

workbook

.

.

.

.

a little less

konsum

a little less konsum

Was konsumierst Du über den Tag verteilt?

Was sind die Auslöser, die Dich dazu bringen, etwas zu konsumieren?

Welche Gefühle gibt Dir der Konsum (vermeintlich)?

An welchen Stellen kannst Du Deinen Konsum bewusst einschränken?

Was wird dadurch möglich? Weshalb lohnt es sich, das zu tun?

Was ist ein erster Schritt, den Du sofort tun kannst?