

AUFGABE DER WOCHE



15 bewusste Minuten

Nimm dir 15 Minuten Zeit für dich.

Das kannst du in dieser Zeit machen:

- Setze dich an einen ruhigen Ort und hör deinen Gedanken zu
- Lies ein Buch
- Schreib einen Eintrag in dein Tagebuch
- Male ein Mandala aus

AUFGABE DER WOCHE



15 bewusste Minuten

Nimm dir 15 Minuten Zeit für dich.

Das kannst du in dieser Zeit machen:

- Male ein Bild
- Unterhalte dich mit jemandem aus deiner Familie
- Gehe spazieren
- Übe ein Instrument

AUFGABE DER WOCHE



Gemeinsame Aktivität

**Plane gemeinsame Zeit mit deiner
Familie oder deinen Freunden**

Brauchst du Ideen?

- Gemeinsam kochen
- Ein gemeinsamer Spielesachmittag
- Gemeinsam jemanden besuchen

AUFGABE DER WOCHE



Gemeinsame Aktivität

**Plane gemeinsame Zeit mit deiner
Familie oder deinen Freunden**

Brauchst du Ideen?

- Gemeinsam basteln
- Ein gemeinsamer Spaziergang
- Gemeinsam jemandem helfen

AUFGABE DER WOCHE



Achtsamkeit

Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf,
für die du dankbar bist.

AUFGABE DER WOCHE



Achtsamkeit

Schreib dir selbst einen
ermutigenden Brief.

AUFGABE DER WOCHE



Achtsamkeit

Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit
und atme bewusst ein und aus.

AUFGABE DER WOCHE



Achtsamkeit

Beobachte jeden Tag 5 Minuten
lang deine Umwelt - ohne
Ablenkung durch digitale Geräte.

AUFGABE DER WOCHE



Soziales

**Mache jemandem eine
ehrliche Freude.**

Mache zum Beispiel jemandem ein
Kompliment, hilf jemandem oder zeig durch
eine kleine Geste deine Unterstützung

AUFGABE DER WOCHE



Soziales

Hilf jemandem ohne etwas
dafür zu erwarten.

AUFGABE DER WOCHE



Soziales

Plane eine kleine
Überraschung für jemanden.

AUFGABE DER WOCHE



Soziales

Frage jemanden “Wie geht es dir wirklich?” und höre aktiv zu.

AUFGABE DER WOCHE



Kreativität

Zeichne oder male deine
Stimmung der Woche.

AUFGABE DER WOCHE



Kreativität

Schreibe eine kurze Geschichte
oder ein Gedicht.

AUFGABE DER WOCHE



Kreativität

Bastle etwas aus recycelten
Materialien.

AUFGABE DER WOCHE



Kreativität

Gestalte eine Mut- oder
Wunschkarte.

AUFGABE DER WOCHE



Bewegung

Mache täglich einen 15-
minütigen Spaziergang.

AUFGABE DER WOCHE



Bewegung

Probiere eine neue
Bewegungsform.

Zum Beispiel Yoga, Tanzen, Dehnen,...

AUFGABE DER WOCHE



Bewegung

Eine Woche Treppen statt Lift.

AUFGABE DER WOCHE



Bewegung

10 Minuten Dehnen am Morgen.

AUFGABE DER WOCHEN



Nachhaltigkeit

Einen Tag lang keinen Müll
produzieren.

AUFGABE DER WOCHE



Nachhaltigkeit

Sammle Müll bei einem Spaziergang.

AUFGABE DER WOCHE



Nachhaltigkeit

Verzichte eine Woche auf
Einwegplastik.

AUFGABE DER WOCHE



Nachhaltigkeit

Setze eine Pflanze ein oder
kümmere dich eine Woche
lang um eine Pflanze.

AUFGABE DER WOCHE



Persönliche Entwicklung

Probiere etwas, das du
sonst vermeidest.

AUFGABE DER WOCHEN



Persönliche Entwicklung

Setze dir ein Mini-Ziel für
diese Woche.

AUFGABE DER WOCHE



Persönliche Entwicklung

Sage bewusst Nein, wenn
du etwas nicht möchtest.

AUFGABE DER WOCHE



Persönliche Entwicklung

Denke nach: Was habe ich
diese Woche über mich
gelernt?