

1 2 3 MÜLLFREI

MIT LEICHTIGKEIT
MEHR NACHHALTIGKEIT

ZERO WASTE WORKBOOK FÜR DEINEN ALLTAG



ALINE PRONNET

1 2 3 MÜLLFREI

MIT LEICHTIGKEIT
MEHR NACHHALTIGKEIT

DEIN ZERO WASTE WORKBOOK

Dieses Workbook gehört:

ALINE PRONNET

VORWORT

A L I N E P R O N N E T

Danke, dass du dir dieses E-Book runtergeladen hast!

Ich helfe dir damit, müllfreier zu leben und freue mich, dich bei deinen Bemühungen, nachhaltiger zu handeln, begleiten zu dürfen.

Ich bin Aline Pronnet, Zero Waste Coach, und helfe Menschen dabei, müllfrei zu leben und Unternehmen nachhaltiger zu werden. Das mache ich mit Vorträgen, Workshops, Coaching und Beratung.

In diesem E-Book geht es um den Zero Waste Lifestyle und ich verrate dir meine bewährte 1 2 3 MÜLLFREI Methode, mit der ich seit 2015 dabei helfe, mit deinem individuellen Zero Waste Lifestyle zu starten. Im Workbook-Teil begleite ich dich bei der Analyse, Zielsetzung und langfristigen Umsetzung, um dir damit einen überschaubaren und machbaren Einstieg in dein nachhaltiges Leben zu bieten.

Ich will nachhaltig leben aber wie fange ich damit an? Was kann ich als einzelne Person schon bewirken? Oder: Muss ich dann auf alles verzichten?

Du wirst sehen, es ist garnicht so schwer, die ersten Schritte zu gehen, ohne sich dabei überfordert zu fühlen oder alles umkrempeln zu müssen. Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung und begleite dich gerne dabei!

Alles Liebe,

Aline



INHALTSVERZEICHNIS

ZERO WASTE

Was ist das?	7
Der Zero Waste Lifestyle	8
Die 5 R des Zero Waste	10
Meine 12 R des Zero Waste	14

DEIN ZERO WASTE LEBENSSTIL

Deine Motivation	20
Welcher Typ bist Du?	21
Gewohnheiten ändern	23

1 2 3 MÜLLFREI METHODE

Mein Weg zu Zero Waste	26
1 2 3 müllfrei Methode	28
1 - Aufheben	29
2- Analysieren	31
3 - Anfangen	33
Zero Waste Bingo	35
Coaching Gutschein	36

MEIN ANGEBOT

Vorträge	42
Workshops	43
Coaching und Beratung	44
Moderation und digitale Events	45
Vernetzen	46
Über Aline Pronnet	47
Impressum	48



ZERO WASTE



ZERO WASTE

W A S I S T D A S ?

Der Begriff "Zero" bedeutet "Null" und "Waste" heißt übersetzt "Müll". Damit ist quasi schon alles gesagt. Da das E-Book jetzt aber nicht an dieser Stelle bereits enden soll, will ich dir erstmal eine offizielle Definition zu lesen geben. Soll hier ja auch alles Hand und Fuß haben.



Der Begriff "Zero Waste" kommt eigentlich aus der Wirtschaft. Dabei geht es unter anderem darum, als Unternehmen so zu wirtschaften, dass kein Müll entsteht und darüber hinaus auch keine bedrohlichen Substanzen in die Umwelt gelangen.

Die Zero Waste International Alliance hat den Begriff 2018 folgendermaßen definiert (<https://zwia.org/zero-waste-definition/>):

Zero Waste: Die Bewahrung aller Ressourcen durch verantwortungsvolle Produktion, Konsum, Wiederverwendung und Rückgewinnung von Produkten, Verpackungen und Materialien ohne Verbrennung und ohne Absonderungen zu Land, Wasser oder Luft, die die Umwelt oder die menschliche Gesundheit bedrohen.

Für uns als Privatpersonen ist diese Definition somit nicht wirklich auf unseren Alltag anzuwenden. Dennoch gibt sie schon mal eine gute Richtung vor. Der für uns eher gebräuchliche Begriff ist der sogenannte "Zero Waste Lifestyle": Also der müllfreie Lebensstil. Er bezeichnet die Idee, im persönlichen Alltag keinen Müll zu produzieren.

ZERO WASTE

L I F E S T Y L E

Die Pionierin der Idee, dass der gesamte Jahresmüll eines Familienhaushalts in ein Glas passt, ist Bea Johnson (<https://zerowastehome.com/bea/>).

Die franko-amerikanische Bloggerin schrieb zunächst auf zerowastehome.com über ihr minimalistisches Zero Waste Familienleben und brachte 2013 ihr Buch "Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying your Life by Reducing your Waste" (auf Deutsch "Zero Waste Home - Glücklich leben ohne Müll!: Reduziere deinen Müll und vereinfache dein Leben") heraus. Dieses Buch wurde in 28 Sprachen übersetzt und ist weiterhin einer der internationalen Bestseller in der Zero Waste Kategorie.

