

Name: _____

Alter: _____ Jahre

Persönlicher Test des ökologischen Fußabdrucks

Einleitung: Kreuzen Sie die entsprechenden Kästchen mit den Werten/Optionen an, die einem typischen Tag entsprechen. Verwenden Sie nur eine Option, sofern nicht anders angegeben, oder tragen Sie den entsprechenden Wert in die Tabelle ein.

WASSER

1. Meine Waschgewohnheiten: Normalerweise dusche ich oder nehme ein Bad

Ich dusche nicht/ ich nehme kein Bad	Ich dusche 2-5 Minuten / ich fülle die Badewanne 1/4 voll	Ich dusche 5-10 Minuten/ ich fülle die Badewanne halbvoll	Ich dusche 10 Minuten oder länger/ Ich nehme ein Vollbad

2. Ich benutze eine Toilette: (wählen Sie eine der ersten beiden Optionen und ggf. die letzte Option).

Eine Normale Toilette	eine sparsame Toilette	eine ökologische Toilette

3. Wenn ich mir die Zähne putze, lasse ich das Wasser laufen.

Ja	Nein

4. Ich wasche mein Auto:

Regelmäßig (wöchentlich)	Selten (einmal im Monat)	Niemals

5. Ich wässere den Rasen

Regelmäßig (wöchentlich)	Selten (einmal im Monat)	Niemals

6. Ich benutze einen Duschkopf mit geringem Durchfluss.

Ja	Nein	Ich weiß nicht, ob der Duschkopf ökonomisch ist.	Ich benutze eine vollständig ökologische Dusche.

7. An einem normalen Tag benutze ich einen Geschirrspüler.

Ja	Nein

ERNÄHRUNG

1. In einer typischen Woche esse ich: (Anzahl der Gerichte oder „ich weiß es nicht“ eintragen) (die Punkte werden durch 7 geteilt und dann in der Tabelle am Ende addiert)

Artikel	Anzahl der Portionen	Artikel	Anzahl der Portionen	Artikel	Anzahl der Portionen
Rindfleisch		Wildfisch		Obst	
Huhn		Eier		Gemüse	
Zuchtfisch		Milch/Milchprodukte		Körner: Brot, Müsli, Reis usw.	

2. Welcher Anteil meiner Lebensmittel wird vor Ort angebaut?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.

3. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist organisch?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.

4. Ich kompostiere meine Obst-/Gemüseabfälle und Schalen.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.

5. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist verarbeitet?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
------	--------	-------	--------------------

6. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist verpackt?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
------	--------	-------	--------------------

7. An einem typischen Tag verschwende ich:

Nichts von meinem Essen	Ein Viertel meiner Nahrung	Ein Drittel meiner Lebensmittel	Die Hälfte meines Essens
-------------------------	----------------------------	---------------------------------	--------------------------

TRANSPORT

1. An einem typischen Tag bin ich unterwegs mit:

zu Fuß	Mit dem Fahrrad	Mit den Öffis	Mit einem PKW
--------	-----------------	---------------	---------------

2. Die Kraftstoffeffizienz unseres Fahrzeugs beträgt _____ Liter/100 Kilometer.

Nicht anwendbar 0	weniger als 6 Liter	6-9 Liter	10-13 Liter	Mehr als 13 Liter	Ich weiß es nicht.
----------------------	---------------------	-----------	-------------	-------------------	--------------------

3. Die Zeit, die ich an einem normalen Tag in Fahrzeugen verbringe, beträgt:

Ich fahre nie mit dem Auto	Weniger als eine halbe Stunde	Eine halbe Stunde bis 1 Stunde	Mehr als 1 Stunde
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------

4. Wie groß ist das Auto, in dem ich an einem normalen Tag unterwegs bin?

ich bin nicht mit dem Auto unterwegs	Klein	Mittel	SUV
--------------------------------------	-------	--------	-----

5. Anzahl der Familienmitglieder/Auto?

0	1	2	3 oder mehr
---	---	---	-------------

6. An einem typischen Tag gehe/laufe ich durchschnittlich:

5 Stunden oder mehr	3 bis 5 Stunden	1 bis 3 Stunden	Eine halbe Stunde bis 1 Stunde	Weniger als 30 Minuten
---------------------	-----------------	-----------------	--------------------------------	------------------------

UNTERKUNFT

1. Anzahl der Zimmer pro Person (Anzahl der Zimmer geteilt durch die Anzahl der in der Wohnung lebenden Personen):

Weniger als 2 Zimmer pro Person	2 bis 3 Zimmer pro Person	4 bis 6 Zimmer pro Person	7 oder mehr Zimmer pro Person
---------------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------

