

Nachhaltige:r Nikki

Nikki ist ausgesprochen umweltfreundlich. Das zeigt sich im Energiesparverhalten zu Hause und bei der Arbeit, in der Nutzung von umweltfreundlichen Fortbewegungsmitteln, der Vermeidung von Lebensmittelverschwendungen und im Kauf von saisonalen Lebensmitteln mit Nachhaltigkeitslabel. Nikki schätzt die Privatsphäre und bevorzugt es schlicht aber qualitativ hochwertig.

Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Kaufe und verkaufe Gegenstände und Kleider auf dem Flohmarkt, im Brockenhaus oder beim Kleidertausch.

Lege einen Wochentag fest, an dem du den lokalen Markt oder Hofladen besuchst, um regionale Produkte zu kaufen.

Heize nur die Räume, die du regelmäßig brauchst.

Erkundige dich über den nächsten Termin für einen Wechsel zu einem umweltfreundlicheren Stromprodukt und gleise es auf.

Setze dich für bessere Velowegen und Fußgängerzonen ein.

Nutze die Nachtzugverbindungen für Reisen in die Städte Europas.

Setze dich für den Konsum von Bio-Kaffee bei der Arbeit ein.

Recycle bei der Arbeit möglichst alle Verpackungsmaterialien, z.B. PE-Plastikverpackungen, Kaffeekapseln und Milchverpackungen.

Kostenbewusste:r Kim

Kim ist sehr selbstbestimmt, legt grossen Wert auf Genuss und lässt sich im Konsumverhalten ungern durch Vorschriften oder Verbote einschränken. Finanzielle Überlegungen spielen bei Kim ebenfalls eine wichtige Rolle. Das zeigt sich in einzelnen Bemühungen im Haushalt Energie zu sparen, einem sparsamen Umgang mit Lebensmitteln und einer mässigen Akzeptanz von Nachhaltigkeitsmassnahmen, die mit Kosten verbunden sind.

Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Stöbere auf dem Flohmarkt oder im Brockenhaus nach Einzelstücken und spare Geld.

Kaufe reduzierte Lebensmittel, die demnächst ablaufen; nutze z. B. die App „Too Good To Go“, um nach leckeren Angeboten in deiner Nähe zu suchen.

Lass die Waschmaschine erst laufen, wenn sie ganz gefüllt ist und spare Zeit.

Überprüfe die korrekte Einstellung für Tiefkühltruhe (-18°C) und Kühlschrank (7°C) für eine optimale Qualität der Lebensmittel.

Nutze Frühbucherrabatte und Sparangebote für Zugbillete und reise mit Nachtzügen stressfrei in die Städte Europas.

Ersetze das Auto mit ÖV und spare dir die Steuern und Parkplatzgebühren.

Bring dein eigenes Essen mit zur Arbeit.

Tausche dich mit deinen Arbeitskolleg:innen zu Energiespar-Life-Hacks aus.

Genussvolle:r Gaby

Gaby ist ein Genussmensch, schätzt Altbewährtes und geniesst Ruhe und Privatsphäre. Umweltthemen spielen eine untergeordnete Rolle und Gaby bezweifelt, dass das eigene Handeln überhaupt Auswirkungen auf die Umwelt hat. Gaby ist meist mit dem Auto unterwegs, lehnt einschränkende Regulierungen zugunsten der Umwelt ab und zeigt allgemein eher wenig Energiesparverhalten.



Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Investiere in einen Dampfkochtopf. Damit kochst du schneller und sparst Energie.

Kaufe saisonales und regionales Obst und Gemüse für einen intensiveren Geschmack.



Fülle den Geschirrspüler vollständig und nutze das Energiesparprogramm.

Entkalke regelmässig den Wasserkocher und die Kaffeemaschine für mehr Geschmack und spare dabei Strom.



Vermeide Stau und Parkplatzsuche, indem du das E-Bike nutzt.

Ersetze Autostrecken mit dem ÖV und geniesse stressfrei die Landschaft.



Schalte die Arbeitsgeräte ganz aus und lass sie nicht auf Stand-by-Modus weiterlaufen.

Wähle an einem Arbeitstag pro Woche das Vegi-Menu.