Die Autorin prägt mit dieser Publikation, ihren weltweiten Speaker-Auftritten und aufgezeichneten Ted-Talks die Zero Waste Szene, sowie deren Außenwahrnehmung.

So, our trash for 2016 fits in a pint size jar for the second year in a row!

(<https://zerowastehome.com/2017/02/02/whats-in-our-2016-jar-of-annual-waste/>)

Trügerisch ist aber das Bild von allerlei Menschen, die in einem Jahr lediglich ein Glas mit Müll produzieren. So ist es nämlich in der Regel nicht. Selbst wenn man seit Jahren bemüht ist, Alternativen zur Wegwerfgesellschaft im eigenen Alltag zu finden.



Motiviert, das mit dem Glas wenigstens mal auszuprobieren, hat mich Bea Johnson trotzdem. Ich habe sie im Dezember 2016 bei ihrem Auftritt im Münchner unverpackt-Laden OHNE kennengelernt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits sechs Jahre lang versucht, so wenig Müll wie möglich zu produzieren, weshalb mein Müllglas auch nicht besonders schnell voll wurde. Und als Möglichkeit, die Menge meines jährlichen Restmülls zu tracken, habe ich bis 2019 jährlich ein Müllglas geführt.

Aber kann ein solches Müllglas nun die Quintessenz des Zero Waste Lifestyles sein? In meinen Augen: Nein.

Der Zero Waste Lebensstil ist weitaus mehr als nur ein Müll-bewusster Alltag und ein Glas, wo Unvermeidbares drin landet. Die als "5Rs of Zero Waste" von Bea Johnson 2013 publizierte Methode beschreibt, wie ein solcher Alltag bewältigt werden kann.

R E F U S E

R E D U C E

R E U S E

R E C Y C L E

R O T

DIE 5 R

D E S Z E R O W A S T E

- Refuse**
Verweigern Der beste Müll ist der, der garnicht erst entsteht. Was du nicht einkaufst, landet nicht im Müll. Was du nicht annimmst, musst du nicht entsorgen. Was du aus Prinzip nicht mehr mit machst, passiert zumindest nicht mehr wegen dir. Das steckt hinter dem ersten Schritt der Methode und macht somit bereits das Meiste an deinem Müll aus.
- Reduce**
Reduzieren Was sich nicht in Schritt 1 vermeiden lässt, kannst du im zweiten Schritt möglicher Weise reduzieren. Weniger kaufen, weniger verwenden, weniger verschwenden bedeutet immer auch weniger wegwerfen.
- Reuse**
**Wieder-
verwenden** Was früher gedankenlos im Müll gelandet wäre, lässt sich jetzt eventuell neu/anders nutzen. Dinge immer wieder zu nutzen, Kleidung länger als eine Saison zu tragen oder Upcycling fallen in diesen Schritt. Diese Handlungen ermöglichen, dass das volle Potential ausgeschöpft wird.
- Recycle**
Recyclen Was sich nicht vermeiden, reduzieren oder wiederverwenden lässt, kann in den meisten Fällen in den Kreislauf zurückgeführt werden. Wertstoffe heißen nicht umsonst so - sie haben noch einen Wert.
- Rot**
Kompostieren Organische Abfälle folgen von Natur aus einem Kreislaufprinzip. Damit sich dieser aber nicht mit einer stinkenden Mülltonne äußert, sondern als wertvolle Erde, muss er im Kompost oder der Biotonne entsorgt werden.

Nur was nach diesen Schritten dann überhaupt noch übrig bleibt, ist Restmüll.

WAS MEINST DU?

Was werden wohl Deine größten Herausforderungen sein?

Welcher der fünf Schritte wird dir wahrscheinlich leicht fallen?