2. Wir teilen unsere Wohnung mit Nicht-Familienmitgliedern.

Ja	Nein
----	------

3. Wir besitzen eine Zweit- oder Ferienwohnung, die oft leer steht.

Nein	Wir besitzen/benutzen es gemeinsam mit anderen	Ja
------	--	----

ENERGIEVERBRAUCH

1. In den kalten Monaten ist die Temperatur in unserem Haus:

Unter 15°C	15 bis 18°C	19 bis 22°C	22°C oder mehr
------------	-------------	-------------	----------------

2. Wir trocknen die Wäsche im Freien oder auf einem Wäscheständer.

Immer	Manchmal	Niemals
-------	----------	---------

3. Wir verwenden einen energieeffizienten Kühlschrank.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.
----	------	--------------------

4. Wir verwenden sparsame Glühbirnen.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.

5. Ich schalte Licht, Computer und Fernseher aus, wenn sie nicht gebraucht werden.

Ja	Nein

6. Zur Abkühlung benutze ich:

Klimaanlage - Auto	Klimaanlage - Zuhause	Ventilator	Nichts

BEKLEIDUNG

1. Ich wechsele meine Kleidung jeden Tag und gebe sie in die Wäsche.

Ja	Nein

2. Ich trage Kleidung, die geflickt oder repariert wurde.

Ja	Nein

3. Ein Viertel meiner Kleidung ist handgemacht oder Second-hand.

Ja	Nein

4. Die meisten meiner Kleidungsstücke kaufe ich jedes Jahr neu.

Ja	Nein

5. Ich gebe dem örtlichen Secondhand-Laden Kleidung, die ich nicht mehr trage.

Ja	Nein

6. Ich kaufe Kleidung aus Materialien, die als "nachhaltig" gekennzeichnet sind, wenn ich kann.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.

7. ___ % der Kleider in meinem Schrank trage ich nie.

Weniger als 25%	50%	75%	Mehr als 75%

8. Ich habe ___ Paar Schuhe.

2 bis 3	4 bis 6	7 oder mehr

9. Von den Schuhen, die ich besitze

wurden 0 in den letzten 3 Monaten gekauft	Wurden 1-2 in den letzten 3 Monaten gekauft	Wurden 3 oder mehr in den letzten 3 Monaten gekauft

SONSTIGES

1. Mein ganzer Müll von heute passt in einen:

Schuhkarton	Großen Eimer	Mülleimer	Heute wurde kein Müll produziert!

2. Ich verwende Gegenstände wieder, anstatt sie wegzuerwerfen.

Ja	Nein

3. Ich repariere Gegenstände, anstatt sie wegzuerwerfen.

Ja	Nein

4. Ich recycle mein _____ komplett (falls zutreffend, wählen Sie mehrere Möglichkeiten aus)

Papier	Aluminium	Glas	Kunststoff	Ich recycle nicht

5. Ich vermeide Einwegartikel so oft wie möglich.

Ja	Nein

6. Ich verwende wiederaufladbare Batterien, wann immer ich kann.

Ja	Nein
----	------

--	--

7. Wie viel geben Sie in einem normalen Monat für Schönheits- und Pflegeprodukte aus?

0-10 Euro	10-50 Euro	>50 Euro	Ich weiß es nicht.

8. Addieren Sie einen Punkt für jeden Euro, den Sie an einem typischen Tag ausgeben. _____

9. Heute ist ein Tag des Nicht-Einkaufens.

Ja	Nein

UNTERHALTUNG

1. Bei mir zu Hause haben wir _____ elektronische Geräte (Computer, Fernseher, Telefone, Tablet, DVD, Xbox, Game Boy usw.):

0-5	5-10	10-15	>15

2. An einem normalen Tag benutze ich den Fernseher und den Computer.

Überhaupt nicht	Weniger als 1 Stunde	Mehr als 1 Stunde

3. Wie viel Zeit verbringe ich im Internet: Google, Social-Media-Plattformen, Streaming-Dienste?

0-1 Stunden	1-2 Stunden	2-3 Stunden	3-4 Stunden	4-5 Stunden	>5 Stunden

Die folgende Tabelle ist nur für Ausbilder bestimmt. Bitte lassen Sie sie leer, danke.

KATEGORIE	ERGEBNIS
WASSER	
ERNÄHRUNG	
TRANSPORT	
UNTERKUNFT	
ENERGIEVERBRAUCH	
BEKLEIDUNG	
SONSTIGES	
UNTERHALTUNG	
GESAMT	

Teilen Sie die Summe durch 450: _____ Anzahl der Erden

Name: _____

Alter: _____ Jahre

(die Version enthält die Berechnungswerte)**Persönlicher Test des ökologischen Fußabdrucks**

Einleitung: Kreuzen Sie die entsprechenden Kästchen mit den Werten/Optionen an, die einem typischen Tag entsprechen. Verwenden Sie nur eine Option, sofern nicht anders angegeben, oder tragen Sie den entsprechenden Wert in die Tabelle ein.

