

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 | Füllle 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 Trampolinhalde. |
| 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 bau 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. |