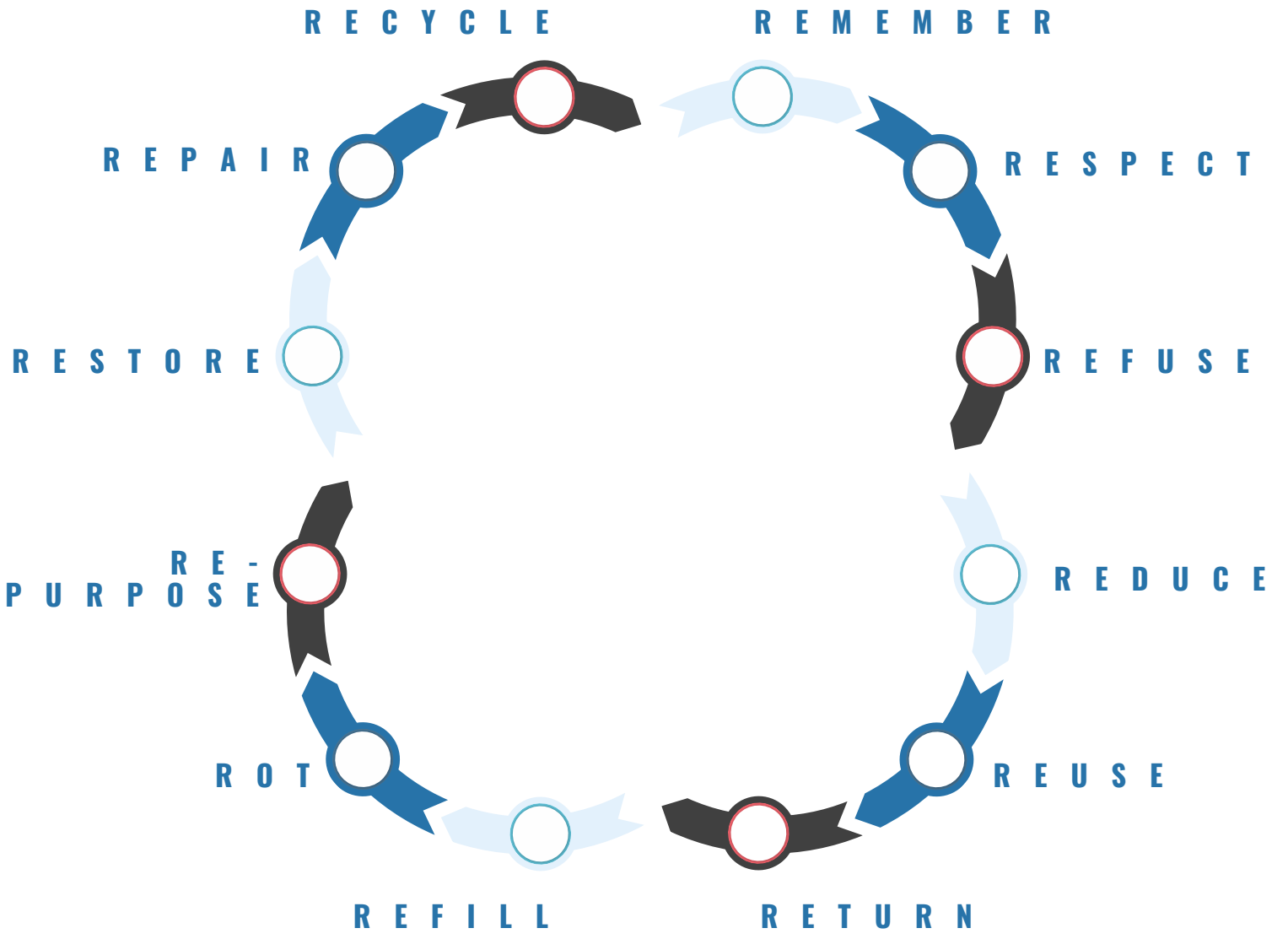
Wie wirst du persönlich davon profitieren, wenn du die 5 Schritte umsetzt?

Welcher Schritt wird dir schwer fallen?

Was motiviert dich, trotzdem dran zu bleiben?

Sich diese Gedanken vorab zu machen, ist nützlich, um zu starten. Dabei kannst du dir auch überlegen, was du gleich verändern könntest, weil es dir leicht fallen wird, und was du eher später angehen wirst, da es dir möglicher Weise schwerer fallen wird. Deine ganz großen Herausforderungen musst du auch nicht an den Anfang stellen. Immer wieder auf deine Motivation zu gucken, kann dir aber dabei helfen, langfristig dran zu bleiben.

Platz für Notizen:



MEINE 12 R

D E S Z E R O W A S T E

Ich weite meine Sicht auf den Zero Waste Lebensstil derzeit sogar auf 12 Schritte aus. "Derzeit" schreibe ich, weil das auch für mich ein laufender Prozess ist und ich mit den Jahren immer mehr Aspekte zu diesem Lebensstil dazu zähle.

Damit versuche ich darzustellen, dass Zero Waste mehr ist, als nur die Müllvermeidung: Zero Waste ist eine Lebenseinstellung. Denn in unserer Gesellschaft ist es nicht möglich tatsächlich null Müll zu produzieren. Es geht auch nicht darum, dass dein Müll am Ende des Jahres in ein kleines Glas passt. Vielmehr ist der Zero Waste Lifestyle ein Ideal, das uns im Alltag eine Orientierung gibt und als Motivator fungiert. Zero Waste ist eine Frage der Haltung und der Werte.

Der Zero Waste Lebensstil ist ein Zeichen gegen den verschwenderischen Hyperkonsum auf Kosten des Planeten, der Pflanzen und der Tiere - und somit auch auf Kosten des Menschen. Zero Waste ist somit ein bewusst gewählter Lebensstil mit dem Ideal einer Gesellschaft, in der wir gemeinsam nachhaltig, respektvoll, gesund und in Frieden leben können.

