



# DEN APRIL 2020 AKTIV BEWÄLTIGEN



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

"Man kann dem Menschen alles nehmen, nur nicht:  
Die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen  
Verhältnissen so oder so einzustellen." ~ Viktor Frankl

**1** Überlege dir, was dir hilft, Ruhe zu bewahren und Kontakt zu halten

**2** Wasche deine Hände genüsslich. Denk an alles, was sie für dich tun!

**3** Notiere zehn Dinge, für die du dankbar bist und auch, warum

**4** Trink genug, iss gesund und stärke dein Immunsystem

**5** Auch wenn du drinnen bleiben musst: Bewege und dehne dich

**6** Biete einem Nachbarn oder Freund deine Hilfe an

**7** Teile deine Gefühle mit und sei bereit, um Hilfe zu bitten

**8** Sitz 5 Minuten bewusst still und atme. Wiederhole das regelmäßig

**9** Rufe einen lieben Menschen an und höre ihm wirklich zu

**10** Schlaf gut. Keine Bildschirme zum Einschlafen und beim Aufwachen

**11** Bemerke fünf schöne Dinge um dich herum

**12** Vertief dich ganz in ein neues Buch, eine Serie oder einen Podcast

**13** Geh heute mit jedem Kontakt freundlich um

**14** Spiele etwas, das dir in deiner Kindheit Spaß gemacht hat

**15** Bring ein Projekt voran, das dir wichtig ist

**16** Suche dir Musik heraus, die gute Laune macht

**17** Lern etwas Neues oder tu etwas Kreatives

**18** Bewege dich heute spielerisch 15 Minuten zusätzlich

**19** Tu drei hilfreiche Dinge, wie klein sie auch sein mögen

**20** Nimm dir heute Zeit für dich selbst und tu dir etwas Gutes

**21** Schreib Jemandem einen Brief, den du nicht treffen kannst

**22** Suche bewusst nach guten Nachrichten und teile sie mit anderen

**23** Heute technikfrei. Hör auf zu scrollen und hör keine Nachrichten

**24** Rück deine Sorgen ins rechte Licht und versuche, sie loszulassen

**25** Suche das Gute in anderen und bemerke ihre Stärken

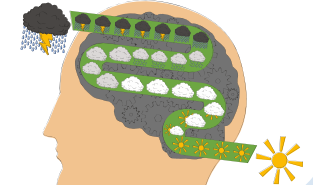
**26** Mach einen kleinen Schritt auf ein wichtiges Ziel zu

**27** Sage drei Mitmenschen, wofür du ihnen dankbar bist

**28** Mache mit anderen ein Treffen aus für später im Jahr

**29** Verbinde dich mit der Natur. Atme und spüre das Leben um dich

**30** Denk daran, dass alle Gefühle und Umstände vorübergehen



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

30 Schritte, um mit uns und anderen während der globalen Krise gut umzugehen

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich