

# Glücklicher Januar 2026

MONTAG

DIENSTAG

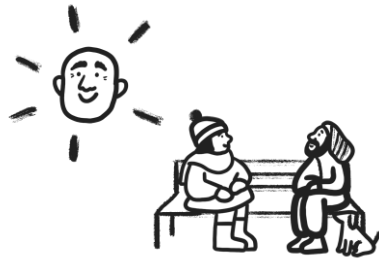
MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1  
Finde drei Dinge,  
auf die du dich  
in diesem Jahr  
freuen kannst

2  
Nimm dir heute  
Zeit, etwas  
Nettes für dich  
zu tun

3  
Tu etwas Nettes  
für jemanden,  
um dessen Tag  
zu verschönern

4  
Wofür bist Du  
im Leben  
dankbar? Und  
warum?

5  
Suche das Gute  
in anderen und  
erkenne ihre  
Stärken

6  
Sitze heute fünf  
Minuten still und  
atme

7  
Lerne etwas  
Neues und teile  
es mit anderen

8  
Sage positive  
Dinge zu den  
Menschen, die  
du heute triffst

9  
Beweg dich und  
sei aktiv, am  
besten im Freien

10  
Sage jemandem,  
wofür du ihm  
dankbar bist

11  
Schalte PC, TV,  
Handy zwei  
Stunden vor dem  
Schlafen aus

12 Kontaktiere  
jemanden in  
deiner Nähe -  
lächle oder  
plaudere mit  
ihr/ihm

13  
Gehe heute  
einen anderen  
Weg und schau,  
was dir auffällt

14  
Iss heute etwas  
Gesundes, das  
dich wirklich  
nährt

15  
Geh raus und  
nimm fünf Dinge  
wahr, die schön  
sind

16  
Leiste einen  
positiven Beitrag  
für eine gute  
Sache

17  
Sei freundlich zu  
dir selbst, wenn  
du Fehler  
machst

18  
Nimm wieder  
Kontakt zu einer  
Person auf, die  
du vermisst

19  
Konzentriere  
dich auf das  
Gute, auch wenn  
es schwierig ist

20  
Geh rechtzeitig  
ins Bett und  
gönne dir eine  
Pause

21  
Komm aus  
deiner  
Komfortzone  
und probiere  
etwas Neues

22  
Plane etwas, das  
Spaß macht,  
und lade andere  
ein,  
mitzumachen

23  
Leg digitale  
Geräte weg und  
konzentriere  
dich auf den  
Moment

24  
Mache  
einen kleinen  
Schritt in  
Richtung eines  
wichtigen Ziels

25  
Ermutige  
andere, anstatt  
sie zu  
entmutigen

26  
Nutze eine  
deiner Stärken  
auf eine neue  
Art und Weise

27  
Hinterfrage  
deine negativen  
Gedanken und  
suche das  
Positive

28  
Frag  
jemanden,  
welche Dinge  
ihr/ihm in letzter  
Zeit Spaß  
gemacht haben

29  
Begrüße deine  
Nachbarn und  
lerne sie besser  
kennen

30  
Zähle, wie viele  
Menschen du  
heute anlächeln  
kannst

31  
Schreibe deine  
Hoffnungen und  
Pläne für die  
Zukunft auf



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam

