

KERSTIN MAYER

KOSMOS

ZERO WASTE

OHNE STRESS



Dein Start in ein
nachhaltigeres Leben

KERSTIN MAYER

ZERO WASTE

OHNE STRESS

Dein Start in ein
nachhaltigeres Familienleben

KOSMOS

INHALT

4 Weniger Zeug, weniger Plastik, weniger Müll

8 Schlüssel zu mehr Lebensqualität

10 Zwei Ansätze, die helfen

13 Deine erste Aufgabe

14 Küche und Esszimmer

17 Dort wo gekocht und gegessen wird, spielt das Leben!

24 *Im Gespräch mit Carolin Völker*

26 Wie Schadstoffe in deinen Körper gelangen

28 Deine Aufgabe in Küche und Esszimmer

30 Inspirationen zu deiner Aufgabe

32 Schlafzimmer und Ankleide

35 Voller Schrank und trotzdem nichts zum Anziehen?

37 Textilfaserkunde – Was trägst du auf der Haut?

46 Deine Aufgabe in Sachen Kleidung

48 Deine individuelle Checkliste und Inspirationen

50 Baby und Kind

53 Zero Waste mit Nachwuchs

58 Badezimmer

61 „Großreinemachen“ mal anders

64 Frauen-Spezial: Menstruation

67 Der innere Schweinehund

69 Reiniger für dein Zuhause

72 Deine Aufgabe im Bad

74 Inspirationen zu deiner Aufgabe





77 Einkäufe und Vorräte

- 79 Lerne das Einkaufen neu – ohne Müll
- 83 Menschen die (fast) keinen Müll machen
- 90 Aufgabe für dich
- 92 Inspirationen zu deiner Aufgabe

95 Wohnzimmer

- 97 Dein Wohlfühlraum für ein gesundes Leben
- 102 Deine erste Aufgabe im Wohnzimmer
- 104 Haus- und Feinstaub in Innenräumen
- 106 Deine zweite Aufgabe im Wohnzimmer

108 Unterwegs

- 111 Ausstattung für unterwegs
- 113 Wenn dich draußen der Hunger überfällt
- 116 Aufgabe für dich

- 119 Die Komfortzone verlassen

120 Service

- 122 Nützliche Adressen
 - 123 Zum Weiterlesen
 - 124 Register
 - 126 Impressum
- 
- 

Weniger Zeug, weniger Plastik, weniger Müll

Die Messlatte hängt hoch: Zero Waste, null Müll, fühlt sich unerreichbar an, wenn man mitten im Leben steht und die Dinge tut, wie man sie halt so tut. Doch es gibt einen Weg zu weniger haben und mehr leben!

Stell dir dein ganz individuelles Zero-Waste-Leben zusammen, das für dich passt und in dem du dich glücklich fühlst.

STARTEN OHNE STRESS

Eigentlich ist es uns längst klar: Wir wollen nicht schuld sein an vermüllten Meeren. Mikroplastik möchten wir weder ins Abwasser spülen noch essen oder einatmen. Und beim Einkauf spüren wir, wie genervt wir von all diesen Wegwerfverpackungen sind – während wir nach der 500-Gramm-Packung Nudeln in Plastik greifen und Tiefkühlware in den Wagen legen. Wie schaffen wir es, auf dem Weg zu Zero Waste und plastikfrei tatsächlich voranzukommen? Den „Super-Öko“ zu spielen, darauf hast du keine Lust. Und auf Zero Waste als neues Hobby kannst du ebenfalls gerne verzichten. Du hast auch so schon genug um die Ohren! Trotz-

dem engagierst du dich. Denn dir ist klar, dass du es endlich besser machen willst.

Zuallererst ist wichtig: Lass dich nicht in Stress versetzen und überfordere dich nicht selbst. Stattdessen gehst du Schritt für Schritt voran. Wenn du das Rad erst mal ins Rollen gebracht hast, wirst du merken, dass Vieles fast von alleine funktioniert. Du wirst stolz darauf sein, dass immer seltener der Müll rausgebracht und die Tonnen auf Diät gesetzt. Immer weniger Plastik und Verpackungsmüll wirst du zu Hause haben. Du wirst wissen, wo und was du einkaufst, um Plastik zu sparen und Müll zu vermeiden. Altes darf gehen. Dabei entsteht Raum für Neues – oder Raum für Ruhe



Du gehst einkaufen und bringst Berge an Verpackungsmüll mit nach Hause. Geht dir das auf die Nerven? Super! Nutze diesen Trigger als Aufforderung für neue, glücklichere Wege.

und Nichtstun. Dieses Buch unterstützt dich dabei, neben Plastik und Müll auch anderen Ballast abzuwerfen und dich in deinem Leben zufriedener und wohler zu fühlen. Lass uns den Weg zusammen gehen!

