

1 **Runterfahren**
Lass den Alltag einen Moment ruhen, entzünde eine Kerze und formulier im Kopf deine Wünsche an das Jahr.



2 **Nur ein Tab offen**
Multitasking ist heute nicht angesagt: Konzentrier dich immer nur ganz gezielt auf **eine Sache.**


3 **Filterfrei**
Mach Bilder mit einem alten Fotoapparat oder einer Einwegkamera – und genieß die Vorfreude auf den entwickelten Film.



4 **Post it**
Hinterlass eine kleine Botschaft für einen geliebten Menschen auf einem Post-it oder auf dem Spiegel.



5 **HOME PAGES**
Kauf dir eine „echte“ Zeitung und lies sie auf deinem Sofa ganz in Ruhe von vorne bis hinten.



6 **Cache leeren**
Miste zu Hause aus – und spende deinen Kram für einen guten Zweck. Dann hast du Platz für neue Ideen.



7 **Teile Zeit**
Melde dich bei einer lieben Person, von der du lange nichts gehört hast – und hör ihr zu.



8 **Nicht erreichbar**
Gönn dir mittags eine echte Pause, verlass das Büro und geh in Ruhe essen.



9 **Fifty Shades of Grey?**
Mach dir und deinen Nächsten den grauen Winter bunter: mit einem schicken Blümchen fürs Büro.



10 **Gefällt mir**
Sei großzügig und aufmerksam: Verschenke ein ernstgemeintes Kompliment. What goes around comes around!



11 **Lach-Flash**
Such dir etwas, was dich herzlich zum Lachen bringt. Vielleicht ist es deine Lieblingskomödie oder ein Comedian.



12 **Stumm schalten**
Halt mal den Mund – für ganze fünf Minuten. Und mach einfach gar nichts.



13 **Neuer Postausgang**
Schreibe einen Brief per Hand und verschick ihn an jemand ganz Besonderen.



14 **Für Hacker**
Mach mal wieder was mit den Händen – ob Holz hacken oder Mandala malen. Das entspannt den Kopf!



15 **Block Blogger**
Steh eine halbe Stunde früher auf, mach einen Spaziergang durch deine Nachbarschaft und genieß die **STILLE.**

16 **Neuer Standort**
Geh an einen Ort, an dem du noch nie warst: in ein exotisches Restaurant oder in einen schönen Park.



17 **Heavy User**
Hetze mal nicht durch den Discounter. Schlender über den Wochenmarkt und such dir ganz bewusst auch mal neue Leckereien aus.



18 **Kopfkino an**
Nutze Wartezeiten und schick deine Gedanken auf eine Reise zu deinem absoluten Lieblingsort.



19 **Social Media**
Hol die Spielsammlung raus und organisier einen coolen Retro-Spieleabend mit Freunden.



20 **Chefkoch 1.0**
Krame ein altes Kochbuch heraus und probier dich am Herd aus.



21 **Öffne ein neues Fenster**
Schau öfter mal raus. Das schont bildschirmgeschädigte Augen und entspannt den Kopf.



22 **Im Kindle nichts Neues**
Stöber durch dein Bücherregal oder durch das eines Freundes und lies in einem berühmten Klassiker.



23 **WTF...!**
Säubere für einen Tag deine Sprache von allen Schimpfwörtern und versuch, dich respektvoll und gewählt auszudrücken.



24 **Komm auf unsere Seite**
Ruf nicht an. Schreib keine Mail. Schau einfach vorbei! Kaffee, Sekt und Kekse inklusive.



25 **No time for Tinder**
Lerne deine Nachbarn kennen und klingel doch einfach an einer Tür. Vielleicht kannst du einem älteren Mitbewohner etwas Gutes tun!



26 **Influence dich**
Gehe neue Wege: Lass dich mal wieder inspirieren und besuch eine Galerie, ein Kunstmuseum oder eine Lesung.



27 **Grill & Chill**
Leg das Handy weg – und zünde den Wintergrill an! Dann hast du auch noch eine Hand frei für den Glühwein.



28 **Platte Playlist**
Hol die alten Scheiben raus – ob Vinyl oder CD – und tanze wild durchs Wohnzimmer.



29 **Holidaycheck**
Hol dir 'nen Katalog aus dem Reisebüro und blätter dich so wie früher ganz gemütlich in den Sommer.



30 **Minecraft for real**
Reparier was – und sei stolz auf dein Werk. Falls du Hilfe brauchst: Frag einen befreundeten Hobby-Handwerker. Und nicht YouTube.



31 **HDGDL**
Verteile Umarmungen: Schon eine Umarmung am Tag macht nachgewiesen glücklicher.