Dies bedeutet freilich, dass es kein fest aufgesetztes Zero Waste Regelwerk gibt, das es zu befolgen gilt. Darum gibt es auch keine Blaupause, die Du von mir bekommst und dann auf deinen Alltag einfach anwenden kannst und schon ist über Nacht alles anders. Der Zero Waste Lifestyle ist immer individuell, kann aber durch die Ausweitung auf die 12 R-Begriffe zumindest in greifbare Kategorien eingeteilt werden.

D I E 1 2 R E R K L Ä R T :

Remember
Erinnern Brauche ich das wirklich? Weiß ich überhaupt, warum ich das gekauft habe? Wieso wird das überhaupt so hergestellt - als Innovation oder aus alter Tradition heraus und inzwischen überholt?

Respect
Respektieren Respektiere den Wert, z.B. von Lebensmitteln, Kleidung, einer Dienstleistung/Arbeit u.s.w. Problematisch ist die Respektlosigkeit gegenüber der gesamten Wertschöpfungskette. Worauf wir unmittelbaren Einfluss haben, sollten wir auch Einfluss nehmen.

Refuse
Verweigern Diese Kategorie wurde bei den 5 R bereits etabliert und hat sicherlich den größten Effekt. Dieser ist auch zuhause oder im Alltag sichtbar, was nicht auf jede Kategorie zutrifft.

Reduce
Reduzieren Auch bereits bekannt und der Schritt, der den eigenen Hyperkonsum beendet. Weniger ist mehr!

Reuse
Wiederverwenden Das Wiederverwenden gilt hier nicht nur im tatsächlichen Sinne, denn so ist es außerdem ein Qualitätskriterium für Langlebigkeit.

Return
Zurückgeben Hierunter fallen jegliche Pfandsysteme oder Möglichkeiten, Dinge an die Hersteller zurück zu geben. Es stellen sich auch die Fragen, inwieweit ein solches System überhaupt vorgesehen ist und ob die Hersteller eine Verantwortung für ihre Produkte übernehmen.

Refill Nicht nur gilt das Wiederbefüllen für den unverpackt-Einkauf. Zudem
Wiederbefüllen stellt sich hier auch die Frage nach hierfür überhaupt geeigneten Systemen und einer nachhaltigen Logistik.

Rot Bereits bekannt und eigentlich selbsterklärend. Dennoch Vorsicht vor
Kompostieren vermeintlich "abbaubaren" Materialien. Nicht jedes "Bioplastik" ist tatsächlich kompostierbar. Wichtig ist, dass am Ende tatsächlich reine Biomasse daraus entstehen kann.

Repurpose Anders als bei Reuse gilt hier eher der Aspekt der Umnutzung. Hierunter
Umnutzen fällt Upcycling und jede neue Verwendung von alten Dingen, die damit eine Aufwertung und Wertschätzung erfahren.

Restore Unumgänglich notwendig ist die Wiederherstellung von natürlichen
Wiederherstellen Systemen, der Schutz der Ökosysteme, der Luft, des Wassers usw.

Repair Weißt Du, wie du einen Knopf annähst oder ein Loch flickst? Weißt du,
Reparieren wer kaputte Geräte richten kann? Eigne dir Wissen und Werkzeug an!

Recycle In der Aufstellung der Kategorien als letzter Punkt, denn nur wenn alles
Recyclen obige nicht anwendbar ist, wird etwas überhaupt obsolet und sollte dann zumindest als Wertstoff im Recycling landen. Aber bedenke, wir können uns nicht aus der Klimakrise heraus recyceln.



DEIN ZERO WASTE LEBENSSTIL

DEINE MOTIVATION

U M D R A N Z U B L E I B E N

Da Du jetzt in deinem Leben eine Veränderung vornehmen möchtest, begleite ich Dich gerne mit diesem Workbook dabei. Darum wollen wir nun gemeinsam deine Motivation heraus finden und den ersten Schritt deiner Transformation gehen.

Warum möchtest du überhaupt etwas verändern?

Was motiviert dich?

Wie stellst du dir deinen neuen Zero Waste Lebensstil vor?

Welche Veränderung wünschst du dir von der Arbeit mit diesem Workbook?

WELCHER TYP

B I S T D U ?

Fällt es dir leicht Gewohnheiten zu ändern?

ja

nein

Bist du konsequent?

Hast du Energie?

ja

nein

nein

ja

Bist du perfektionistisch?

Bist du ausdauernd?

nein

ja

nein

ja

Typ 1

Typ 2

Typ 3

A U F L Ö S U N G :

Typ 1 Gewohnheitstyp

Du machst einen Schritt nach dem anderen. Erst wenn eine Gewohnheit etabliert ist, widmest du dich der Veränderung der nächsten. Du bist ausdauernd und konsequent, sodass du an neuen Routinen festhältst.

Tipp:

Vertraue auf deine Stärken und sei geduldig mit dir. Den neuen Gewohnheiten Einzug zu gewähren, wird dir möglicher Weise nicht leicht fallen. Widme dich einer Herausforderung nach der anderen. Wenn du versuchst, alles gleichzeitig zu machen, könnte deine Motivation flöten gehen.