WASSER**1. Meine Waschgewohnheiten: Normalerweise dusche ich oder nehme ein Bad**

Ich dusche nicht/ ich nehme kein Bad	Ich dusche 2-5 Minuten / ich fülle die Badewanne 1/4 voll	Ich dusche 5-10 Minuten/ ich fülle die Badewanne halbvoll	Ich dusche 10 Minuten oder länger/ Ich nehme ein Vollbad
0	+50	+70	+90

2. Ich benutze eine Toilette: (wählen Sie eine der ersten Optionen und ggf. die letzte Option).

Eine normale Toilette	eine sparsame Toilette	eine ökologische Toilette
+40	-20	-40

3. Wenn ich mir die Zähne putze, lasse ich das Wasser laufen.

Ja	Nein
+40	0

4. Ich wasche mein Auto

Regelmäßig (wöchentlich)	Selten (einmal im Monat)	Niemals
+40	+20	0

5. Ich wässere den Rasen

Regelmäßig (wöchentlich)	Selten (einmal im Monat)	Niemals
+40	+20	0

6. Ich benutze Duschköpfe mit geringem Durchfluss.

Ja	Nein	Ich weiß nicht, ob der Duschkopf ökonomisch ist.	Ich benutze eine vollständig ökologische Dusche
-20	0		-40

7. An einem normalen Tag benutze ich einen Geschirrspüler.

Ja	Nein
+50	0

ERNÄHRUNG**1. In einer typischen Woche esse ich:** (Anzahl der Gerichte oder "Ich weiß nicht" eintragen) **(die Punkte werden durch 7 geteilt und dann in der Tabelle am Ende addiert)**

Artikel	Anzahl der Portionen	Artikel	Anzahl der Portionen	Artikel	Anzahl der Portionen
Rindfleisch	+150/Portion	Wildfisch	+40/Portion	Obst	+20/Portion
Huhn	+100/Portion	Eier	+40/Portion	Gemüse	+20/Portion
Zuchtfisch	+80/Portion	Milch/Milchprodukte	+40/Portion	Körner: Brot, Müsli, Reis usw.	+20/Portion

2. Welcher Anteil meiner Lebensmittel wird vor Ort angebaut?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
0	+30	+60	

3. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist organisch?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
0	+30	+60	

4. Ich kompostiere meine Obst-/Gemüseabfälle und Schalen.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.
-20	+60	

5. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist verarbeitet?

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
+100	+30	0	

6. Welcher Anteil meiner Lebensmittel ist verpackt.

Alle	Einige	Keine	Ich weiß es nicht.
+100	+30	0	

7. An einem typischen Tag verschwende ich:

Nichts von meinem Essen	Ein Viertel meiner Nahrung	Ein Drittel meiner Lebensmittel	Die Hälfte meines Essens
0	+100	+150	+200

TRANSPORT

1. An einem typischen Tag bin ich unterwegs mit:

Fuß	Fahrrad	Öffentlicher Nahverkehr	Privatfahrzeug
0	+5	+30	+200

2. Die Kraftstoffeffizienz unseres Fahrzeugs beträgt _____ Liter/100 Kilometer.

Nicht anwendbar	weniger als 6 Liter	6-9 Liter	10-13 Liter	Mehr als 13 Liter	Ich weiß es nicht.
0	-50	+50	+100	+200	

3. Die Zeit, die ich an einem normalen Tag in Fahrzeugen verbringe, beträgt:

Keine Zeit	Weniger als eine halbe Stunde	Eine halbe Stunde bis 1 Stunde	Mehr als 1 Stunde
0	+40	+60	+100

4. Wie groß ist das Auto, in dem ich an einem normalen Tag unterwegs bin?

Kein Auto	Klein	Mittel	SUV
-20	+50	+100	+200

5. Anzahl der Familienmitglieder/Auto?

0	1	2	3 oder mehr
-20	+200	+100	+50

6. An einem typischen Tag gehe/laufe ich durchschnittlich:

5 Stunden oder mehr	3 bis 5 Stunden	1 bis 3 Stunden	Eine halbe Stunde bis 1 Stunde	Weniger als 30 Minuten
-75	-25	0	+10	+100

UNTERKUNFT

1. Anzahl der Zimmer pro Person (Anzahl der Zimmer geteilt durch die Anzahl der in der Wohnung lebenden Personen):

Weniger als 2 Zimmer pro Person	2 bis 3 Zimmer pro Person	4 bis 6 Zimmer pro Person	7 oder mehr Zimmer pro Person
+10	+80	+140	+200

