

Neue Wege November 2025

MONTAG



3

Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr

DIENSTAG



4

Melde dich für einen neuen Kurs, eine Aktivität oder eine Online-Community an

MITTWOCH



5

Ändere deine normale Routine und bemerke, wie du dich fühlst

DONNERSTAG



6

Probiere eine neue Art aus, körperlich aktiv zu sein

FREITAG



7

Sei kreativ. Koche, bastle, male, zeichne, schreibe, musiziere oder inspiriere

SAMSTAG

1

Erstelle eine Liste mit neuen Dingen, die du diesen Monat angehen willst

SONNTAG

2

Reagiere auf eine schwierige Situation auf andere Weise

10

Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema oder eine neue Idee

11

Wähle eine andere Route und nimm wahr, was du auf dem Weg bemerkst

12

Finde etwas Neues über eine Person heraus, die dir was bedeutet

13

Mach etwas Spielerisches im Freien - spaziere, laufe, erkunde, entspanne dich

14

Finde einen neuen Weg, eine Sache zu unterstützen, die dir wichtig ist

15

Verfolge neue Ideen, indem du denkst: "Was ist möglich?"

16

Betrachte das Leben mit den Augen einer anderen Person und erkenne ihre Perspektive

17

Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge aus und sei freundlich zu dir

18

Tausche dich mit einer Person aus einer anderen Generation aus

19

Erweitere deinen Blickwinkel: Lies eine andere Zeitung oder Website

20

Koche ein neues Rezept oder mit einer neuen Zutat

21

Lerne eine neue Fähigkeit von jemanden oder teile selbst eine Fähigkeit

22

Finde einen neuen Weg, einer Person zu sagen, dass du sie schätzt

23

Nimm dir regelmäßig Zeit, einer Aktivität nachzugehen, die du liebst

24

Teile etwas Hilfreiches mit jemanden, das du kürzlich gelernt hast

25

Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise

26

Höre einen neuen Radiosender oder schau eine inspirierende Sendung

27

Begleite eine Person bei ihrem Hobby und finde heraus, warum sie es liebt

28

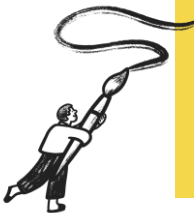
Entdecke deine künstlerische Seite. Gestalte eine herzliche Grußkarte

29

Genieße neue Musik. Spiele, singe, tanze oder höre zu

30

Suche neue Gründe hoffnungsvoll zu sein, auch in schwierigen Zeiten



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam

