



EINKAUF

TASCHE

# UNVERPACKT- LÄDEN

BEHÄLTER

MÜLLVERMEIDUNG





# UNVERPACKT-LÄDEN

## EINKAUFEN GANZ OHNE VERPACKUNGEN

Geschäfte, in denen es Lebensmittel und andere Produkte ganz ohne Verpackung gibt? Das klingt eher ungewöhnlich. In Deutschland gibt es jedoch bereits 190 solcher Läden. Geführt werden sie von umweltbewussten Menschen, die dazu beitragen wollen, den Verpackungsmüll zu reduzieren. Denn das ist bitter nötig: Im europäischen Vergleich zählt Deutschland zu den Spitzenreitern im Verbrauch von Verpackungsmüll.

Typisch für die Unverpackt-Läden sind die großen, an die Wand montierten Röhren, sogenannte Spender, aus denen man sich die Ware selbst abfüllen kann. Die Behälter dafür muss man selbst mitbringen: Gläser, Plastikdosen, Flaschen, Beutel oder Kartons für Eier. Wer gerade keine eigenen Behälter dabei hat, kann im Laden welche kaufen oder ausleihen. Auf diese Weise werden viele Plastikverpackungen eingespart, die unter hohem Energieaufwand produziert und kurz nach dem Einkauf weggeworfen werden. Viele der verpackungsfreien Läden verkaufen vor allem Bio-Waren und regionale Produkte.



Milena Glimbowski hat mit „Original Unverpackt“ im Herbst 2014 das erste verpackungsfreie Geschäft in Deutschland eröffnet. Dort gibt es Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Bohnen, aber auch Öl und Essig, Müsli, Süßigkeiten, Gewürze und Tee. Dazu kommen Drogerieartikel und Naturkosmetik – alles vollkommen ohne Verpackung. Wie alles anfing, erzählt sie hier.

### Wie kamen Sie auf die Idee, ein plastikfreies Geschäft zu eröffnen?

Schon als Kind hatte ich darüber nachgedacht, ob man beim Einkaufen nicht eigene Behälter mitbringen und auf Verpackungen verzichten könnte. Während des Studiums habe ich oft mit einer Freundin gekocht und wir waren jedes Mal erstaunt, wie viel Verpackungsmüll wir danach hatten. Da sind mir die Gedanken aus meiner Kindheit wieder eingefallen und so ist die Idee zu „Original Unverpackt“ entstanden.

### Als Sie anfangen, war die Idee eines verpackungsfreien Geschäftes sehr ungewöhnlich. Wie war die erste Zeit?

Als wir eröffnet haben, sind sehr viele Besucher gekommen. Doch sie haben nur geschaut und wenig gekauft. Das war sehr frustrierend und gar nicht, wie wir uns das vorgestellt hatten. Wir dachten, es kommen wenige Leute, diese kaufen aber viel. Es hat über ein Jahr gedauert, bis wir mehr feste Kunden hatten als Touristen oder Leute, die nur einmal kommen. Diese festen Kunden haben dann aber ihren Wocheneinkauf bei uns gemacht und seitdem läuft es gut.

### Was war am Anfang eine große Herausforderung?

Die richtigen Anbieter zu finden. Nachdem wir wussten, welche Produkte wir haben wollten, mussten wir nicht nur Anbieter finden, die diese Produkte in Bio-Qualität und am besten regional liefern können, sondern auch unverpackt: entweder mit Mehrwegsystem, also in Verpackungen, die man mehrmals benutzen kann, oder in Großpackungen. Denn auch bei der Lieferung ist die Ware in der Regel verpackt. Auch da entsteht viel Müll, den man im Laden gar nicht bemerkt. Wir arbeiten vor allem mit kleineren Herstellern zusammen. Ihnen fiel es leichter, für uns Großpackungen zu machen.