Techie Tony

Tony ist sozial gut vernetzt, probiert gerne Neues aus und hat ein grosses Interesse an technologischen Innovationen. Weiter engagiert sich Tony stark in der Gesellschaft, beispielsweise durch die Teilnahme an Aktionen für die Umwelt. Die Bemühungen, Energie zu sparen oder auf tierische Produkte zu verzichten, sind eher mässig. Tony ist sehr oft unterwegs und nutzt dabei häufig den ÖV, aber auch das Auto oder das Flugzeug.

Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Entdecke andere Kulturen durch ihre vegetarische Küche und lade deine Freund:innen oder deine Familie zum Essen ein.

Kaufe online Kleider und Gegenstände aus zweiter Hand.

Kontrolliere deine Duschtemperatur und deinen Warmwasserverbrauch mit einem smarten Messgerät (z.B. Amphiro-Duschbrause).

Optimiere dein Zuhause mit smarten Geräten (z.B. Warmwassertracking, Zeitschaltuhren, Smart Meter, etc.) und kaufe energieeffiziente Haushaltsgeräte.

Nutze die Nachzugverbindungen für deine Trips in die Städte Europas.

Entscheide dich, einen Monat lang das Velo zum Einkaufen zu benutzen und kündige es in deinem Freundes- und Familienkreis an.

Nutze deinen Arbeitslaptop so lange wie möglich, bevor du einen neuen bestellst.

Mach dich auf die Suche nach einem guten Vegi-Zmittag an deinem Arbeitsort.

Bescheidene:r Billie

Billie ist bescheiden und misst sozialem Status und Besitz wenig Bedeutung bei. Insgesamt geht Billie sehr verantwortungsvoll mit Lebensmitteln um, verzichtet aber eher ungern auf tierische Produkte. Ausserdem ist das Energieparaverhalten im Haushalt eher mässig ausgeprägt. Gegenüber neuen Erfahrungen und Innovationen ist Billie eher zurückhaltend. So ist Billie eher wenig unterwegs und wenn, dann nur selten mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Führe einen vegetarischen Tag ein und entdecke leckere neue Rezepte für regionale Spezialitäten.

Besuche den lokalen Markt oder einen Hofladen und kaufe regionale Produkte.

Achte auf das Wetter und trockne die Wäsche draussen mit Wind und Sonne.

Lege den „Eco-Modus“ (Öko-Modus) als Standardeinstellung bei all deinen Haushaltsgeräten fest.

Entdecke die Velowege in deiner Umgebung für deinen nächsten Ausflug.

Nutze vermehrt den ÖV oder überlege dir, in ein E-Auto zu investieren.

Koche am Wochenende für die ersten zwei Wochentage vor.

Schalte am Ende des Arbeitstages die Arbeitsgeräte ganz aus.

Fokussierte:r Francis

Francis mag es, neue Dinge auszuprobieren, sucht ständig nach neuen Herausforderungen und verhält sich sehr nachhaltig. Dies zeigt sich im bewussten Kauf und Umgang mit Nahrungsmitteln, in der Wahl von umweltfreundlichen Fortbewegungsmitteln und in ausgeprägten Energiesparbemühungen im Wohnbereich. Doch trotz des grossen Engagements, umweltbewusst zu leben, reist Francis regelmässig mit dem Flugzeug und konsumiert tierische Produkte.

Was du machen kannst – Suche dir passende Tipps aus



Mache im Freundeskreis eine Challenge, maximal einmal pro Woche Fleisch zu essen. Wer ist am erfolgreichsten?

Wenn du ein neues Gerät brauchst, suche im Internet nach Geräten aus zweiter Hand.

Schalte die Heizung und Geräte (WLAN, Kaffeemaschine etc.) ganz aus, wenn du in die Ferien fährst.

Leihe und verleihe in deinem Freundeskreis Geräte, statt sie zu kaufen.

Lass dein Auto stehen - Nimm an einer Mobilitäts-Challenge teil und profitiere z.B. von einem Schnupper-GA, E-Bike-Abo oder Mobility.

Nimm dir vor, in den nächsten Ferien auf das Flugzeug zu verzichten und erzähle Familie und Freund:innen davon.

Setze dich für nachhaltige Produkte am Arbeitsplatz ein.

Probiere Co-Working-Spaces in deiner Umgebung aus und begeistere auch deine Kolleg:innen dafür.