



# 21 Tage-Challenge

Nachdem Du nun einiges über die Entstehung von Gewohnheiten gehört hast und wie schwer es sein kann sich etwas ab- oder anzugewöhnen, bist Du gefragt!

Hast Du auch diese eine Sache, die Du schon längst einmal durchziehen wolltest? Der richtige Zeitpunkt dafür ist bisher aber nie gekommen? Dann ist er es jetzt auf jeden Fall: Der Lockdown zwingt uns dazu unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten zu pausieren und schafft somit Platz für Neues.

Und so geht's:

- Wähle einen Bereich und darin eine Challenge aus, in dem Du etwas ändern möchtest
- Lege Dein Ziel genau fest: Je genauer klar ist, was Du erreichen willst, desto einfacher kannst Du Dich darauf fokussieren.
- Animiere eine\*n Freund\*in zum Mitmachen: Wenn Du andere in Dein Vorhaben mit einbeziehst, könnt ihr euch gegenseitig motivieren und kontrollieren und Du bleibst eher am Ball.
- Dokumentiere 21 Tage lang Deine Erfahrungen und Deinen eigenen Fortschritt in einem Achtsamkeitsjournal
- Nach der Challenge: Bleib am Ball!

Bereiche:

Wir haben ein paar Ideen gesammelt in welchen Bereichen Du etwas Neues zur Gewohnheit werden lassen kannst. Das ist nur zur Anregung gedacht. Gerne kannst Du Dir auch selbst eine Challenge ausdenken.

1. Ernährung:

- vegan/ vegetarisch/ freegan<sup>1</sup> ernähren
- Bio/ Fairtrade/ regional/ unverpackt/ saisonal einkaufen (Hierbei ist ein Saisonkalender hilfreich)
- Inspiration findest Du z.B. hier:
  - Zucker & Jagdwurst – veganer Foodblog <https://www.zuckerjagdwurst.com/de/>
  - Vegan ist ungesund <https://www.youtube.com/channel/UCURHLn3nI9AFVeD1G0Inlaw>
  - Sustainably Vegan (englisch, Minimalismus, Low Impact Life Style, vegane Ernährung) <https://www.youtube.com/channel/UCkq2gEWE-i647M71bh7zDxA>

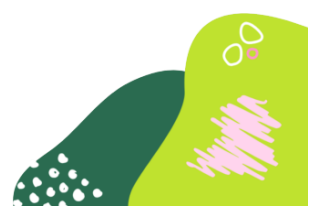
→Ziel: Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt sowie Tieren.

2. Bewegung

- Mache täglich einen Spaziergang: Lasse währenddessen die Gedanken und Sorgen Deines Alltags an Dir vorbeiziehen und versuche Deine Umgebung und Deinen Körper ganz bewusst wahrzunehmen: Welche Geräusche, Gerüche nimmst Du wahr? Was kannst Du alles am Wegrand entdecken? Achte auf Deinen Atem, Deine Körperhaltung und auf Deine einzelnen Schritte.
- Praktiziere täglich Yoga oder anderen Sport

---

<sup>1</sup> Freegan: Nur gerettete tierische Produkte werden konsumiert



- Inspiration findest Du z.B. hier:
  - Mady Morrison (deutsch, Yoga, auch Monatschallenges verfügbar) <https://www.youtube.com/c/MadyMorrison>
  - Yoga with Adriene (englisch, Yoga, auch Monatschallenges verfügbar) <https://www.youtube.com/channel/UCFKE7WVJfvaHW5q283SxchA>
  - Pia Kraftfutter (achtsamer Umgang mit dem Körper/Wohlfühlen im eigenen Körper) <https://www.youtube.com/c/PiaKraftfutter/featured>
  - Freya bewegen (Tänzerin, die sehr schöne, bedachte Videos zur körperlichen Fitness macht) <https://www.youtube.com/channel/UCCY9jSQ8LH0ZhbJ-c17Mv0A>
  - Liebscher & Bracht (Thema Bewegung, super Übungen für alle Bereiche, in denen Schmerzen auftreten können, auch kleine Challenges → Bilden von Routinen als Ziel) <https://www.youtube.com/channel/Uct3pGaMM9F40McD-SnAym0g>