Typ 2 Perfektionist*in

Du hast alle Kapitel bereits durchgelesen, bist total motiviert und Zero Waste ist dein neues Hobby. Du strengst dich richtig an und bist erst zufrieden, wenn du gar keinen Mülleimer mehr zuhause hast.

Tipp:

Lass dich nicht stressen. Damit deine neue Begeisterung für das Thema nicht bald von einem anderen Feld abgelöst wird, kannst Du dir eigene Zwischenziele stecken, z.B. jede Woche ein Kapitel. Und nicht vergessen: Du musst nicht perfekt sein! Viele kleine Schritte sind der frustfreie Weg.

Typ 3 Keine-Zeit-für-alles-Mensch

Manchmal hast du Energie für Neues, mal sind alte Gewohnheiten einfach einfacher. Du würdest zwar gern, lässt dich aber leicht vom Kurs abbringen und verfallst (mit schlechtem Gewissen) in alte Gewohnheiten.

Tipp:

Nutze die Zeitfenster, in denen du motiviert bist und widme dich dann einem Kapitel oder einer Aufgabe. Am besten bereitest du in diesen Momenten Dinge vor, für die Du sonst keine Zeit hast, z.B. Dein Zero Waste Kit für unterwegs damit Du alles griffbereit hast, wenn Du eigentlich keinen Kopf dafür hast.

GEWOHNHEITEN

Ä N D E R N

Da jede*r von uns anders ist, kann ich keine Regeln aufstellen, nach denen Du nun zu handeln hast. Du entscheidest selbst, welche Tipps für dich nützlich sind und was in deinen Alltag nicht zu integrieren ist. Fakt ist, dass eine Veränderung des Alltags hin zu einem müllfreien Leben mit der Änderung von Gewohnheiten verbunden ist. Damit Du diese Transformation schaffst, wollen wir uns mit folgender Checkliste auf die Veränderung vorbereiten:

- Finde deine Motivation (siehe Fragen auf Seite 20).
- Beschäftige dich mit den 5 R des Zero Waste (Seite 11).
- Suche Mitstreiter*innen (deine Familie, deine WG, Freund*innen usw.).
- Finde Vorbilder (Blogs, Instagram, YouTube, Podcast usw.).
- Besuche einen Zero Waste Vortrag oder Workshop.
- Trage dir Termine ein (Flohmarkt, Wochenmarkt, Kleidertausch o.ä.).
- Besuche einen (digitalen) Zero Waste Stammtisch.
- Plane mal einen Tag am Wochenende für DIYs ein (z.B. für Reiniger).
- Erinnerung dich an dein Vorhaben (z.B. am Handy, Kühlschrank, an der Tür).
- Bereite dein Zero Waste Kit für den Rucksack/die Handtasche vor.
- Reflektiere regelmäßig dein Verhalten und feier deine Erfolge.



1 2 3 MÜLLFREI METHODE

MEIN WEG ZU ZERO WASTE

Ich habe 2010 angefangen Plastik zu vermeiden. Dabei bin ich ganz und garnicht methodisch vorgegangen. Ich habe tatsächlich aus Faulheit heraus damit angefangen. Aus Faulheit? Wie das?

Damals musste ich mich in meiner ersten eigenen Wohnung zum ersten Mal selber um meinen Müll kümmern. Anders als zuvor, wo meine Eltern wöchentlich auf der üblichen Samstagsrunde mit dem Auto ins Gewerbegebiet gefahren sind und den im Heizungskeller vorsortierten Müll zum Wertstoffhof gebracht haben, um dann mit leeren Tonnen und gefüllten Getränkekästen wieder zu kommen. Mangels gelbem Sack oder Wertstoffinseln, wo auch Kunststoffe entsorgt werden könnten, blieb mir nur eben dieser Wertstoffhof. Mangels Auto musste ich mit dem Plastikmüll im Rucksack dort hin radeln und aufgrund der Öffnungszeiten ging das mit Uni, Arbeit und Hobbies nur Samstagvormittag. Allen Leser*innen dürfte klar sein, dass ich als junge Studentin "Besseres" zu tun hatte (auskatern), als mich um mein Recycling zu kümmern. Meine Wertstoffe aber achtlos und unsortiert in den Restmüll zu werfen, fühlte sich auch nicht richtig an. Die einzig logische Konsequenz für mich:

Wenn ich mich nicht um den Plastikmüll kümmern möchte, dann darf er eben garnicht erst in die Wohnung!

Ich begann also damit, beim Einkauf Kunststoffe zu meiden. Über Jahre und mit vielen kleinen Veränderungen wurde daraus mein Zero Waste Lifestyle. 2015 fing ich an, darüber zu bloggen. Meinen Blog nannte ich "Auf die Hand", denn auf bayerisch



ist "auf die Hand" das Pendant zu "to go". In Norddeutschland hieße es eher "zu Fuß". "Auf die Hand" beinhaltet neben "zum Mitnehmen" allerdings noch die Konnotation, dass man keine Tüte/Serviette/Verpackung benötigt.

