

# Postkarte an mich selbst

[www.deinquartiernachhaltig.ch](http://www.deinquartiernachhaltig.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.

- Einige ausstehende Hausarbeiten (Waschen, Kochen, Putzen) darf ich für ... Wochen, ... Mal an meine Mitbewohner\*Innen auslagern, schliesslich habe ich die Einkaufskoordination für alle übernommen und unseren Food Waste komplett reduziert.
- 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

Ab heute reduziere ich Food Waste. Was ist meine persönliche Challenge?  
Was aus dem grossen Potpourri an Möglichkeiten nehme ich mir vor?  
Einige Anregungen zum Erweitern.

- Ich lerne Einmachen.  
Ich möchte vor allem ..... konservieren.
- Mein Kühlschrank ist ab heute anders organisiert. Ich habe den Überblick und Lebensmittel werden im passenden optimalen Temperaturbereich aufbewahrt.
- Mein(e) Mitbewohner\*in hat Hummus im Kühlschrank stehen gelassen. Seit 2 Tagen steht er da. Darf ich davon nehmen? Der Hummus bekommt jetzt eine Identität. Mit einem Post-it gebe ich den Resten einen lustigen Namen: Der Flüchtige Hummus, suche neue Besitzer, schreib mir doch! Unter wer\_zuletzt\_kichert\_erbst\_am\_besten@foodsaver.org? Ich ziehe die Aufmerksamkeit meiner Mitbewohner\*innen auf ihre vergessenen Lebensmittel zurück.
- Ich protokolliere, wie oft meine Portionen zu gross sind, so das Reste entstehen.  
Wie verwende ich diese? Wie oft werfe ich sie weg?  
  
Meine Massnahmen:  
.....  
  
Meine persönliche Challenge:  
.....



---

---

---