### Obwohl es Unverpackt-Läden mittlerweile in vielen deutschen Städten gibt, machen sie aber nur einen kleinen Teil der Supermärkte aus. Wie können diese wenigen Geschäfte denn das Verhalten vieler Menschen verändern?

Natürlich sind es noch zu wenige Menschen, die verpackungsfrei einkaufen, doch gesellschaftliche Veränderungen beginnen immer mit wenigen. Und jetzt sind es schon mehr umweltbewusste Menschen als vor sechs Jahren, als wir angefangen haben. Das Thema wird jetzt öfter in der Öffentlichkeit diskutiert. Viele Menschen wissen gar nicht, wie schlecht Plastik ist. Doch wenn sie es begreifen, verändern sie vielleicht auch ihr Verhalten. Ich rede viel über das Thema, habe ein Buch geschrieben, gebe Kurse und halte Vorträge. Ich finde, dass Bildung hier sehr wichtig ist.

Copyright: Laura Hoffmann

## SO KANNST AUCH DU MÜLL VERMEIDEN – ZEHN TIPPS

- 1 Kaufe nur, was du wirklich brauchst – egal ob Lebensmittel, Kleidung oder elektronische Geräte.
- 2 Benutze Einkaufstaschen statt Plastiktüten.
- 3 Coffee-to-go-Becher sind praktisch, doch sie landen ebenfalls im Müll. Nimm deinen eigenen Kaffeebecher mit, den du immer wieder benutzen kannst.
- 4 Vor allem im Bad fällt viel Plastik an. Duschgel oder Shampoo in Flaschen kann man aber durch unverpackte Seife ersetzen.
- 5 Lass Gegenstände öfter mal reparieren, anstatt sie sofort neu zu kaufen.
- 6 Wähle im Supermarkt große Packungen anstelle von vielen kleinen.
- 7 Benutze keine Batterien, sondern Akkus, die man wieder aufladen kann.
- 8 Kaufe öfter Produkte, die unverpackt sind oder nur wenig Verpackung haben.
- 9 Benutze keine Trinkhalme aus Plastik.
- 10 Kaufe Qualität und keine günstige Massenware, die schnell kaputtgeht.



## TANTE-EMMA-LADEN

A2

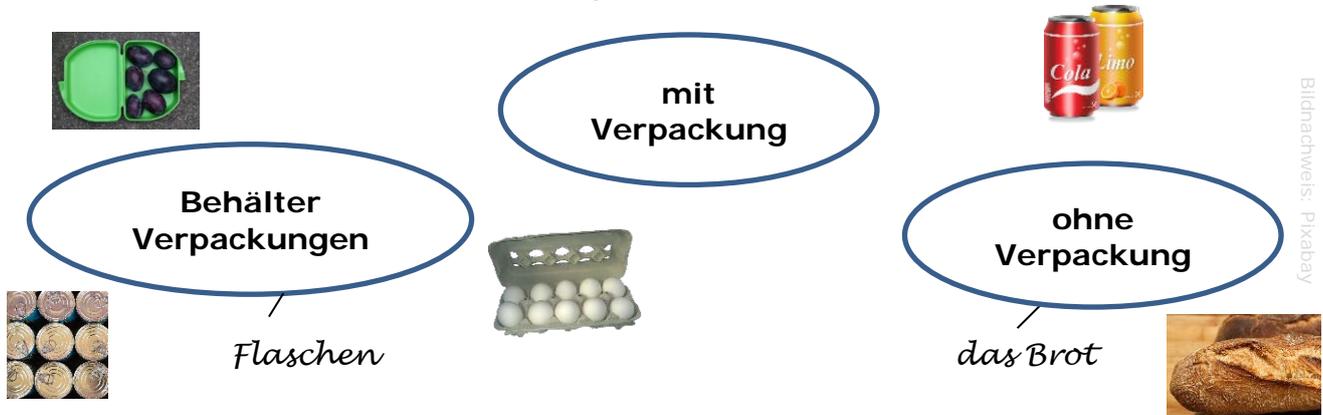
Früher hat es viele „Tante-Emma-Läden“ gegeben. Das waren kleine Geschäfte für Lebensmittel, aber auch für Kosmetik und andere Dinge. Die meisten Produkte hatten keine extra Verpackung. Man hat diese Geschäfte „Tante-Emma-Läden“ genannt, weil dort fast immer eine Verkäuferin gearbeitet hat. „Emma“ war damals ein bekannter Vorname für Frauen und beim Wort „Tante“ denken die meisten Menschen an eine liebe, freundliche Frau. Heute gibt es diese Läden fast gar nicht mehr. Die meisten haben geschlossen, da mit der Zeit immer mehr Menschen lieber in die billigeren Supermärkte gingen. Alte Menschen erinnern sich gern an ihren „Tante-Emma-Laden“ an der Ecke. Als Kinder sind sie oft dorthin gegangen und haben für wenig Geld eine kleine Süßigkeit gekauft. „Tante Emma“, erzählen sie dann, hat das Stück Schokolade oder den Bonbon aus einem großen Glas genommen und es ihnen in die Hand gegeben – ganz ohne Verpackung.