Durch das Teilen meiner Tipps, Tricks, Anleitungen und Artikeln wurde mein Blog populär genug, um noch im selben Jahr meine erste Anfrage für einen Zero Waste Vortrag zu erhalten. Seither helfe ich bundesweit Menschen dabei, Müll zu vermeiden und Unternehmen nachhaltiger zu werden. Das mache ich mit Vorträgen, Workshops, Coaching und Beratung. Inzwischen habe ich mich damit selbstständig gemacht und bereits etlichen Kunden geholfen und tausende Menschen erreicht.

Mit den Jahren habe ich darauf basierend meine "1 2 3 MÜLLFREI METHODE" entwickelt. Diese stelle ich dir im folgenden Kapitel vor. Im Workbook-Anteil kannst du dann selber aktiv werden und deine Fortschritte sammeln.



1 2 3 MÜLLFREI

M E T H O D E

Wie der Name schon vermuten lässt, basiert die Methode auf drei Schritten:

1. Aufheben
2. Analysieren
3. Anfangen

1 Aufheben Bevor Du etwas verändern kannst, musst Du erstmal wissen, was Du ändern willst. Darum hebst Du (mit deiner Familie/deinen Kolleg*innen) einen Monat lang alles auf, was an Müll anfällt. Kompostieren/Biomüll ist erlaubt.



2 Analysieren Wie viel Müll fällt bei dir/euch an? Was ist im Haushalt, in der Arbeit, in der Schule, unterwegs? Wo kommt der Abfall her? Wie trennst und entsorgst Du ihn? Gibt es etwas, das dich in deinem Müll wirklich stört? Worauf kannst Du wirklich nicht verzichten?

3 Anfangen Jetzt liegt es an dir. Mit welchem Haufen in deinem Müllberg möchtest Du starten? Wie kann der Berg mit der Zeit kleiner werden? Wann möchtest Du was verändern? Finde (oder findet gemeinsam) die Motivation, um zu starten. Und dann geht's los mit der Müllvermeidung!

Ich begleite dich im Workbook dabei, machen musst Du selber.

Denn Expert*in für euren Alltag, bist nur Du!



1 AUFHEBEN

1 2 3 M Ü L L F R E I

Bevor Du etwas verändern kannst, musst Du erstmal wissen, was Du ändern willst. Darum hebst du (mit deiner Familie/deinen Kolleg*innen/deiner WG) einen Monat lang alles auf, was an Müll anfällt.

Allein die Ausmaße des Müllbergs werden dich motivieren, etwas zu verändern. Sonst werfen wir den Müll ja wortwörtlich "weg", aber diesen Monat hilft das Visualisieren dabei, den Status Quo sichtbar zu machen.

Ich empfehle dir übrigens den Müll weitestgehend sauber zu machen, um Geruchsbildung und ggf. Schimmel zu vermeiden.

Jede*r kann bei sich selber sammeln oder alle (wenn mehrere in einem Haushalt oder in der Arbeit mitmachen) an einem Ort. Bei manchen reicht der Eimer unter der Spüle, andere opfern ihre Badewanne und wieder andere ganze Zimmer. Du glaubst garnicht, was für Müll-Fotos ich im Rahmen meiner 1:1 Coachings nach Phase 1 meiner Methode von meinen Kund*innen immer wieder erhalte.

Du kannst in Phase 1 aber auch schon eine Mülltrennung nutzen oder einführen. Solltest du hierfür noch kein System haben, kannst du zum Einstieg die Infos auf der folgenden Seite für eine bessere Mülltrennung nutzen:

Papiertonne:

- Briefumschläge
- Zeitungen
- Zeitschriften
- Papiertüten
- Kartons
- usw.

Kunststoffe:

- Verpackungen
- Styropor
- Kunststoffflaschen
ohne Pfand
- Getränkekartons
- Becher

Die Behälter müssen leer sein. Auswaschen musst Du sie für das Recycling nicht.

Glas:

- Weiß
- Braun
- Grün
- alle übrigen Farben
gehören zu Grün

Metall:

- Dosen
- Schraubverschlüsse
- Kronkorken
- Spraydosen
- Weißblech
- Alufolie

Restmüll:

- Medizinische/FFP2 Masken
- benutzte Taschentücher
- beschichtetes Papier (Reißtest, wenn es nicht reißt)
- Kassenbons
- alles, was nicht ins Recycling gehört

Biomüll:

Der Biomüll kann zwar schwer einen Monat lang aufgehoben werden, dennoch gibt's hier die Info, was hier unter anderem rein darf:

- rohe und gekochte Küchenabfälle
- Teebeutel aus Papier
- Kaffeesatz
- vertrocknete Pflanzen
- Grünabfälle von Balkon und Garten
- Küchenrolle und Papierservietten
- KEINE "Bio-Plastik"-Beutel

Falls es bei euch keine Biotonne gibt, kannst du die Hausverwaltung fragen und bei dem Abfallwirtschaftsbetrieb in deiner Stadt eine bestellen.

