

# Welche Form der Selbstversorgung passt zu mir?

## Der Selbst-Test

Selbstversorgung - als Idee und Wunschvorstellung genial und ideal, in der Umsetzung eine echte Herausforderung. Um von der Gartenlust nicht schnell in einen "Selbstversorgungsfrust" zu geraten, sollte man sich vor dem Losstarten ein paar essenzielle Fragen stellen und sich einen realistischen Überblick über die eigenen Rahmenbedingungen und Voraussetzungen verschaffen.

**Finde daher mit diesem Selbst-Test heraus, in welchem Ausmaß und in welcher Form Selbstversorgung für dich passend sein könnte.**

Dieser Selbst-Test ist kein zertifizierter psychologisch-agrarischer Test mit wissenschaftlich verbindlichem Ergebnis, sondern eine aus umfangreicher Praxiserfahrung abgeleitete, hoffentlich auch für dich brauchbare Orientierungshilfe zur realistischen Selbsteinschätzung.

Ehrlich antworten und nicht schummeln sind Voraussetzung für eine durch und durch seriöse Prognose. Und so viel sei schon verraten: Wer zum Schummeln neigt, wird mit der Selbstversorgung vermutlich scheitern – denn dort gibt es den Erfolg im Sinne einer regelmäßigen und tatsächlichen versorgenden Ernte mit handfester, ausdauernder und immer wieder schweißtreibender Arbeit.

**Bitte kreuze an, welche Punkte auf dich zutreffen bzw. welchen du zustimmst.**

**Sende uns das Ergebnis an [autorin@andrea-heistinger.at](mailto:autorin@andrea-heistinger.at) und du bekommst die Standardauswertung sowie eine persönliche Nachricht von Andrea.**

## Meine sozialen Rahmenbedingungen

- A.1. Ich bin Single und möchte Selbstversorgung für mich alleine betreiben.
- A.2. Ich lebe in einer Partnerschaft ohne kleine Kinder.
- A.3. Ich bin FreiberuflerIn oder RentnerIn mit viel freier Zeiteinteilung.
- A.4. Wir haben ein oder mehrere Kinder unter 10 Jahren.
- A.5. Ich bin alleinerziehend mit ein oder mehreren schulpflichtigen Kindern.
- A.6. Ich lebe in der Stadt und habe ein Wochenendhaus mit Garten.
- A.7. Ich lebe in der Stadt und möchte mir einen Garten in der Umgebung suchen.
- A.8. Ich habe ein Haus mit Garten (Anbaufläche über 500m<sup>2</sup>).
- A.9. Ich bin begeistert von der Idee der Selbstversorgung, meine Familie findet meine Marmeladen toll, hat am Garten aber wenig bis kein Interesse.
- A.10. Wir möchten Selbstversorgung als Familienprojekt starten und dabei unseren kleinen Kindern die Natur näherbringen.
- A.11. Wir möchten als Familie/Paar Selbstversorgung betreiben und ergänzen uns in Garten und Küche gut.
- A.12. Auch in der Urlaubszeit ist immer jemand da, der sich um den Garten kümmert.
- A.13. Ich bin voll berufstätig und möchte mich an dem Wochenende intensiv mit dem Garten und der Selbstversorgung daraus beschäftigen.
- A.14. Ich ernähre mich mit ausgewogener Mischkost und esse auch regelmäßig Fleisch.
- A.15. Ich ernähre mich überwiegend vegetarisch möchte aber auf Milchprodukte oder gelegentlich Fleisch oder Fisch nicht verzichten.
- A.16. Ich ernähre mich rein vegetarisch.
- A.17. Ich ernähre mich rein vegan.
- A.18. Ich tüftle und experimentiere gern und mache am liebsten eigene Erfahrungen.
- A.19. Ich tausche mich gern mit anderen aus und nehme von ihnen gärtnerischen Rat an.
- A.20. Ich habe gute Kontakte zu gärtnerisch erfahrenen Personen, an die ich mich mit Fragen wenden kann.
- A.21. In meiner Nähe (15-30 Minuten von meinem Wohn- oder Arbeitsplatz) gibt es eine Selbsterntemöglichkeit.
- A.22. In meiner Umgebung gibt es Lebensmittelkooperative (Foodcoop), an der ich mich beteiligen könnte.
- A.23. In meinem Umkreis (20km) gibt es eine CSA-Entnahmestelle (Solidarische Landwirtschaft), an der ich mich beteiligen könnte.