**ARBEITSBLATT zu Unverpackt-Läden**

**Text: „Einkaufen ganz ohne Verpackungen“**

**1a Welche Behälter und Verpackungen habt ihr zu Hause? Welche Sachen kauft ihr mit und welche ohne Verpackungen? Sammelt in Gruppen.**



The diagram illustrates different packaging types. A central oval labeled "mit Verpackung" (with packaging) is connected to a soda can. Another central oval labeled "ohne Verpackung" (without packaging) is connected to a loaf of bread. To the left, an oval labeled "Behälter Verpackungen" (container packaging) is connected to green reusable containers. Below it, "Flaschen" (bottles) is connected to a stack of beer bottles. In the center, an egg carton is shown. On the right, "das Brot" (the bread) is connected to a loaf of bread. A vertical credit on the right reads "Bildnachweis: Pixabay".

**b Lest die Textteile und bringt sie in die richtige Reihenfolge. Kontrolliert dann mit dem Text.**

2								
1	Auf diese Weise werden viele Plastikverpackungen eingespart, die unter hohem Energieaufwand produziert und kurz nach dem Einkauf weggeworfen werden.							
2	Geschäfte, in denen es Lebensmittel und andere Produkte ganz ohne Verpackung gibt?							
3	Wer gerade keine eigenen Behälter dabei hat, kann im Laden welche kaufen oder ausleihen.							
4	Das klingt eher ungewöhnlich. In Deutschland gibt es jedoch bereits 190 solcher Läden.							
5	Viele der verpackungsfreien Läden verkaufen vor allem Bio-Waren und regionale Produkte.							
6	Geführt werden sie von umweltbewussten Menschen, die dazu beitragen wollen, den Verpackungsmüll zu reduzieren.							
7	Denn das ist bitter nötig: Im europäischen Vergleich zählt Deutschland zu den Spitzenreitern im Verbrauch von Plastikmüll.							
8	Die Behälter dafür muss man selbst mitbringen: Gläser, Plastikdosen, Flaschen, Beutel oder Kartons für Eier.							
9	Typisch für die Unverpackt-Läden sind die großen, an die Wand montierten Röhren, sogenannte Spender, aus denen man sich die Ware selbst abfüllen kann.							

**c Arbeitet in zwei Gruppen. Sucht eure Wörter im Text, definiert sie mithilfe des Textes. Erklärt dann eure Wörter der anderen Gruppe.**

Gruppe A	Gruppe B
1 umweltbewusst	1 der Verpackungsmüll
2 der Spender	2 die Ware
3 abfüllen	3 der Behälter
4 die Plastikverpackung	4 ausleihen
5 der Energieaufwand	5 regionale Produkte



Bildnachweis: Laura Hoffmann

**d Arbeitet in Gruppen. Macht ein Quiz mit fünf Fragen zum Text für eine andere Gruppe.**

## ARBEITSBLATT zu Unverpackt-Läden

### Interview mit Milena Glimbowski

1a Seht euch das Foto von Milena Glimbowski an. Sie hatte eine Geschäftsidee. Welche? Warum? Sprecht zu dritt.



