

MEIN DING

Übung 9



Challenge: Aktivitäten ohne Kaufen planen!

Wir sind es gewohnt, Dinge oder Dienstleistungen zu kaufen. Weniger zu kaufen setzt daher zunächst voraus, dass du überlegst, wie du deine Bedürfnisse ohne Kaufen befriedigen kannst.

So geht's:

- Nimm dir einen konkreten Zeitraum vor, in dem du die Übung machst (z.B. ab nächstem Montag acht Wochen).
- Überlege in dieser Zeit vor jedem Kauf, ob und wenn ja, wie du ihn durch Nicht-Kauf-Aktivitäten ersetzen kannst.
- Plane bewusst Aktivitäten, die ohne Kaufen auskommen.
- Dokumentiere deine Nicht-Kauf-Aktivitäten.

JULI

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
					1	2
3	4	5	6	7	8	2
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31					2022	

07. Juli:

Nach wilden Obstbäumen suchen und daraus Kompott machen

15. Juli:

Mit Julia einen Waldspaziergang machen

20. Juli:

Eine Gemeindeveranstaltung besuchen