2 ANALYSIEREN

1 2 3 M Ü L L F R E I

Gesammelt im Zeitraum von bis:

Wie viel Müll fällt bei dir/euch an?

Was ist im Haushalt, in der Arbeit, in der Schule, unterwegs?

Wo kommt der Müll her?

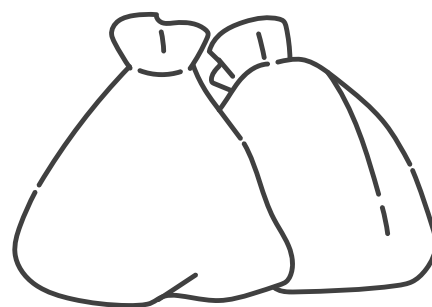
Wie trennst Du den Müll richtig?

Wie entsorgst Du den Abfall?

Womit hattest Du nicht gerechnet?









Ich habe am meisten:



Danach kommt:

Das Verhältnis verteilt sich so:



-  Papier
-  Glas
-  Metall
-  Kunststoffe
-  Biomüll
-  Restmüll

3 ANFANGEN

1 2 3 M Ü L L F R E I

Jetzt liegt es an dir. Finde (oder findet gemeinsam) die Motivation, um zu starten. Und dann geht's los mit der Müllvermeidung!

Mit diesem Haufen starte ich:

Ich werde folgendes verändern:

Wie kann mein/unser Müllberg zukünftig kleiner werden?

Wofür lasse ich mir noch Zeit:

Das macht Müll:

Ersetzen durch:

Geschafft?

ZERO WASTE BINGO



Holz-zahnbürste	Rezept mit Reste-verwertung	alte Dinge weiter-verwenden	Zero Waste Kit für die Tasche	mit WG/Familie/Freund*innen drüber reden
Kaffeebecher zuhause vergessen	Drink ohne Strohalm bestellen	Biomüll mit heim nehmen für Biotonne/Kompost	Kleidung second hand kaufen	plastikfreies Büromaterial
mit Kolleg*innen drüber reden	Tüte vergessen und alles umständlich heim tragen	Briefumschlag als Schmierzettel	Besuch im unverpackt-Laden	Leitungswasser trinken
nachhaltige Seife/Duschgel/Shampoo	Einkauf am Wochenmarkt	Reiniger selber gemacht	etwas reparieren	über Patzer lachen
Upcycling Projekt	etwas leihen statt extra kaufen	nachhaltiges Geschenk gemacht	eine Frage zu Zero Waste beantworten	ausmisten

ANLEITUNG

Die Bingo-Karte ist mit typischen Aktionen oder Dingen gefüllt, die dir bei Zero Waste begegnen werden. Streiche alle deine Felder aus, die du erlebt/gemacht hast. Wenn du eine Reihe voll hast, feiere mit einem lauten "BINGO!" deinen Erfolg!





GUTSCHEIN

FÜR 30MIN COACHING

CODE

123AP

ONLINE EINLÖSEN

Lass uns gemeinsam starten und herausfinden, wie Dein Zero Waste Weg aussehen könnte oder wie ich eurem Unternehmen helfen kann. Der Gutschein gilt, solange der Link auf der Rückseite aktiv ist. Es gelten die AGBs von alinepronnet.de.



GUTSCHEIN

F Ü R 3 0 M I N C O A C H I N G

.. kostenlos und unkompliziert am Telefon.

Ich helfe Dir müllfrei zu leben oder eurem Unternehmen nachhaltiger zu werden. Du erhältst in unserem Gespräch schon erste wertvolle Impulse und kannst dann direkt loslegen. Buche jetzt Dein kostenloses Coaching!

Terminvereinbarung unter:



(Handykamera öffnen und Code scannen.)

<https://alinepronnet.de/zero-waste-coaching-gutschein/>





MEIN ANGEBOT

VORTRÄGE

Du bist auf der Suche nach einer Rednerin zum Thema Zero Waste und müllfrei Leben?

Ich biete kurzweilige Keynotes und humorvolle Vorträge an.

Ganz gleich, ob Unternehmen, Bildungsinstitutionen, Vereine oder zum Zusammenbringen von Interessierten im Zero Waste Vortrag:



Meine Vorträge richten sich an alle, die müllfreier leben und/oder nachhaltiger werden wollen. "Mit Leichtigkeit mehr Nachhaltigkeit" ist mein Motto, denn Nachhaltigkeit muss Spaß machen, um sie langfristig im Alltag und im Unternehmen zu integrieren.

Mein Schwerpunkt ist Zero Waste. Als Speakerin werde ich hierzu seit 2015 im deutschsprachigen Raum gebucht und freue mich darauf, auch mit dir gemeinsam eine Veranstaltung zu organisieren.

