des Experiments

Woche 4: Auswertung & Übergang zum „neuen Normal“



---

---

---

---



Karlsruher Transformationszentrum  
für Nachhaltigkeit und Kulturwandel

[www.transformationszentrum.org](http://www.transformationszentrum.org)