



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 Spielenachmittag
- 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 WOCHEN



Achtsamkeit

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



AUFGABE DER WOCHEN



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 WOCHEN



Kreativität

Bastle etwas aus recycelten
Materialien.



AUFGABE DER WOCHEN



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 WOCHEN



Bewegung

Eine Woche Treppen statt Lift.



AUFGABE DER WOCHEN



Bewegung

10 Minuten Dehnen am Morgen.



AUFGABE DER WOCHEN



Nachhaltigkeit

Einen Tag lang keinen Müll
produzieren.



AUFGABE DER WOCHEN



Nachhaltigkeit

Sammle Müll bei einem Spaziergang.



AUFGABE DER WOCHE



Nachhaltigkeit

Verzichte eine Woche auf
Einwegplastik.



AUFGABE DER WOCHE



Nachhaltigkeit

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



AUFGABE DER WOCH



Persönliche Entwicklung

Probiere etwas, das du
sonst vermeidest.



AUFGABE DER WOCH



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?