WORKSHOPS

Kreative Wege um Müll zu vermeiden und sich und seinem Körper dabei auch noch etwas gutes tun – im Workshop zeige ich euch praxisnah wie das geht.

Mit nachhaltigen „Zutaten“ werden Lifestyle Produkte hergestellt und es wird sich darüber ausgetauscht, wie wir mit einfachen Veränderungen der alltäglichen Lebensweisen einen ganzen Haufen Müll vermeiden können.



Neben meinen praktischen Zero Waste Workshops biete ich auch folgende Workshops an:

- Nachhaltige Periode
- Fair Fashion
- Handy Konsum
- Wasser als globales Gut
- Multiplikator Workshop

COACHING

Du willst, dass ich Dir helfe, müllfrei zu leben?

Gerne coache ich dich ganz persönlich im 1:1 Coaching und begleite dich auf deinem Weg, hin zu deinem Zero Waste Lifestyle.



BERATUNG

Du willst, dass ich Dich, Dein Unternehmen, Deine Schule oder Deinen Verein mit Nachhaltigkeitskonzepten unterstütze?

Gerne analysiere ich mit dir den Stand der Dinge und gemeinsam planen wir eure nachhaltigere Zukunft.

MODERATION

Du organisierst eine (digitale) Veranstaltung und bist noch auf der Suche nach einer Moderatorin?

Als erfahrene Moderatorin führe ich die Teilnehmenden oder Besucher*innen durch die Veranstaltung.



DIGITALE EVENTS

Homeoffice, Wechselunterricht, unklare Planungssituation aufgrund der wechselnden Corona-Regeln?

Mit einer digitalen Veranstaltung können alle Teilnehmer*innen ortsunabhängig mit dem eigenen Gerät teilnehmen. Gerne nutze ich die Software, die ihr im Alltag bereits benutzt.

VERNETZEN

F O L G E M I R H I E R :



WEBSITE

<https://alinepronnet.de/>



BLOG

<https://aufdiehand.blog/>



INSTAGRAM

https://www.instagram.com/aline_pronnet/



FACEBOOK

<https://www.facebook.com/aufdiehand.blog>



LINKEDIN

<https://www.linkedin.com/in/aline-pronnet/>



YOUTUBE

[https://www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCw8Gjj72ykkEmFk8tQ3ulCA)

[UCw8Gjj72ykkEmFk8tQ3ulCA](https://www.youtube.com/channel/UCw8Gjj72ykkEmFk8tQ3ulCA)



NEWSLETTER

<https://alinepronnet.de/newsletter/>



PINTEREST

<https://www.pinterest.de/aufdiehandblog/>

ALLE LINKS GIBT'S AUCH HIER:
(Handykamera öffnen und scannen)



ALINE PRONNET

Z E R O W A S T E C O A C H

Ich helfe Menschen und Unternehmen dabei, müllfreier zu werden – mit (digitalen) Vorträgen, Workshops, Coaching und Beratung.

Für mich ist der Kern der Zero Waste Bewegung, sich durch das eigene Handeln für eine Welt zu engagieren, in der wir alle nachhaltig, gesund und in Frieden leben können. Es geht um den respektvollen Umgang mit der Erde, den Pflanzen, den Tieren und somit auch dem Menschen. Allein schon vor diesem Hintergrund verbieten sich menschenverachtende Ideologien, Sexismus, Diskriminierung und jede Form von Boshaftigkeit. Darum setze ich mich mit meiner Reichweite auch für Themen wie Feminismus, Enttabuisierung, Anti-Rassismus und die Vernetzung von nachhaltig denkenden Menschen ein.



Aline Pronnet wurde 1991 in München geboren und wuchs in Fürstenfeldbruck auf. Kunst und Kultur sind ihre Leidenschaft, daher ist sie von kleinauf schauspielerisch tätig und entschied sich nach dem Abitur für ein Studium der Kunstgeschichte, das sie mit Master of Arts erfolgreich abschloss. Zur Nachhaltigkeit kam sie während des Studiums und begann 2010 damit, beim Einkauf Kunststoffe zu vermeiden. Bald entwickelte sich ihr Alltag zum Zero Waste Lifestyle und 2015 gründete sie ihren Blog "Auf die Hand". Seither wird sie bundesweit gebucht, coacht Unternehmen und inspiriert als Zero Waste Speakerin Menschen, müllfreier zu leben.

IMPRESSUM

1 2 3 M Ü L L F R E I

1, Auflage, 2022

Aline Pronnet
Münchner Str. 13c
82256 Fürstenfeldbruck

kontakt@alinepronnet.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin kann nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung der Autorin für externe Links ist stets ausgeschlossen.

ALINE PRONNET

1 2 3 MÜLLFREI

Zero Waste Workbook für deinen Alltag

**Vorträge, Workshops,
Coaching und Beratung**

ALLE INFOS AUF:

ALINEPRONNET.DE