OKTOBER-CHALLENGE · 31 TAGE

consume less, create more

Ein Monat, in dem wir weniger konsumieren und mehr selbst erschaffen. Nicht weil Kaufen schlecht ist, sondern weil wir wieder bewusst entscheiden wollen, statt uns treiben zu lassen. Du musst nicht alles mitmachen. Nimm dir, was zu dir passt.

DEINE MONATS-CHALLENGES

Kein unnötiger Konsum ☐

Kauf nur, was du wirklich brauchst. Was du schon hast, wird aufgebraucht, bevor Neues kommt.

Deine eigene Challenge ☐

Such dir eine Gewohnheit aus, die du im Oktober loslassen willst. Ich lebe rauchfrei. Was ist es bei dir?

5 FRAGEN VOR JEDEM KAUF

1. Habe ich so etwas schon zu Hause?
2. Brauche ich es diese Woche wirklich?
3. Würde ich es auch ohne Werbung kaufen?
4. Kaufe ich ein Ding oder ein Gefühl?
5. Kann ich es leihen, tauschen oder selbst machen?

Teile deinen Weg mit mir

Poste deinen Fortschritt in der Story, markiere mich, und schreib mir jederzeit, wie es dir geht. Wir halten uns gegenseitig dran.

WOCHE FÜR WOCHE

Deine Wochen-Challenges

WOCHE 1
1.–4. Oktober

Platz schaffen

- [ ] Eine Ecke, einen Schrank oder den Keller ausräumen
- [ ] Aussortieren: behalten, spenden, wegbringen
- [ ] Ab zum Wertstoffhof oder zur Spendenstelle

WOCHE 2
5.–11. Oktober

Aufbrauch-Woche

- [ ] Vorräte sortieren: Pflege, Haushalt, Küche
- [ ] Eine Aufbrauch-Liste schreiben
- [ ] Ein Produkt komplett leer machen

WOCHE 3
12.–18. Oktober

Digital entrümpeln

- [ ] Bildschirmzeit checken und halbieren
- [ ] Accounts ohne Mehrwert entfolgen
- [ ] Eine Stunde am Tag ohne Handy

WOCHE 4
19.–25. Oktober

Kleiderschrank

- [ ] Alles einmal in die Hand nehmen
- [ ] Aussortieren und spenden oder verkaufen
- [ ] Drei neue Outfits aus Vorhandenem kombinieren

WOCHE 5
26.–31. Oktober

Erschaffen statt kaufen

- [ ] Etwas selbst machen statt kaufen
- [ ] Einen Schritt für ein eigenes Projekt gehen
- [ ] Zurückschauen: Was hat sich verändert?

31-TAGE-TRACKER

Mal einen Kreis aus für jeden Tag, an dem du dabei warst

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31