2. Wir teilen unsere Wohnung mit Nicht-Familienmitgliedern.

Ja	Nein
-50	0

3. Wir besitzen eine Zweit- oder Ferienwohnung, die oft leer steht.

Nein	Wir besitzen/benutzen es gemeinsam mit anderen	Ja
0	+200	+400

ENERGIEVERBRAUCH

1. In den kalten Monaten ist die Temperatur in unserem Haus:

Unter 15°C	15 bis 18°C	19 bis 22°C	22°C oder mehr
-20	+50	+100	+150

2. Wir trocknen die Wäsche im Freien oder auf einem Wäscheständer.

Immer	Manchmal	Niemals
-50	+20	+60

3. Wir verwenden einen energieeffizienten Kühlschrank.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.
-50	+50	0

4. Wir verwenden sparsame Glühbirnen.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.
-50	+50	0

5. Ich schalte Licht, Computer und Fernseher aus, wenn sie nicht gebraucht werden.

Ja	Nein
0	+50

6. Zur Abkühlung benutze ich:

Klimatisierung - Auto	Klimatisierung - Zuhause	Ventilator	Nichts
+30	+30	-10	-50

BEKLEIDUNG

1. Ich wechsele meine Kleidung jeden Tag und gebe sie in die Wäsche.

Ja	Nein
+80	0

2. Ich trage Kleidung, die geflickt oder repariert wurde.

Ja	Nein
-20	0

3. Ein Viertel meiner Kleidung ist handgemacht oder Secondhand.

Ja	Nein
-20	0

4. Die meisten meiner Kleidungsstücke kaufe ich jedes Jahr neu.

Ja	Nein
+120	0

5. Ich gebe dem örtlichen Secondhand-Laden Kleidung, die ich nicht mehr trage.

Ja	Nein
0	+100

6. Ich kaufe Kleidung aus Materialien, die als "nachhaltig" gekennzeichnet sind, wenn ich kann.

Ja	Nein	Ich weiß es nicht.
-10	0	

7. ___% der Kleider in meinem Schrank trage ich nie.

Weniger als 25%	50%	75%	Mehr als 75%
+25	+50	+75	+100

8. Ich habe ___ Paar Schuhe.

2 bis 3	4 bis 6	7 oder mehr
+20	+60	+90

9. Von den Schuhen, die ich besitze

wurden 0 in den letzten 3 Monaten gekauft	wurden 1-2 in den letzten 3 Monaten gekauft	wurden 3 oder mehr in den letzten 3 Monaten gekauft
-10	+20	+40

STUFF

1. Mein ganzer Müll von heute passt in einen:

Schuhkarton	Großer Eimer	Mülleimer	Heute wurde kein Müll produziert!
+20	+60	+200	-50

2. Ich verwende Gegenstände wieder, anstatt sie wegzuerwerfen.

Ja	Nein
-20	0

3. Ich repariere Gegenstände, anstatt sie wegzuerwerfen.

Ja	Nein
-20	0

4. Ich recycle mein ___ komplett. (falls zutreffend, wählen Sie mehrere Möglichkeiten aus)

Papier	Aluminum	Glas	Kunststoff	Ich recycle nicht
-5	-5	-5	-5	0

5. Ich vermeide Einwegartikel so oft wie möglich.

Ja	Nein
-10	+60

6. Ich verwende wiederaufladbare Batterien, wann immer ich kann.

Ja	Nein
-30	0

7. Wie viel geben Sie in einem normalen Monat für Schönheits- und Pflegeprodukte aus?

0-10 Euro	10-50 Euro	>50 Euro	Ich weiß es nicht.
+10	+50	+100	

8. Addieren Sie einen Punkt für jeden Euro, den Sie an einem typischen Tag ausgeben. _____

9. Heute ist ein Tag des Nicht-Kaufens.

Ja	Nein
-10	+10

UNTERHALTUNG

1. Bei mir zu Hause haben wir ___ elektronischen Geräten (Computer, Fernseher, Telefone, Tablet, DVD, Xbox, Game Boy usw.):

0-5	5-10	10-15	>15
+25	+75	+100	+200

2. An einem normalen Tag benutze ich den Fernseher und den Computer.

Überhaupt nicht	Weniger als 1 Stunde	Mehr als 1 Stunde
0	+50	+80

3. Wie viel Zeit verbringe ich im Internet: Google, Social-Media-Plattformen, Streaming-Dienste?

0-1 Stunden	1-2 Stunden	2-3 Stunden	3-4 Stunden	4-5 Stunden	>5 Stunden
+5	+10	+20	+30	+40	+40

Die folgende Tabelle ist nur für Ausbilder bestimmt. Bitte lassen Sie sie leer, danke.

KATEGORIE	ERGEBNIS
WASSER	
ERNÄHRUNG	
TRANSPORT	
UNTERKUNFT	
ENERGIEVERBRAUCH	
BEKLEIDUNG	
STUFF	
UNTERHALTUNG	
GESAMT	

Teilen Sie die Summe durch 450: _____ Anzahl der Erden