Bildnachweis: Laura Hoffmann

b Arbeitet zu dritt, jede\*r wählt drei Themen. Lest das Interview auf dem Kalenderblatt und macht euch Notizen zu euren Themen. Informiert euch dann gegenseitig.

- 1 Name des Ladens 2 Eröffnung 3 Waren 4 Verpackung 5 Idee 6 Die erste Zeit  
6 Eine große Herausforderung 8 Das Verhalten der Menschen  
9 Bildung und Information

c Sucht euch drei neue Wörter aus dem Interview, die ihr lernen möchtet. Macht dann einen Klassenspaziergang und erklärt sie euch gegenseitig. Hat jemand die gleichen Wörter wie ihr?

d Sind die Sätze richtig oder falsch? Kreuzt an und korrigiert die falschen Sätze.

- |  | r                        | f                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Bei „Original Unverpackt“ kann man auch Shampoo und Duschgel kaufen.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Milenas Familie hat schon Produkte ohne Verpackungen gekauft, als Milena noch klein war. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Milena hatte die Idee für das Geschäft im Studium.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Schon nach wenigen Monaten hatten sie genug Kund*innen.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Sie achtet auch bei der Lieferung auf umweltfreundliche Verpackungen.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Milena besucht Vorträge und Kurse zum Thema „Unverpackt“.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2 Wo kann man in eurem Land/in eurer Stadt unverpackte Lebensmittel, Drogerieartikel und Naturkosmetik kaufen? Recherchiert und stellt ein besonderes Geschäft vor.



Bildnachweis: Pixabay

## ARBEITSBLATT zu Unverpackt-Läden

**Texte: „So kannst auch du Müll vermeiden“ und „Tante-Emma-Läden“**

**1a Was tut ihr schon, um Müll zu vermeiden? Welche Ideen habt ihr, um weniger Müll zu produzieren? Schreibt fünf Tipps. Arbeitet in Gruppen.**

*Unsere Tipps zur Müllvermeidung*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**b Lest die zehn Tipps auf dem Kalenderblatt. Welche Tipps sind neu für euch?**

**c Seht euch die Karikatur auf dem Kalenderblatt an. Was hat sie mit den Tipps zur Müllvermeidung zu tun? Schreibt einen weiteren Tipp, der zu der Karikatur passt.**

**d Welche Tipps möchtet ihr selbst einmal ausprobieren? Welche nicht? Warum? Sprecht in Gruppen.**

**2a Seht das Foto an und überlegt euch Antworten auf die Fragen. Arbeitet zu zweit.**

- 1 Was ist das Besondere an einem Tante-Emma-Laden?
- 2 Was kann man dort kaufen?
- 3 Warum heißt der Laden so?
- 4 Wer kauft dort gern?
- 5 Gibt es solche Läden heute noch? Warum (nicht)?



**b Lest jetzt den Text und vergleicht ihn mit euren Vermutungen aus 2a.**

**c Wie findet ihr solche Läden? Würdet ihr dort einkaufen? Warum (nicht)? Habt ihr auch Tante-Emma-Läden in eurem Land? Sprecht in der Klasse.**

**3a Eine Woche ohne Verpackungsmüll. Plant eine Challenge in der Klasse. Wer macht mit? Was müsst ihr dafür vorbereiten und bedenken? Macht eine Liste.**

