

LIFE DESIGN CHALLENGES

MIT KREATIVITÄT UND MUT: MACH MIT UND GESTALTE DEIN LEBEN!

Um neue Gewohnheiten oder eine andere Haltung zu etablieren, braucht es Übung und Zeit und immer mal wieder einen Sprung raus aus der Komfortzone. Da es in etwa 66 Tage braucht, bis sich daraus eine neue Routine entwickelt hat, haben wir hier einige Anregungen und Ideen für dich, die du dir zu Herzen nehmen kannst. Probiere diese Challenges aus und schaue für dich, wann du welche kleine „Mutprobe“ angehen magst – bist du heute eher gemütlich und machst eine Aufgabe für Einsteiger oder bist wagemütig und ein bisschen verrückt und traust dich an eine Profi-Herausforderung? Wichtig ist nur: Bleib am Ball und vor allem neugierig! Viel Spaß dabei!

FÜR EINSTEIGER:INNEN

1. Mache einem Freund/einer Freundin ein aufrichtiges Kompliment.
2. Sage/Schreibe deinen Freund:innen, warum sie dir so am Herzen liegen.
3. Sprich eine ältere Person an und komme mit ihr ins Gespräch.
4. Pflücke dir selbst Blumen.
5. Schlendere und laufe langsamer.
6. Frage ein Kind, was es glücklich macht.
7. Frage jemanden aus deinem Umfeld, was ihn/sie glücklich macht.
8. Gönn dir ein riesiges Eis.
9. Tanze zu lauter Musik wild vor dem Spiegel.
10. Rufe deine (Groß-) Eltern an und frage, wie es ihnen geht.
11. Gehe deine Handykontakte durch und schicke alten Freund:innen einen Gruß.
12. Schaue deine Lieblingsmenschen einige Minuten bewusst in die Augen.
13. Lächle die Menschen um dich herum an, ob in der Bahn, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Spazierengehen.
14. Schaue dir mit deiner Familie zusammen alte Fotos an.
15. Sei ein paar Stunden offline.
16. Schweige beim Essen und genieße ganz bewusst.
17. Höre ein paar Lieder von Musik, von der du denkst, dass sie dir nicht gefällt.
18. Grüße die nächste obdachlose Person und frage wie es ihr gerade geht.
19. Überlege dir, welche Hobbies du als Kind hattest.
20. Suche dir einen Sonnenplatz und tanke für eine Minute Wärme.
21. Räume ein Zimmer auf und genieße die Klarheit der Ordnung.
22. Gehe in den Wald und umarme einen Baum.

FÜR FORTGESCHRITTENE

1. Mache einer fremden Person ein Kompliment.
2. Frage Menschen aus deiner Umgebung nach ihren Namen, damit du sie persönlich ansprechen kannst.
3. Höre beim nächsten Gespräch dem Gegenüber aufmerksam und mit ernst gemeintem Interesse zu. Sei ganz bei der anderen Person.
4. Überlege dir eine Überraschung für einen besonderen Menschen, der dir am Herzen liegt.
5. Überrede jemanden, einen Kopfstand-Wettbewerb zu machen.
6. Bring jemanden zum Lachen.
7. Nimm dir eine Stunde nur für dich. Schreibe eine liebe Nachricht und stecke sie einer fremden Person in den Briefkasten / an das Fahrrad / hinter den Scheibenwischer.
8. Spendiere einer fremden Person einen Kaffee.
9. Beginne ein Gespräch mit einer obdachlosen Person und frage aufrichtig nach.
10. Schweige für einen Tag.
11. Setze dich eine Stunde auf eine Bank und tue absolut nichts.
12. Fange mit jemandem ein Gespräch über das gute Leben an.
13. Bereite jemandem eine kleine Freude und helfe jemandem bei etwas.
14. Wer hat dich in letzter Zeit besonders berührt? Bedanke dich von Herzen bei dieser Person.
15. Beobachte deine Wortwahl. Wie oft verwendest du „schnell“, „muss“ oder „eigentlich“?
16. Stelle dich 15 Minuten vor den Spiegel und schaue dich an.
17. Schreibe dir Dinge auf, die dir an dir selbst gefallen.
18. Gehe alleine in ein Café und bestelle dir ein großes Getränk deiner Wahl und verbringe mit dir alleine ein paar schöne Stunden.
19. Spende etwas für einen guten Zweck.
20. Schreibe all deine Stärken auf und bitte auch andere, sie dir zu spiegeln.
21. Verstecke liebe Nachrichten im öffentlichen Raum.
22. Gehe barfuß im Park spazieren.

FÜR PROFIS

1. Wenn es jemanden gibt, den du schön findest, sage es ihr/ihm.
2. Melde dich bei jemandem, mit dem du Streit hattest oder wo es unausgesprochene Dinge gibt. Kläre es.
3. Singe so laut du kannst, egal wie schief!
4. Schicke einem wichtigen Menschen einen handgeschriebenen Brief oder eine Postkarte und sage ihr/ihm, was du für ihn/sie empfindest und wofür du dankbar bist.
5. Sortiere Menschen aus, die dir nicht gut tun: Online und offline! Miste z.B. deine Handykontakte und Online-Freunde aus!
6. Umarme eine fremde Person.
7. Höre für einen Tag auf, zu jammern und fokussiere dich auf das Positive.
8. Rufe ein Familienmitglied an, von dem du länger nichts gehört hast.
9. Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Probiere heute noch etwas Neues aus.
10. Sei den Rest vom Tag 100% ehrlich zu jedem und zu dir selbst.
11. Schreibe an deine erste Liebe einen Brief.
12. Schreibe deinem zukünftigen Ich einige Worte und bitte eine Vertrauensperson diese in einigen Monaten an dich loszuschicken.
13. Gehe in ein Café und frage andere Gäste, ob du dich zu ihnen setzen darfst.
14. Biete einer befreundeten Familie an, einen Abend babyzusitzen.
15. Besorge dir eine Einwegkamera und fotografiere den ganzen Film voll mit schönen Dingen oder Momenten.
16. Gibt es etwas, das du bereust? Was hast du daraus gelernt? Schreib auf, was du aus der Situation für dich mitnimmst.
17. Wie mächtig ist dein innerer Kritiker? Lass ihn heute nicht zu Wort kommen und sei nett und mitfühlend zu dir selbst.
18. Bitte eine vertraute Person um ehrliches Feedback.
19. Besorge dir Müllbeutel und Handschuhe und gehe Müllsammeln.
20. Verbringe einen Tag nackt oder in Unterwäsche zu Hause.
21. Welche Ziele hast du? Gestalte ein Visionboard für deine Zukunft.
22. Wage einen Fallschirmsprung.