

8 Tipps für mehr Purpose im Leben

Mit share Schritt für Schritt für mehr Purpose im Alltag

Berlin, 17.01.2022. „Dir stehen alle Türen offen“ – ein Satz, den jede:r von uns schon mal gehört hat. Wir leben in einer Welt, in der wir gefühlt alle Möglichkeiten haben. Jedoch bedeuten viele Türen auch viele Entscheidungen. Immer häufiger stellen wir uns deshalb die Frage nach dem Sinn dahinter. Was treibt uns an, was ist unser Ziel und fühlen wir uns eigentlich gut dabei? Schon kleine Gesten und Handlungen können eine große Wirkung auf das Selbstgefühl haben. share zeigt dir 8 Tipps, wie du im Alltag ohne viel Aufwand etwas Gutes für dich selbst und deine Umwelt tun kannst.

#1 Probier öfter etwas Neues aus.

... zum Beispiel vegan, passend zum Veganaary 2022. „Probier's mal einen Monat lang vegan und lass dich überraschen, wie unkompliziert eine pflanzliche Ernährung ist und wie gut die Alternativen und Rezepte schmecken,“ empfiehlt Katharina Weiss-Tuider von Veganaary. „Indem du die vegane Challenge mitmachst, kannst du nicht nur der Umwelt etwas Gutes tun, sondern auch dir selbst.“

#2 Do it yourself.

Egal ob du deine Kleidung selber nähst, deine Möbel aufpimpst, anstatt dir neue zu kaufen oder du deine Tomaten selber anbaust. Sei kreativ und nimm die Sachen selbst in die Hand. Denn es fühlt sich einfach doppelt so gut an, wenn man das Ergebnis der eigenen Arbeit betrachten kann.

#3 Nobody is perfect – auch deine Lebensmittel nicht.

Wusstest du, dass jährlich rund 12 Millionen Tonnen* genießbarer Lebensmittel in Deutschland weggeschmissen werden? Teilweise nur, weil sie nicht dem vorgeschriebenen Schönheitsideal entsprechen. Wenn du das nächste Mal in der Gemüseabteilung im Supermarkt stehst, nimm die schiefe Gurke oder die „zu kleinen“ Äpfel. Die schmecken nämlich genauso gut.

#4 Kleine Geste, große Wirkung.

Gutes tun ist gar nicht so schwierig. Auch Kleinigkeiten können eine große Wirkung haben. Denn mit jedem Kauf eines der über 100 share Produkte unterstützt du eines von vielen Impact-Projekten weltweit. So hilfst du bereits mit dem Kauf einer share Wasserflasche beispielsweise bei der Trinkwasserversorgung in Kenia oder Simbabwe.

#5 Sei spontan und grübel nicht zu viel.

Oftmals stehen wir uns bei den meisten Dingen selbst im Weg, weil wir viel zu viel nachdenken. Deswegen sollten wir viel öfter einfach mal spontan sein und neue

Sachen probieren. Trau dich und lass dich inspirieren, denn daraus entstehen die besten Erlebnisse. Das wusste auch schon Pippi Langstrumpf, die sich die Welt einfach machte, „widde widde wie sie ihr gefällt“.

#6 JOMO – Joy of missing out

Dank Social Media sind wir immer auf dem aktuellsten Stand, was wo gerade passiert. Aus jeder Ecke bekommen wir Inspirationen, welcher Smoothie gerade angesagt ist, welches Fashion-Accessoire oder welcher Podcast gerade gehypt wird. So haben wir ständig das Gefühl, dass wir was verpassen, oder auch FOMO – Fear of missing out. Dabei muss das gar nicht sein. Im Gegenteil: Wieviel mehr hat man von seiner Freizeit, wenn man sich bewusst dafür entscheidet, nicht alles mitzumachen. In diesem Sinne: JOMO!

#7 Dinner for one.

Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise - das gibt es nur zu ganz besonderen Anlässen. Das bedeutet aber nicht, dass du dir den Aufwand nur für andere machen sollst. Auch du bist es wert, dir ein 3-Gänge Menü nur für dich allein zu kochen. Such dir ein Rezept, das du schon immer mal ausprobieren wolltest und nimm dir bewusst die Zeit und tu dir selbst etwas Gutes.

#8 Nutze das share Prinzip.

Mit Spenden etwas Gutes tun. Das klingt einfach, jedoch zögern viele Menschen. Denn viele fragen sich, was passiert eigentlich mit meinem Geld? Kommt es auch dort an, wo es gebraucht wird? Bei share machen wir es dir einfach. Das, was du dir zum Leben kaufst, teilen wir mit Hilfe unserer Expert:innen mit denen, die es wirklich brauchen. Und mit dem QR-Code auf den Produkten kannst du auch genau sehen, welches soziale Projekt du mit deinem Kauf unterstützt.

“Ich glaube, als Menschen sind wir alle auf der Suche nach einem Sinn für unser Leben und jede:r definiert das anders für sich”, erklärt Iris Braun, Mitgründerin von share. “Wir von share wollen die Welt besser hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben. Das schaffen wir, indem wir es unseren Kund:innen mit unseren Produkten so einfach wie möglich machen, Gutes zu tun. Mehr noch, mit dem Kauf unserer Produkte machen sie nicht nur uns sich selbst glücklich, sondern auch die Menschen, die durch unsere Projekte unterstützt werden. Und geteilte Freude ist immer doppelte Freude.“

[Bildmaterial](#) und Pressekontakt: share@ketchum.de

*Quelle: Studie des Thünen-Instituts, 2019

Über share

share macht es sich zur Aufgabe, unmittelbar sozialen Nutzen zu generieren – und das durch Konsum. Mit aktuell über 100 Produkten bietet share eine soziale Alternative für alltägliche Konsumententscheidungen. Ziel von share ist es, sozialen Konsum im Massenmarkt zu etablieren und

Menschen die Möglichkeit zu bieten, ohne Mehraufwand beim Einkauf ganz einfach Gutes zu tun. Mit jedem gekauften share Produkt wird eine gleichwertige Hilfeleistung ermöglicht. Für Transparenz sorgt ein QR-Code auf der Packung, der verrät, wohin die Spende geht. Dass das Konzept funktioniert, verdeutlichen mehr als 21 Millionen Mahlzeiten und über 12 Million Seifen und andere Hygienemaßnahmen, die seit dem Start gespendet wurden. Außerdem wurden 35 Millionen Tage Zugang zu sauberem Trinkwasser, 8 Millionen Tage Toilettennutzung und 1,7 Million Schulstunden ermöglicht.