**b Führt die Challenge durch und dokumentiert eure Erfahrungen in einem Videotagebuch.**

# Kalender Ökologie und Nachhaltigkeit 2021 Februar / Unverpackt-Läden Lehrerhandreichung



## Abkürzungen

**LK:** Lehrkraft/Lehrer\*in  
**L:** Lerner\*in  
**UE:** Unterrichtseinheit  
**AB:** Arbeitsblatt  
**PL:** Plenum  
**EA:** Einzelarbeit  
**PA:** Partnerarbeit  
**GA:** Gruppenarbeit



## Lehrerhandreichung zu Unverpackt-Läden

### Text: „Einkaufen ganz ohne Verpackungen“

**Niveau:** ab Ende A2

**Materialien:** Kalenderbild, Kopien des Textes und des AB (Seite 1), DIN-A3-Papier

**Lernziele:** Wortschatz zu Verpackungen kennenlernen, Leseverständnis üben, Texte verstehen und Informationen finden, Tipps zur Müllvermeidung kennenlernen, Tante-Emma-Läden kennenlernen

#### Wichtige Wörter und Ausdrücke

r Verpackung:  
Spitzenreiter,  
e Röhre, -n  
r Spender, –  
r Behälter, –

r Beutel, –  
r Energieaufwand, –  
beitragen zu (+ Dat.)  
abfüllen (+ Akk.)

dabeihaben (+ Akk.)  
einsparen (+Akk.)  
wegwerfen (+Akk.)  
ungewöhnlich

1. GA/PL: Die LK zeigt die rechte Seite des Kalenderblatts ohne die Wörter. Sie fragt die L, was das Thema des Monats Februar mit dem Thema *Ökologie und Nachhaltigkeit* zu tun haben könnte. Die L nennen ihre Ideen und Assoziationen im PL. Dann zeigt die LK auch die linke Seite des Kalenderblattes mit den Wörtern. Die LK klärt die Wörter im PL. Dann teilt die LK die erste Seite des AB aus. Die L bearbeiten Aufgabe 1a in Gruppen. Die L können das (Online-)Wörterbuch benutzen.

Variante: Die LK zeichnet je einen der drei Wortigel auf ein DIN-A3-Papier und legt diese auf drei verschiedene Tische. Dann bildet sie drei Gruppen. Die Gruppen rotieren von Tisch zu Tisch, sprechen über das jeweilige Thema und ergänzen ihre Ideen. Am Ende hängt die LK die Wortigel im Klassenraum auf und klärt neue Wörter.

2. GA/PL: Die L bearbeiten Aufgabe 1b. Danach vergleichen sie im PL.

Variante: Die LK kopiert Aufgabe 1b groß für je drei bis vier L, sie schneidet die Sätze auseinander und gibt sie in die Gruppen. Dann machen die L das Lesepuzzle, danach vergleichen die Gruppen untereinander. Im Anschluss daran lesen die L den Text und korrigieren ggf. ihre Reihenfolge.

*Lösung 1b: 2; 4; 6; 7; 9; 8; 1; 5.*

3. GA: Die LK bilden zwei Gruppen A und B. Wenn die Klasse sehr groß ist, dann kann die LK auch vier Gruppen A und B bilden. Dann bearbeiten die L Aufgabe 1c in ihren Gruppen. Die L können das (Online-)Wörterbuch benutzen. Anschließend erklären sich je zwei Gruppen A und B ihre Wörter.

Variante: Die LK zeigt die Wörter. Die Gruppen erklären die Wörter, ohne sie zu nennen. Die andere Gruppe rät die Wörter.

4. GA: Die LK bildet Mischgruppen aus A und B. Die L erstellen in Gruppen ein Quiz zum Text. Die Lösung schreiben sie jeweils auf die Rückseite. Dann tauschen zwei Gruppen ihr Quiz und lösen es.



