

Freizeitgestaltung

Die Zeitphasen, die frei von Arbeit sind, über die der Einzelne frei verfügen kann und in denen er frei von Verpflichtungen ist, bezeichnet man als Freizeit. Jeder nutzt diese Zeit nach seinen eigenen **Bedürfnissen**, da sie durch die Verpflichtungen wie Schule und zusätzliche festgeschriebene

Aktivitäten, wie Musikunterricht, begrenzt ist. Freizeit dient der Erholung, beispielsweise von schulischen Anstrengungen, kann aber auch für vielfältige andere Aktivitäten genutzt werden – je nach individueller Zielsetzung.

Bedürfnisse lassen sich folgendermaßen kategorisieren:



Einfluss auf das Konsumverhalten

Das eigene Kauf- und Freizeitverhalten wird durch mehrere Faktoren beeinflusst. Das können zum einen die Menschen um uns herum sein – Eltern, Freunde und Mitschüler. Viele Kaufentscheidungen werden beispielsweise aufgrund des **Gruppenzwangs** gefällt: Sobald jemand einen neuen Trend erkannt hat und vorlebt, wollen das meist die anderen auch tun. Doch nicht nur das Kaufverhalten wird beeinflusst – auch wie wir unsere Freizeit gestalten, hängt oftmals von unseren Freunden ab, da man viel Zeit gemeinsam verbringt.

Zum anderen ist aber auch die **Werbung** durch ihren manipulativen Charakter ein nicht zu unterschätzender Aspekt. Da Jugendliche ihr Taschengeld frei ausgeben können, schalten viele Firmen direkt Werbung, die deren Interessen aufgreifen. Passt man nicht auf, so kann es passieren, dass man schnell in eine **Kaufsucht** abrutscht. Es ist nicht immer leicht, die Beeinflussung äußerer Faktoren auf das eigene Verhalten aufzudecken und damit bewusst umzugehen.

Verantwortungsbewusster Konsum

Das bewusste und **verantwortungsvolle Konsumieren** ist in der heutigen Zeit nicht mehr so einfach, da die Arbeits-, Produktions- und Haltungsbedingungen von Menschen und Tieren meist außerhalb unserer Wahrnehmung liegen und wir uns aktiv darüber informieren müssen.

Wichtige Bereiche sind:

Arbeitsbedingungen

Viele Menschen im Ausland produzieren zu sehr schlechten **Bedingungen** Kleidung oder Technik,

die wir in der westlichen Welt nutzen. Die Umstände sind ethisch bedenklich, da die Menschen oftmals in einer lebensbedrohlichen Umgebung mit sehr wenig Lohn den gesamten Tag arbeiten müssen.

Tierhaltung

Tiere werden heutzutage in vielen Bereichen schlecht behandelt: In der Massentierhaltung leiden die Tiere zum Teil unter Haltungsbedingungen, die weit von artgerechter Haltung entfernt sind.

Schonender Umgang mit unserer (Um-)Welt

Um dem verschwenderischen Konsumverhalten entgegen zu wirken, müssen vor allem folgende Aspekte berücksichtigt werden:

Arbeitsmaterial

Mit Büchern, Möbeln, etc. vorsichtig umzugehen, um sie nicht unnötig abzunutzen, führt dazu, dass weniger **Materialien** hergestellt werden müssen, da sie nicht so oft ausgetauscht werden.

Langlebigkeit

Manchmal lohnt es sich, zu einem teureren Pro-

dukt zu greifen, da es in der Verarbeitung höherwertig und somit **längerlebig** ist.

Lebensmittelverschwendung

Im heutigen System der Nahrungsmittelindustrie wird ein viel zu großer Teil der **Lebensmittel** unnötig weggeworfen. Ein bewusster Umgang mit dem, was wir unserem Körper zuführen, ist nicht nur für die Umwelt, sondern auch für unsere eigene Ernährung und damit unsere Gesundheit wichtig.

Ökologischer Fußabdruck

Der **ökologische Fußabdruck** eines Menschen gibt Auskunft darüber, wie viel Land- und Wasserfläche eine Person benötigt, um ihren Bedarf an Ressourcen zu decken, ihre Abfälle zu neutralisieren und damit den momentanen Lebensstil und

Lebensstandard dauerhaft zu ermöglichen. Die Werte werden in globalen Hektar pro Person und Jahr angegeben. Aktuell ist der ökologische Fußabdruck der Menschheit so groß, dass wir flächenmäßig 1,5 Erden benötigen.