

30 x



EXPERIMENTE MACHEN

Ein Buch lesen.
Eine ganze
Nacht lang

Eine 30 min
Hörmeditation
machen

Seifenblasen
pusten

In die Wolken
gucken

Einen Garten
oder Park
anschauen

Jemandem
unerwartet
Freundlichkeit
zeigen

Etwas Neues
lernen

In ein Buch
reinlesen, das
du nie kaufen
würdest.

Bunte Blumen
zeichnen
-ohne Urteil

Ein
Schaufenster
bewusst
bewundern

Ein kleines Eis
langsam mit
dem Löffel
essen

Schicke
dir eine nette
Postkarte

Schreib einer
Freundin eine
Postkarte

In einer klaren
Nacht die
Sterne
anschauen.

Ein Mini-
Picknick
machen

Ein Stückchen
Natur genau
betrachten,
ein Blatt,
eine Blüte

Wasserbomben
werfen

Wild tanzen

Eine Weile
allein sein,
nichts tun

Zum
Sonnenaufgang
aufstehen

Im Bett liegen
und dösen

Selbst
Limonade
machen

Im Museum nur
ein einziges
Kunstwerk
betrachten

Das lustigste
Foto in deiner
Sammlung
finden

Dich bei
jemandem
schriftlich
bedanken

Etwas ablehnen,
ohne zu
begründen

Eine Nacht
ohne Party oder
Smartphone
durchmachen

Viel Langsamer
mit dem Auto
fahren als
normalerweise

Bezahle eine
Sache aus dem
Einkauf der
Person hinter
dir.

Einem
traurigen
Musikstück
genau zuhören

EXPERIMENTE MACHEN



-ALLTAGSEDITION-



Screenfreie Zeit
nach dem
Abendessen

Putze deine Zähne
mit deiner nicht-
dominanten Hand

Fahre einen
anderen Weg zur
Arbeit.

Steig woanders in
Bus oder Zug ein.

Steh eine halbe
Stunde früher auf.

Geh eine halbe
Stunde früher
schlafen.

Geh in einen Film,
den du
normalerweise
nicht sehen
würdest.

Lächele im
Meeting
ermutigend
deiner stillen
Kollegin zu

Erwähne eine gute
Idee, die dir eine
Kollegin mitgeteilt
hat, und nenne
die Quelle der
Idee.

Schließe für 5
Minuten die
Augen und stelle
dir vor, du bist an
deinem
Lieblingsort auf
der Welt.
Dann gehe zum
Meeting mit
deinem Chef.

Entscheide dich
für einen Brownie,
Donut oder Keks,
ohne dich
schuldig zu
fühlen.
Wiederhole dies 5
Tage lang.

Mache etwas
Albernes, wie zum
Beispiel ein
Kinder-Badegel
kaufen und selbst
verwenden.

Verwende für
deine nächste
Präsentation ein
Flipchart anstelle
eines Projektors
und PowerPoint.

Geh' nicht ans
Telefon, wenn
deine Mutter
anruft.

Kaufe ein
Kleidungsstück in
einer
ungewöhnlichen
Farbe und ziehe
es zur Arbeit an.

Schreibe einen
richtigen Brief
anstelle einer E-
Mail oder SMS.

30 x



EXPERIMENTE MACHEN
