

# Potential

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81

1	Erstelle für dich selbst eine Challenge, die du dieses Jahr schaffen willst.	28	Schreibe 10 Mal eine nette Botschaft auf einen kleinen Zettel und schenke sie einem Freund.	55	Wandere auf den Gipfel eines Berges.
2	Lese dieses Jahr 10 Bücher.	29	Mache 5 Personen in deinem Umfeld ein von Herzen gemeintes Kompliment.	56	Mache einen Spaziergang bei Vollmond.
3	Besuche dieses Jahr alle 9 Bundesländer Österreichs.	30	Mache 5 fremden Personen ein Kompliment.	57	Liege nach Mitternacht unterm Sternenhimmel.
4	Meditiere eine Woche lang jeden Tag für 10 Minuten oder länger.	31	Frag eine fremde Person nach einem gemeinsamen Foto.	58	Feiere mit Freunden, bis die Sonne aufgeht.
5	Versuche eine neue Gewohnheit aufzubauen und ziehe diese durch für eine Woche oder länger.	32	Melde dich bei einem Freund, mit dem du noch lange nichts mehr gemacht hast.	59	Stehe nach einer normalen Nacht früh auf und sieh dir den Sonnenaufgang an.
6	Beschäftige dich eine Woche lang jeden Tag mit deinen Gefühlen.	33	Pflücke Blumen und schenke sie deiner Mutter, oder jemanden, der für dich wie eine Mutter ist.	60	Erlebe einen Sonnenuntergang an einem besonderen Ort.
7	Gehe eine Woche lang jeden Tag in die Natur.	34	Schreibe einen handgeschriebenen Brief an einen Freund oder Verwandten.	61	Gehe picknicken.
8	Mache eine Woche lang jeden Tag ein Foto von etwas, das du schön findest.	35	Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Selbst.	62	Klettere auf einen Baum oder eine Felswand.
9	Bedanke dich eine Woche lang jeden Abend beim Universum/Gott für 3 Dinge oder Momente des Tages.	36	Schreibe deine momentane Einstellung zum Leben auf.	63	Springe von einer Klippe ins Wasser oder von einem Turm, der für deine Verhältnisse hoch ist
10	Schreibe eine Woche lang jeden Tag einen Tagebucheintrag.	37	Fülle eine Zeitkapsel, die du erst in 10 Jahren wieder aufmachst/ausgräbst.	64	Beteilige dich an einer Wasserschlacht.
11	Habe an einem Wochenende von Freitag 6:00 bis Sonntag 23:59 dein Handy ausgeschaltet.	38	Räume dein E-Mail-Postfach auf und versuche ggf. störende Newsletter abzubestellen.	65	Besuche einen Escape-Room.
12	Lebe eine Woche vegetarisch.	39	Miste deinen Kleiderschrank aus.	66	Besuche eine Trampolinhalle.
13	Faste für 24 Stunden oder länger.	40	Spende Geld oder Gegenstände (z.B. Kleidung).	67	Besuche ein Konzert.
14	Lebe einen Tag lang ohne weißen Zucker.	41	Spende ein paar Stunden deiner Zeit (z.B. Suppenküche, Rotes Kreuz).	68	Besuche ein Outdoor-Kino, oder baue dir dein Eigenes.
15	Lebe einen Tag komplett ohne elektronische Geräte.	42	Probiere ein neues Hobby, das kein Sport ist.	69	Streichle ein Tier, das kein Hund oder Katze ist.
16	Lebe einen Tag ohne zu lügen („Wie geht es dir?“, „Wie gefällt dir mein Outfit?“)	43	Probiere eine neue Sportart.	70	Erstelle eine Liste an 10 Dingen, die du an dir selbst liebst.
17	Baue einen Schneemann oder ein Iglu.	44	Probiere eine neue Art der Meditation.	71	Erstelle eine Liste von Dingen, die du an dir oder deinem Leben nicht magst und mache einen Schritt zur Besserung.
18	Lade eine neue Person zu einem GSJ-Event ein.	45	Koche ein Gericht, das du noch nie gekocht hast.	72	Besuche ein anderes Land.
19	Hilf bei der Veranstaltung eines GSJ-Events.	46	Koche oder Backe mit Freunden.	73	Erstelle eine Liste mit mindestens 3 Orten, die du in deinem Leben besuchen möchtest und besuche mindestens einen.
20	Beende dieses eine Projekt, das du vor langer Zeit begonnen hast.	47	Baue mit Freunden oder Familie ein Puzzle mit 500 Teilen oder mehr.	74	Reise alleine oder organisiere eine Reise mit Freunden an einen Ort, den du gerne besuchen möchtest.
21	Finde in einem Lebensbereich einen Mentor für dich.	48	Spiele ein Lied auf einem Musikinstrument.	75	Organisiere ein Abendessen oder Event mit Freunden.
22	Brich ein Lebensziel in kleine Schritte und mache den ersten Schritt.	49	Lerne einen neuen Tanz/Tanzart.	76	Nimm an einem Event teil, von dem du nicht so viel hältst und versuche offen zu bleiben.
23	Stelle dich einer großen Angst.	50	Jongliere mit 3 Bällen für 30 Sekunden oder länger.	77	Erstelle ein Video über einen Tag in deinem Leben.
24	Schließe eine neue Freundschaft.	51	Male ein Bild oder erschaffe ein Kunstwerk, auf das du stolz bist.	78	Erstelle eine Collage oder ein Fotobuch aus Bildern mit schönen Erinnerungen.
25	Mache einem Freund ein ungewöhnliches Angebot oder nimm eines an.	52	Nimm deine bisher größte Lauf-Distanz und laufe 1,5 Mal so weit oder noch weiter.	79	Bastle einen Adventkranz oder Adventkalender.
26	Halte für deine Freunde eine Präsentation über ein Thema, mit dem du dich gut auskennst.	53	Gehe Eisbaden.	80	Mache eine Woche lang jeden Tag eine gute Tat für dich selbst.
27	Mache einer Person ein Geschenk unabhängig vom Geburtstag/Weihnachten/Feiertag.	54	Mach einen Ausflug zu einem unbekannten See oder Fluss.	81	Bedanke dich am Ende des Jahres bei dir selbst, für ein absolut geniales Jahr.