## Lehrerhandreichung zu Unverpackt-Läden

### Interview mit Milena Glimbowski

**Niveau:** ab Ende A2

**Materialien:** Kopien des AB (Seite 2), Kopien des Interviews

#### Wichtige Wörter und Ausdrücke

r Drogerieartikel, –	r Vortrag, -"-e	ausmachen (+ Akk.)
r Behälter, –	e Bildung (nur Sg.)	begreifen (+ Akk.)
r Gedanke, -n	verzichten auf (+ Akk.)	leichter fallen (+ Dat.)
r Anbieter, –	einfallen (+ Dat.)	erstaunt sein (+ Nom.)
s Mehrwegsystem, -e	entstehen (+ Nom.)	vollkommen
e Ware, -n	sich vorstellen (+ Akk.)	frustrierend
r Hersteller, –	liefern (+ Akk.)	mittlerweile
e Öffentlichkeit (nur Sg.)	benutzen (+ Akk.)	gesellschaftlich
s Verhalten (nur Sg.)		

1. GA/PL: Die LK verteilt die zweite Seite des AB. Sie bildet Dreiergruppen. Die Gruppen bearbeiten Aufgabe 1a. Anschließend erklärt die LK den L Aufgabe 1b und 1c und gibt ihnen die Kopie des Interviews. Dann bearbeiten die Gruppen die beiden Aufgaben. Im Anschluss an Aufgabe 1c vergleichen die L ihre Ergebnisse und Korrekturen von Aufgabe 1c im PL. Die LK klärt offene Fragen.

Lösung 1b: 1: *Original Unverpackt*; 2: *Im Herbst 2014*; 3: *Lebensmittel, Drogerieartikel, Naturkosmetik*; 4: *vollkommen ohne Verpackung*; 5: *Im Studium beim Kochen mit einer Freundin viel Plastikmüll danach, sie erinnerte sich dabei an ihre Kindheit, sie fand schon als Kind, dass sie zu Hause zu viel Verpackungsmüll hatten*; 6: *schwierig, weil viele Leute kamen, die aber zu wenig kauften*; 7: *Lieferung auch verpackungsfrei*; 8: *Sie will, dass die Menschen verstehen, dass Plastik sehr schlecht ist und sie so ihr Verhalten verändern.*; 9: *Bildung findet sie wichtig, deshalb gibt sie Kurse, hält Vorträge und hat ein Buch zum Thema geschrieben.*

Lösung 1c: 1: r; 2: f (*Sie hat als Kind darüber nachgedacht.*); 3: r; 4: f (*Nach über einem Jahr*); 5: r; 6: f (*Die Menschen müssen informiert werden und begreifen, wie schädlich Plastik ist. Sie hält Vorträge und gibt Kurse*).

2. EA/PA/GA: Die L können Aufgabe 2 allein, zu zweit oder in der Gruppe machen. Sie eignet sich auch als Hausaufgabe. Im Anschluss an die Recherche erstellen die L ein Plakat oder eine digitale Collage, z. B. mithilfe des Tools PicCollage (<https://piccollage.com>). Die LK organisiert abschließend eine Ausstellung im Klassenraum.

#### Zur Vertiefung:

Die LK fragt die L, warum Plastikmüll schlecht für die Umwelt ist und was man neben dem Verzicht auf Verpackungen noch dagegen tun kann. Die L sammeln Ideen im PL. Dann erklärt die LK, dass sie ein Video zum Thema sehen werden und sich Notizen zu den Fragen machen sollen. Dann zeigt die LK das Video *kurz erklärt – Plastik im Meer – Wie gefährlich ist Plastik*: [www.youtube.com/watch?v=7pP\\_mQ0zkhE](http://www.youtube.com/watch?v=7pP_mQ0zkhE). Anschließend tauschen sich die L zunächst in Gruppen und dann im PL aus.



