

# GEMEINWOHL-SELBSTTEST 4.0

Bitte beantworte **alle** folgenden 25 Fragen nach deiner – nur für dich bestimmten – Selbsteinschätzung, bezogen auf dein Verhalten in den letzten zwölf Monaten. Markiere dazu in jeder Zeile das zutreffendste Feld.

|                            |  | nein | eher nein | teils teils | eher ja | ja |
|----------------------------|--|------|-----------|-------------|---------|----|
| Menschenwürde              | <b>Ich selbst:</b> Ich habe mich selbst als einzigartiges menschliches Wesen wahrgenommen und geachtet.  | -1   | 0         | 2           | 3       | 5  |
|                            | <b>Die Anderen:</b> Ich habe andere Menschen in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen und geachtet.   | -2   | 0         | 1           | 2       | 4  |
|                            | <b>Beziehungen:</b> Ich habe meine Beziehungen bewusst gestaltet, auch die Beziehung zu mir selbst.  | -1   | 0         | 1           | 3       | 4  |
|                            | <b>Kommunikation:</b> Ich habe im täglichen Leben bewusst mit anderen Menschen kommuniziert (Familienmitglieder, Freund/innen, Kolleg/innen, Kassier/innen,...). | -1   | 0         | 1           | 2       | 3  |
|                            | <b>Engagement:</b> Ich habe mich für die Achtung der Menschenwürde in gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Institutionen eingesetzt.                          | -1   | 0         | 1           | 2       | 3  |
| Solidarität                | <b>Erwartungslosigkeit:</b> Ich habe gespendet/gegeben/geholfen/eingebracht, ohne konkrete Gegenleistungen an mich zu erwarten.                                  | -1   | 0         | 2           | 3       | 4  |
|                            | <b>Großzügigkeit:</b> Ich habe Zeit/Wissen/Geld/Güter geschenkt und dabei an die Bedürfnisse Anderer gedacht.  | 0    | 1         | 3           | 4       | 6  |
|                            | <b>Dankbarkeit:</b> Ich habe Zeit/Wissen/Geld /Güter als Geschenk dankbar angenommen.  | -1   | 1         | 2           | 3       | 4  |
|                            | <b>Mut:</b> Ich habe Mut zu Zivilcourage und freier Meinungsäußerung aufgebracht.  | -1   | 0         | 1           | 3       | 4  |
|                            | <b>Wirksamkeit:</b> Ich habe in meinem gesamten solidarischen Verhalten auch die gesellschaftlichen Auswirkungen beachtet.                                       | -1   | 1         | 2           | 3       | 4  |
| Ökologische Nachhaltigkeit | <b>Konsumverhalten:</b> Ich habe nur nachhaltige Produkte und Dienstleistungen konsumiert – und zwar nur so viel, wie ich tatsächlich gebraucht habe.            | -2   | -1        | 1           | 2       | 4  |
|                            | <b>Ernährung:</b> Ich habe weitestgehend pflanzliche, biologische, regionale und saisonale bzw. selbst angebaute Lebensmittel konsumiert.                        | -2   | 0         | 1           | 2       | 4  |
|                            | <b>Energie:</b> Ich habe nur Strom und Heizenergie aus erneuerbaren Quellen genutzt.   | -2   | -1        | 1           | 2       | 3  |
|                            | <b>Mobilität:</b> Ich habe für meine Wege nur umweltfreundliche Verkehrsmittel gewählt.  | -2   | -1        | 1           | 2       | 3  |
|                            | <b>Engagement für die Umwelt:</b> Ich habe auch andere Menschen zu ökologisch nachhaltigerem Verhalten bewegt.   | 0    | 0         | 1           | 2       | 3  |