Wir wissen, wie wichtig es ist, jetzt ins Handeln zu kommen und echte Nachhaltigkeit zu leben. Dabei brauchen wir die Power von Vielen – denn es genügt nicht, wenn einige wenige Menschen perfekt ökologisch leben. Stattdessen dürfen wir uns erlauben, auf dem Weg zu sein. Dabei werden wir Stellschrauben

entdecken, die uns zuvor gar nicht bewusst waren.

Genau hier Veränderung zu wagen, das ist der Schlüssel.

LASST UNS MUTIG UND FREI SEIN

tatsächlich eine Stellschraube nach der anderen zu drehen. Denn genau das wird uns, wenn wir eines Tages im Lehnstuhl sitzen, alt und grau, tiefe Zufriedenheit im Herzen fühlen lassen.



Veränderungen sind Chancen, in der eigenen Lebenswelt für Positives zu sorgen.

Es ist deine Welt, dein Leben

Solltest du dich mal wieder zerrissen fühlen zwischen Mahatma Gandhis „Sei selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst“ und der Frage, was du als einzelner Mensch überhaupt ausrichten kannst, erinnere dich daran: Du hast genau eine Welt, die du beeinflussen kannst. Sie ist genau so riesig, wie du sie dir vorstellen kannst. Es ist deine Welt, dein Leben. Diese Welt, dieses Leben wartet darauf, von dir gelebt und in die schönsten Farben getaucht zu werden. Je mehr Menschen besonnen und mutig ihr Leben so gestalten, wie es sich für sie im tiefsten Herzen richtig anfühlt, desto besser wird die Welt im Gesamten.

DAS BESTE FÜR DICH HERAUSHOLEN

Wir bewegen uns gemeinsam durch dein Zuhause. Raum für Raum finden wir die für dich perfekten Stellschrauben, sodass du dein Leben häppchenweise hin zu weniger Müll und Plastik weiterentwickeln kannst. Jedes Kapitel gliedert sich in vier Bereiche: Neben Wissenseinheiten, die in weiterem Zusammenhang mit dem Thema

Zero Waste stehen, findest du in jedem Kapitel konkretes Knowhow zum Kapitelthema, also zum jeweiligen Raum oder Lebensbereich. Außerdem erwarten dich je Kapitel eine konkrete Aufgabe sowie eine beispielhafte Zusammenstellung, die dir als Orientierung und Impuls dient, aber unbedingt anzupassen ist an deine individuellen Vorstellungen und Bedürfnisse. Letzteres ist entstanden aus meinen persönlichen Erfahrungen und aus dem Austausch mit meinen Kunden und Kundinnen, Followern und Followerinnen und anderen am Thema Interessierten. Sieh diese

Wenn viele kleine Leute
an vielen kleinen Orten
viele kleine Dinge tun,
werden sie das Gesicht der Welt
verändern.
(afrikanisches Sprichwort)

konkreten Ideen und Musthave-Sammlungen als Pool, aus dem du schöpfen und den du frei für dich weiterentwickeln kannst. Für keine Herausforderung der Welt gibt es ein Patentrezept. Lösungen funktionieren nur dann langfristig, wenn sie ans jeweilige System (dein individuelles System, dein Leben) angepasst sind. Das gilt selbstverständlich genauso für alle Anregungen, die du in diesem Buch findest.

Entspannt und systematisch

Das Beste kannst du aus diesem Buch für dich rausholen, wenn du es entspannt und gleichzeitig systematisch angehst. Entscheide dich für einen festen Zeitraum, zum Beispiel eine oder zwei Wochen je Kapitel. Lies dieses Buch nicht einfach durch und stelle es dann ins Regal, sondern wechsele ab zwischen Lesen, Bearbeiten einer Aufgabe und konkreter Umsetzung in deinem Zuhause. Nimm dir auch die Plus-Minus-Analyse zu Herzen und wende sie an. Sie zeigt dir, welchen Ballast du loslassen willst, und ist damit ein wichtiger Baustein, um langfristig zu echter Zufriedenheit und Lebensglück zu finden.

