Neue Wege November 2026

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1 Erstelle eine Liste mit neuen Dingen, die du diesen Monat angehen willst	2 Reagiere auf eine schwierige Situation auf andere Weise	3 Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr	4 Melde dich für einen neuen Kurs, eine Aktivität oder eine Online-Community an	5 Ändere deine normale Routine und bemerke, wie du dich fühlst	6 Probiere eine neue Art aus, körperlich aktiv zu sein	7 Sei kreativ. Koche, bastle, male, zeichne, schreibe, musiziere oder inspiriere
8 Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren möchtest	9 Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas nicht tun kannst, sage „noch nicht"	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 Suchen neue Gründe hoffnungsvoll zu sein, auch in schwierigen Zeiten					













ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam