



Selbsteinschätzung

Lerne dich selbst kennen. Entwickle dich weiter.

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich. Dieses Quiz geht nicht darum, perfekt zu sein – sondern darum, sich der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden, um Schritt für Schritt positive Veränderungen zu erreichen.

RECYCLING Gewohnheiten

Wie oft trennst du deinen Müll (Papier, Plastik, Glas usw.) zur Wiederverwertung?

- ☐ immer
- ☐ meistens
- ☐ manchmal
- ☐ selten oder nie

Weißt du, welche Materialien von deinem lokalen Recyclingprogramm oder deiner Sammelstelle angenommen werden?

- ☐ Ja, und ich verfolge alle Aktualisierungen oder Änderungen aufmerksam.
- ☐ ich habe ein allgemeines Wissen
- ☐ ich bin mir unsicher
- ☐ nein

Spülst oder reinigst du recycelbare Materialien (wie Lebensmittelbehälter), bevor du sie in die Tonne wirfst?

- ☐ immer
- ☐ meistens
- ☐ manchmal
- ☐ ich wusste nicht, dass das wichtig ist



Selbsteinschätzung

Wiederverwenden und Umfunktionieren

Wie oft versuchst du, einen Gegenstand nach der Nutzung weiterzuverwenden oder zu spenden, anstatt ihn wegzuwerfen?

- ☐ sehr oft
- ☐ manchmal
- ☐ selten
- ☐ nie

Wie oft verwendest du wiederverwendbare Taschen, Flaschen oder Behälter anstelle von Einwegprodukten?

- ☐ täglich
- ☐ mehrmals die Woche
- ☐ manchmal
- ☐ fast nie

Reparierst du Dinge (wie Kleidung, Elektronik oder Möbel), anstatt sie zu ersetzen?

- ☐ so oft wie möglich
- ☐ manchmal, aber nicht oft genug
- ☐ ich ersetze nie für gewöhnlich
- ☐ ich repariere nie



Selbsteinschätzung

Bewusstsein für Einwegprodukte

Wie häufig kaufst du Einwegartikel (z. B. Plastikbesteck, Wasserflaschen, Verpackungen)?

- ☐ fast nie
- ☐ nur wenn notwendig
- ☐ manchmal
- ☐ regelmäßig

Achtest du beim Einkaufen gezielt auf Produkte mit minimaler oder umweltfreundlicher Verpackung?

- ☐ IMMER
- ☐ OFT
- ☐ NORMALERWEISE NICHT
- ☐ DARÜBER HAB ICH NICHT NACHGEDACHT

Lehnst du Einwegartikel (z. B. Strohhalme, Servietten, Plastiktüten) ab, wenn sie dir standardmäßig angeboten werden?

- ☐ ja, so oft ich kann
- ☐ manchmal
- ☐ nich wirklich
- ☐ normalerweise nehm ich alles an

Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Antworten durchzusehen. Was ist dir aufgefallen? Kein Grund für Schuldgefühle – es geht nur um Wachstum. Jede kleine Gewohnheit zählt, und je bewusster du bist, desto mehr kannst du sinnvolle Entscheidungen treffen.