WARUM ES WICHTIG IST, DASS SICH WAS TUT

Niemand von uns kann alleine die Welt retten. Jedoch dürfen wir dieses Argument allein aus ethischer Sicht nicht nutzen, um die Verantwortung abzugeben und einfach weiterzumachen wie bisher. Nutzen wir das bestehende Wissen, um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Wegweiser sind Modelle wie die „planetaren Belastbarkeitsgrenzen“. Die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen des Stockholm Resilience Centre verstehen die Erde als System, das zwar belastbar ist, aber nur bis zu einem bestimmten Maß. In bestimmten Bereichen ist das Maß bereits voll. Müll und Mikroplastik spielen insbesondere im Bereich „Freisetzung von neuartigen Stoffen“ eine Rolle.

1



2

1. Erst mal loslassen und den Kopf frei machen.

2. Mit Unterstützung kommst du schneller voran.

Dein Schlüssel zu mehr Lebensqualität

Ein Leben mit wenig Müll und Plastik, aber ohne echte Zufriedenheit: Das ist kein erstrebenswertes Ziel. Nutze dieses Buch und drehe gleichzeitig an den Stellschrauben Müll, Plastik und Lebensqualität.

DIE PLUS-MINUS-ANALYSE

Ein wunderbares Werkzeug, das dich durch die Räume deines Zuhauses begleiten darf, ist die Plus-Minus-Analyse. Mit ihr erkennst du, welche Dinge und To-dos dich belasten und welche dich wahrhaft bereichern. Dein Ziel ist es, den Ballast, den Bullshit, den Negative aus deinem Leben fortziehen zu lassen – stattdessen richtest du dich auf das Positive aus und steigerst damit ganz bewusst deine Lebensqualität.

SO GEHT 'S!

Entscheide dich für einen Raum oder Bereich deines Lebens. Nimm dir ein Notizbuch, dein Bullet Journal oder einen blanko Bogen Papier. Notiere oben ein dickes Pluszeichen (+), unten ein Minus (-). Damit schaffst du ein freies, stufenloses Spannungsfeld zwischen positiver und negativer Bewertung.

Jetzt kann's losgehen: Trage alle Gegenstände, die du siehst, To-dos, die dir einfallen, und Gedan-



Sich bewusst machen, was einem gut tut. Loslassen, was belastet.

ken, die du hast, an einer beliebigen Stelle auf dem Papier ein. Denke nicht lange nach, sondern setze deinen Stift intuitiv für jede einzelne Notiz auf deinem Analysebogen ab. Vertraue bei der Auswahl der „richtigen“ Stelle auf dein Gefühl und lass deinen Verstand Pause machen. Den brauchst du später bei der Auswertung wieder. Wenn du fertig bist, trennst du zirka das untere Fünftel ab, also den Negativteil deines Analysebogens. Alle Punkte, die hier zu lesen sind, möchtest du aus deinem Leben ziehen lassen. Einige Dinge wirst du nicht so einfach loslassen können – diese transformierst du stattdessen in etwas, das dir guttut.

Mache diese Übung für jedes Kapitel, jeden Raum deines Zuhauses ein Mal in Ruhe durch. Wähle ein Zeitfenster von zirka 20 Minuten, in dem dein Kopf abschalten kann. Wenn Familienmitglieder zu Hause sind, bitte sie um ihre Unterstützung, indem sie dir das Zeitfenster freihalten.

Ein Beispiel

Angenommen, du hast dich für eine Plus-Minus-Analyse in deinem Badezimmer entschieden. Du bereitest dich vor, indem du ein Pluszeichen oben und ein Minuszeichen unten auf einer leeren Seite deines Notizbuchs notierst. Nun schaut du dich im Raum um. Dein Blick bleibt an der Tube Zahnpasta hängen, die du gerne schon längst gegen eine nachhaltigere Alternative ausgetauscht hättest. Fühlt sich nicht so gut an. Deinen Stift setzt du – spontan und unüberlegt – im Bereich unten rechts an und schreibst den Begriff „Zahnpastatube“ auf. Als nächstes siehst du den Lippenstift in deiner Lieblingsfarbe und du freust dich schon jetzt auf einen Anlass ihn aufzutragen. Das Wort „Lieblings-Lippenstift“ notierst du ganz klar oben auf deinem Analysebogen. Bei der Haarbürste bist du emotionslos, trägst sie mittig ein und schaut dich weiter im Bad um. Sicher



