

| E | Wert | Ethische Haltung | Beispiele für Übungen | Richtlinien für Organisationen (Firma, Verein, Schule, Dorf, Stadt,...) |
|---|------------------|---|--|---|
| 1 | Gerechtigkeit | Engagiere Dich gegen Ungleichheit, Unrecht und Ungerechtigkeit friedlich. | Benachteiligungen erkennen, Zivilcourage üben, Rechte für den nichtmotorisierten Verkehr einfordern. | Gleichbehandlung aller. Rechtsstaat gilt als Rahmen, faire Nutzungs- oder Geschäftsbedingungen, nicht einseitig änderbar, mit Schiedsstelle zur Konfliktregelung. |
| 2 | Umsicht | Respektiere Umwelt, Mensch und Tiere. Lerne zu geniessen, ohne zu schaden und verbrauche nur, was du wirklich brauchst. | Auto und Flugzeug meiden, weniger Fleisch essen, jeden Ort so hinterlassen, wie er war (oder schöner), kochen mit frischen Zutaten und wenig Abfall. | Beschaffung ist klimaneutral, biologisch, artgerecht, nachhaltig, landschaftsschonend. Aktivität ist ressourcenschonend, kreislaforientiert, verwertend und basiert auf organischem Wachstum, der nicht stetig sein muss. |
| 3 | Balance | Sei gleichermassen aktiv mit Erwerb, Reproduktion, Kultur und Politik. | Massvoll arbeiten, selber aufräumen, Wikipedia lesen, in einem Ausschuss des Gemeinderats oder in einem Verein aktiv mitwirken. | Aufmerksamkeit nicht nur auf Arbeit und Wirtschaft, sondern auch auf andere Lebensbereiche gleichermassen. |
| 4 | Selbstbestimmung | Setze dir Ziele und verfolge sie auf selbst gewählten Wegen, ohne überheblich zu sein. | Mein Körper gehört mir, ich bewege mich gerne und achte auf Gesundheit und Ausgeglichenheit. Ich vertraue meinem Weg und lasse mich durch Argumente überzeugen. | Aktivitäten sind zielorientiert, engagiert, klar, tüchtig, bauen auf Talenten auf. Organisation ist kommunikationsfreudig, transparent und übertreibt nicht. Faire Preise. |
| 5 | Kooperation | Sei fair, ein verlässlicher Kollege, ein guter Freund, ein liebevoller Partner. | Treffe Entscheidungen im Konsens, halte dich an Abgabetermine und Beschlüsse und melde dich rechtzeitig, wenn du es nicht schaffst. Kümmere dich um deine Kollegen, Partner und Freunde. | Pflege eines kollegialen und wertschätzenden Umgangs, klare Kommunikation, faire Entscheidungsfindung, Vereinbarungen werden eingehalten. |
| 6 | Güte | Teile dein Wissen, deine Werte, deine Erfahrung und deinen Besitz. | Gib, dann bekommst Du. Ein Buch, ein Rezept, ein Foto schenken, die Couch anbieten, für Schüler eine Lesung, ein Spiel oder Werkstattbesuch organisieren. | Aktivitäten sind grosszügig, kooperativ und offen. Modifikationen der Produkte und Dienstleistungen durch den Kunden sind möglich und erlaubt. |
| 7 | Glück | Erkenne, was Dir wirklich gut tut, im Moment, am Tag, im Leben. | Täglich ein Stück zu Fuss gehen, an der Natur erfreuen, etwas selber bauen, bewusst Musik hören, sich bei einem Freund / einer Freundin melden. | Versprechen auf positive Wirkung für bestimmten Zeitraum, ohne späteres böses Erwachen. |
| 8 | Gleichmut | Lass Dich nicht blenden, weder von Menschen und Dingen noch durch Medien. | Hinterfrage Versprechungen, verzichte auf Gadgets und Prestigeobjekte. | Keine leeren Versprechungen; Angebote sind unaufdringlich, bedarfsorientiert, ehrlich, fair. Keine Spekulationen. |
| 9 | Geduld | Schenke dir selbst, Kindern, Verwandten und Alten Zeit. | Nimm jemanden auf einen Spaziergang mit, schenke jemandem eine Stunde Zeit und höre nur zu. | Aktivität ist kundenorientiert, Benachteiligte werden einbezogen, Nachbetreuung ist mitkalkuliert. |