→ Ziel: Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper

### 3. Konsum

- Dokumentiere alles was Du in den 21 Tagen konsumierst
- Analysiere Deine Notizen dahingehend was Du in Zukunft ändern möchtest: Weniger konsumieren/ fair/ plastikfrei/ nachhaltig
- Einen Überblick über Orte des nachhaltigen Konsums in Darmstadt bieten z.B. die Karte von morgen (<https://kartevonmorgen.org/#/?center=49.873,8.651&zoom=13.00>) oder die Wandelkarte (<https://transition-darmstadt.de/projekte/wandelkarte/>)
- Inspiration findest Du z.B. hier:
  - Minimal Mimi (Thema Minimalismus) <https://www.youtube.com/channel/UCAguzEXOsmQpTVGbXj6-KwA>
  - Jenny Mustard (englisch, Thema Konsum und generell viele Aspekte des bewussten Lebens) <https://www.youtube.com/c/JennyMustard/featured>
  - Gitemary Johnson (englisch, Thema Konsum, Zero Waste etc.) [https://www.youtube.com/channel/UCFQ\\_CWYmt-ScWaPX4YfnBrQ](https://www.youtube.com/channel/UCFQ_CWYmt-ScWaPX4YfnBrQ)

→ Ziel: Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, der Umwelt, anderen Menschen sowie Tieren.

### 3. Mobilität

- Bewege Dich mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln fort
- Du bist auf das Auto angewiesen?: Nutze ein Carsharingangebot

→ Ziel: Achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt.

## Achtsamkeitsjournal

Was ist das?

Ein Achtsamkeitsjournal ist ein wenig wie ein Tagebuch. Du dokumentierst hier täglich Deine positiven/ negativen Erfahrungen und Erlebnisse. Der Unterschied ist, dass Du beim Journaling nicht so detailliert vorgehst, anders als beim Tagebuch schreiben. Du orientierst Dich eher an wenigen Leitfragen und investierst dabei ca. 5 Minuten am Tag.





*Fragen bzw. Themen, zu denen Du etwas aufschreiben kannst, können dabei sein:*

- Was hat heute gut geklappt?
- Was möchte ich noch verbessern?
- Was/ Wer kann mir dabei helfen?
- Darauf bin ich heute stolz.
- Dafür bin ich heute sehr dankbar.
- Das habe ich heute gar nicht erwartet (positives Ereignis).
- Das habe ich heute neues ausprobiert.
- Das habe ich heute dazu gelernt.
- Damit konnte ich heute jemandem weiterhelfen/ unterstützen.
- Das möchte ich nicht wieder vergessen.
- Das ist ein schöner (/inspirierender/ witziger/...) Satz (/Wort/ Botschaft/ Artikel/ Film/ Bild/ Zeichnung/...), der mir heute begegnet ist.

→ Bei den Fragen kannst Du frei nach dem Motto „Alles kann, nichts muss.“ vorgehen. Wenn Dir noch mehr Ideen für Fragen/ Themen einfallen, nimm sie gerne zusätzlich in Dein Achtsamkeitsjournal auf.

→ Am Ende dieses Dokuments findest Du eine Vorlage, die Du für deine täglichen Notizen verwenden kannst.

Und was ist das Ziel?

Das Achtsamkeitsjournal ist ein wirksames Werkzeug um Deine Gedanken und Gefühle zu ordnen und Deinen Fortschritt zu beobachten. Außerdem kann es Dir helfen den Fokus auf Dein Ziel stets zu behalten.



## Vorlage

Was hat heute gut geklappt?

---

---

---

---

Was möchte ich noch verbessern?

---

---

---

---

Was/ Wer kann mir dabei helfen?

---

---

---

---

Darauf bin ich heute stolz.

---

---

---

---

Dafür bin ich heute sehr dankbar.

---

---

---

---

Das habe ich heute gar nicht erwartet (positives Ereignis).

---

---

---

---

Das habe ich heute neues ausprobiert.

---

---

---

---

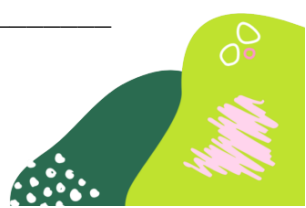
Das habe ich heute dazu gelernt.

---

---

---

---





Damit konnte ich heute jemandem weiterhelfen/ unterstützen.

---

---

---

---

Das möchte ich nicht wieder vergessen.

---

---

---

---

Das ist ein schöner (/inspirierender/ witziger/...) Satz (/Wort/ Botschaft/ Artikel/ Film/ Bild/ Zeichnung/...), der mir heute begegnet ist.

---

---

---

---

Frage/ Notiz: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Frage/ Notiz: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Frage/ Notiz: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Frage/ Notiz: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Frage/ Notiz: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