Schlüssel zu mehr
Lebensqualität: Gönn dir
Zeit und Ruhe für klare
Erkenntnisse.

erkennst du, wie die Analyse funktioniert. Lass dich darauf ein und finde Klarheit für dich. Beim Abtrennen des Negativbereichs wirst du merken, dass du einige dieser Punkte nicht einfach loslassen kannst. Beispielsweise stört dich zwar die Zahnpastatube sehr, aber natürlich willst du weiterhin saubere Zähne und einen guten Geschmack im Mund haben. Finde also Möglichkeiten, deine Ziele zu erreichen und dich dabei gut zu fühlen. Um beim Beispiel der Zahnpastatube zu bleiben: Möglicherweise fühlst du dich besser, wenn du dir endlich diese Zahnputztabletten besorgst und zum Ausprobieren bereitliegen hast, während die bisherige Tube mit jedem Mal Zähneputzen leerer wird und deine Vorfreude auf die neue Lösung wächst.

Zwei Ansätze, die helfen

Du möchtest effizient, entspannt und mit gutem Gefühl vorankommen. Fang mit kleinen Häppchen an und befasse dich mit dem 80/20-Prinzip. Es ist nämlich gar nicht so schwer, echte Fortschritte zu machen in Richtung Zero Waste.

HÄPPCHEN STATT RIESIGE BROCKEN

Zero Waste kann dir wie ein riesiger Berg erscheinen, vor dem du stehst. Du fragst dich, wie du das jemals alles schaffen sollst. Mit Zero Waste ist es wie mit anderen Zielen auch: Je kleiner die Häppchen, die du dir vornimmst, desto leichter kommst du voran und desto mehr bist du im Flow. Sieh Zero Waste als Absichtserklärung. Sieh es als Weg, den du gehst. Mach den riesigen Berg klein, ziehe die Steinchen auseinander, und – schwupp – hast du die ersten Schritte schon geschafft. Genau so ist dieses Buch strukturiert. Du findest viele kleine Einheiten, die du nach und nach für dich anpacken und umsetzen kannst. In deiner Reihenfolge und in deinem Tempo. Dadurch erreichst du, dass du dich nicht überforderst und damit demotivierst, sondern dass du am Ball bleibst und deine Motivation langfristig aufrecht erhaltst.

Solltest du in den nächsten Wochen an einen Punkt kommen, an dem du nicht weiterweißt, erinnere dich an dieses Bild der kleinen Steinchen, über die du locker-flockig hüpfen kannst. Vielleicht hast du einfach nur den Fehler gemacht, den Berg nicht genug zerkleinert zu haben. Kein Problem, das kannst du jederzeit nachholen! Splitte die große Hürde, den großen Felsen, der dir im Weg steht, in kleine Einheiten auf. Schreibe dein Problem auf, nimm es auseinander und forme kleinere Teilschritte daraus, bis du merkst, dass das ursprüngliche Problem verschwunden ist. Stattdessen wirst du Klarheit darüber haben, welche Schritte du als Nächstes gehen kannst.

DAS 80/20-PRINZIP

Das aus der Wirtschaft stammende Pareto-Prinzip, auch bekannt unter 80/20-Regel, „besagt, dass 80 Prozent des Erfolgs auf 20 Prozent der



DAS 80/20-PRINZIP

Geh Schritt für Schritt voran und nutze das Pareto-Prinzip für dich.

eingesetzten Mittel zurückgehen“ (Koch 2015). Das Prinzip lässt sich auch auf deinen Weg zu Zero Waste übertragen: Mit rund 20 Prozent deiner eingesetzten Energie kannst du 80 Prozent Ergebnis sehen. Es ist also unglaublich sinnvoll, zunächst die Stellschrauben zu finden, an denen es sich zu drehen lohnt, da sie besonders effizient sind.

Das Wissen und die Übungen in diesem Buch werden dir genau dazu verhelfen. Ein netter Nebeneffekt ist, dass dir die Erkenntnis über dieses Prinzip helfen kann dich zu entspannen. Es ist nämlich gar nicht so schwer, echte Fortschritte zu machen in Richtung Zero Waste. Sei gerne faul, aber bitte unbedingt clever!