|                             |  |    |   |   |   |   |
|-----------------------------|--|----|---|---|---|---|
| Soziale Gerechtigkeit       | <b>Aufgabenteilung:</b> Ich habe offen und ehrlich über gerechte Aufteilung von Rechten/Pflichten in der Gesellschaft und meinen Lebensbereichen gesprochen u. danach gehandelt. | -1 | 0 | 1 | 3 | 4 |
|                             | <b>Tauschen und Kaufen:</b> Ich habe Tausch- und Kaufhandlungen mit Anderen auf Augenhöhe gestaltet.   | -1 | 0 | 2 | 3 | 4 |
|                             | <b>Chancengleichheit:</b> Ich habe mich öffentlich für eine gerechte Gesellschaft eingesetzt.  | -1 | 0 | 2 | 3 | 4 |
|                             | <b>Teilen:</b> Ich habe meinen Besitz mit Anderen geteilt und im Sinne des Gemeinwohls eingesetzt.   | -2 | 0 | 1 | 2 | 4 |
|                             | <b>Genügsamkeit:</b> Ich habe bewusst auf habsüchtiges und profitgieriges Verhalten verzichtet (z.B. Erträge aus Spekulationen, Dividenden, überhöhten Zinsen, Mieteinnahmen).   | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Demokratische Mitbestimmung | <b>Demokratiebewusstsein:</b> Ich habe mir meine souveräne Macht als Bürger*in und die Verantwortung für mein Leben und die Gesellschaft bewusst gemacht.                        | 0  | 1 | 2 | 3 | 5 |
|                             | <b>Eigene Meinung:</b> Ich habe mir meine eigene Meinung gebildet und bin ich ihr auch gefolgt.  | -1 | 1 | 2 | 4 | 5 |
|                             | <b>Politische Kultur:</b> Ich habe mich in zeitgemäßen Formen der Kommunikation und Entscheidungsfindung geübt (z.B. Gewaltfreie Kommunikation, Systemisches Konsensieren).      | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                             | <b>Demokratiebildung:</b> Ich habe zu einem besseren Verständnis von Demokratie beigetragen.   | -1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                             | <b>Politisches Engagement:</b> Ich habe mich ins politische Geschehen eingebracht (für die Gesellschaft; z.B. am Stammtisch, in Initiativen, nicht unbedingt parteipolitisch).   | 0  | 1 | 2 | 3 | 5 |

**Ergebnis:** Bitte addiere die Punkte aus den angekreuzten Feldern.

| Menschenwürde | Solidarität | Ökologische Nachhaltigk. | Soziale Gerechtigkeit | Demokrat. Mitbestimm. | Gesamtsumme |
|---------------|-------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| ___ P. +      | ___ P. +    | ___ P. +                 | ___ P. +              | ___ P. =              | ___ P.      |

**Dieses Ergebnis ist eine Orientierungshilfe für deinen Gemeinwohl-Beitrag:**

**67 bis 100 Punkte:** Gratuliere! Du hast erkannt, dass ein gutes Leben nur durch das Zusammenwirken einer solidarischen Gemeinschaft möglich ist. Vielleicht findest auch du noch Möglichkeiten, weitere Schritte zu setzen.

**33 bis 67 Punkte:** Das Ergebnis zeigt dir, dass dir das Wohl Anderer und deine Umwelt wichtig sind. Du kannst dich in diese Richtung weiter entwickeln!

**0 bis 33 Punkte:** Du hast manchmal an Andere gedacht und könntest noch sehr viel mehr für die Gemeinschaft tun. Gehe den Test noch einmal durch und überlege, bei welchen Fragen du dich verbessern möchtest.

**Unter 0 Punkte:** Hast du alle Zeilen ausgefüllt? Wenn ja, hast du dich meistens auf dein Eigenwohl konzentriert. Wähle einen der fünf Bereiche, in dem du dich im nächsten Jahr verbessern möchtest, und setze dir dafür konkrete Ziele.

Weitere Hinweise findest du im **Gemeinwohl-Handbuch** unter <https://austria.ecogood.org/privatpersonen/#selbsttest>