## Lehrerhandreichung zu Unverpackt-Läden

### Texte: „So kannst du Müll vermeiden“ und „Tante-Emma-Läden“

<b>Niveau:</b>	<b>ab A2</b>
<b>Materialien:</b>	Kopien des AB (Seite 3), der Texte und der Karikatur, ein rotes, ein gelbes und ein grünes Blatt Papier

#### Wichtige Wörter und Ausdrücke

s Gerät, -e	e Massenware, -n	ersetzen durch (+ Akk.)
r Coffee-to-go-Becher, –	r Weltmeister, –	aufladen (+ Akk.)
e Seife, -n	r Verbrauch (nur Sg.)	begeistert sein von (+ Dat.)
r Gegenstand, -“-e	vermeiden (+ Akk.)	im Müll landen (+ Nom.)
r Akku, -s	wieder benutzen (+ Akk.)	anstelle von (+ Dat.)
r Trinkhalm, -e	anfallen (+ Nom.)	

1. PL/PA/GA/PL: Die LK fragt im PL: *Was macht ihr schon, um Müll zu vermeiden? Was kann man noch tun, um Müll zu vermeiden?* Dann erklärt sie den L Aufgabe 1a, bildet Paare und verteilt das AB (Seite 3). Die L bearbeiten Aufgabe 1a. Dann bilden zwei Paare eine Gruppe, sie stellen sich gegenseitig ihre Tipps vor und einigen sich auf fünf gemeinsame Tipps. Danach stellen die Gruppen ihre gemeinsamen Tipps im PL vor. Anschließend teilt die LK die Kopie des Textes für Aufgabe 1b aus. Die L lesen die Tipps in EA und markieren Tipps, die neu für sie sind. Danach vergleichen sie in PA und dann im PL. Die LK klärt abschließend offene Fragen. Nun verteilt die LK die Kopie der Karikatur. Die L bearbeiten die Aufgabe 1c in PA. Anschließend vergleichen die Paare ihren Tipp im PL. Dann machen die L Aufgabe 1d in Gruppen.

Variante: Die LK organisiert Aufgabe 1d in einer Ampeldiskussion

Lösung 1c: z. B. *Kaufe nicht im Internet! Bestelle nicht online!*

#### **METHODE Ampeldiskussion:**

Die LK braucht ein gelbes, ein grünes und ein rotes Blatt Papier. Diese Blätter hängt sie in verschiedenen Ecken im Klassenraum auf. Sie zeigt einen der zehn Tipps und sagt den L, dass sie sich positionieren sollen: Möchten die L den Tipp ausprobieren, stellen sie sich zum grünen Blatt, sind sie sich nicht sicher, zum gelben Blatt und wenn sie den Tipp auf keinen Fall ausprobieren möchten, stellen sie sich zum roten Blatt. Die L diskutieren mit allen, die sich gleich positioniert haben, und erklären ihre Gründe. Danach bringt jede Gruppe ein Fazit ins Plenum. Dann zeigt die LK den nächsten Tipp usw. Diese Methode eignet sich für verschiedene Aussagen, zu denen die L Stellung beziehen sollen. Wenn die LK online unterrichtet, kann sie den L sagen, dass jede\*r ein gelbes, ein grünes und ein rotes Kärtchen bereithält. Wenn die LK die Tipps zeigt, dann halten die L das jeweilige Papier in ihre Kamera.

2. PA/GA/PL: Die L machen Aufgabe 2a und 2b in PA wie beschrieben. Anschließend klärt die LK offene Fragen im PL und spricht mit den L über die Frage nach den Tante-Emma-Läden im eigenen Land.

3. PL/GA/PL: In Aufgabe 3a plant die LK gemeinsam mit den L eine Challenge, d. h., die L sollen versuchen, eine Woche lang so wenig Verpackungsmüll wie möglich zu produzieren. Dafür sammeln sie Ideen in Gruppen. Dann vergleichen sie diese im PL und legen gemeinsam fest, worauf sie verzichten wollen. In Aufgabe 3b starten die L die Challenge und dokumentieren einmal am Tag kurz (z. B. ein Kommentar von einer Minute) per Videotagebuch, wie es ihnen bei der Challenge geht. Nach einer Woche tauschen sie sich in Gruppen über ihre Erfahrungen aus und zeigen sich Ausschnitte ihrer Videotagebücher.