## Meine Kompetenzen

- B.1. Ich verfüge über reiches gärtnerisches Wissen und Erfahrung.
- B.2. Ich habe schon ein wenig gärtnerische Erfahrung.
- B.3. Ich kenne den Boden meines Gartens und weiß genau, was ich gut darauf anbauen kann und was besser nicht.
- B.4. Meine Gartenerde ist schön braun, und wenn ich genug gieße, wird meine Ernte sicher gut werden.
- B.5. Ein bisschen Ahnung und Erfahrung mit meinem Boden habe ich schon, will mich aber noch genauer damit beschäftigen.
- B.6. Mit dem Thema Fruchtfolge bin ich bestens vertraut.
- B.7. Unter richtiger Fruchtfolge verstehe ich, welches Obst und Gemüse man in welcher Reihenfolge essen sollte.
- B.8. Ich habe Erfahrung mit der Aussaat und Anzucht von Jungpflanzen.
- B.9. Wenn ich viel gieße, wird mein Gemüse sicher groß.
- B.10. Ich habe Erfahrung mit dem Verarbeiten und Konservieren von Obst und Gemüse.
- B.11. Ich kenne mich mit der richtigen Aufbewahrung und Lagerung von Obst und Gemüse gut aus.
- B.12. Ich habe zahlreiche Bücher zum Thema Garten.
- B.13. Ich war als Kind z.B.: mit meinen Großeltern im Garten, wenn sie gegärtnert haben, ich selbst fange aber neu mit dem Gemüseanbau an.

## Meine Ressourcen

- C.1. Ich verfüge über eine Anbaufläche von max. 100m<sup>2</sup>.
- C.2. Ich verfüge über eine Anbaufläche von über 100m<sup>2</sup>.
- C.3. Ich verfüge über eine Anbaufläche von 400m<sup>2</sup> oder mehr.
- C.4. Ich besitze alle notwendigen Gartengeräte.
- C.5. Meine Küche ist eher klein (Kochnische oder weniger als 6m<sup>2</sup>).
- C.6. Meine Küche ist eine durchschnittliche Haushaltsküche.
- C.7. Meine Küche ist geräumig, hat eine große Spüle und bietet viel Arbeitsflächen.
- C.8. Ich verfüge über einen geeigneten Lager- und Aufbewahrungsraum oder Lagerkeller im Haus.
- C.9. Ich besitze die notwendige Ausstattung zum Verarbeiten und Konservieren von Obst und Gemüse.
- C.10. Ich habe einen (Erd)keller, der zur Lagerung von Gemüse geeignet ist.
- C.11. Ich habe einen Kleingarten zur Verfügung.
- C.12. Ich bin Mitglied einer Lebensmittelkooperative (Foodcoop).
- C.13. Ich bin Mitglied einer Solidarischen Landwirtschaft (CSA).
- C.14. Ich habe eine Selbsternteparzelle gepachtet.
- C.15. Ich bin (auch mehrstündige) körperliche Arbeit gewohnt und habe keine größeren Gelenk- oder Bandscheibenprobleme.
- C.16. Ich bin eher ungeduldig und an raschen Ergebnissen orientiert.
- C.17. Ich bin eher der ausdauernde Typ und lasse mich von Misserfolgen nicht entmutigen.

## Die Punkteauswertung des Selbst-Tests

A.1.	1	B.1.	10	C.1.	2
A.2.	3	B.2.	5	C.2.	3
A.3.	7	B.3.	7	C.3.	5
A.4.	1	B.4.	0	C.4.	2
A.5.	1	B.5.	3	C.5.	1
A.6.	3	B.6.	5	C.6.	3
A.7.	1	B.7.	0	C.7.	5
A.8.	7	B.8.	7	C.8.	5
A.9.	2	B.9.	0	C.9.	3
A.10.	5	B.10.	7	C.10.	5
A.11.	7	B.11.	7	C.11.	5
A.12.	5	B.12.	1	C.12.	5
A.13.	3	B.13.	1	C.13.	7
A.14.	3			C.14.	7
A.15.	5			C.15.	2
A.16.	7			C.16.	0
A.17.	2			C.17.	3
A.18.	1				
A.19.	3				
A.20.	3				
A.21.	2				
A.22.	2				
A.23.	2				
<b>Summe:</b>		<b>Summe:</b>		<b>Summe:</b>	

DEINE GESAMTPUNKTE: