

Du schiebst etwas schon
länger vor dich her?
Schluss damit, heute wird es
gemacht.

Musik liegt in der Luft!
Lausche heute deine
Lieblingssongs und genieße es.

Genieße den Abend mit einem
lieben Menschen.

Jeder neue Tag ist ein Tag,
der darauf wartet, von dir
verzaubert zu werden.

Stell dir vor, dir wäre ganz
egal was die anderen von dir
denken.
Heute ist „Pfeif-drauf“-Tag.

Du kannst andere gut
begeistern. Bei wem gelingt
Dir das heute?

Was macht dein Hobby?
Hast du ihm heute schon Zeit
geschenkt?

Lesen ist Abenteuer im Kopf
- mach es dir mit einem guten
Buch bequem.

Zeit für
Partnerschaft/Freundschaft:
Hört einander ganz
aufmerksam zu.

Glück entsteht oft durch
Aufmerksamkeit kleiner
schöner Dinge, Unglück oft
durch Vernachlässigung
dieser kleinen Dinge.

Das erst Mal!
Probiert heute etwas Neues
aus, was ihr noch nie getan
habt.

Was findest du an deinem
Kind wunderbar?

Heute hat jemand eine
Überraschung für dich. Sei
aufmerksam, damit du sie
nicht verpasst.

Heute ist „Durchstreich-Tag“
Gibt es Termine/Pflichten in
dieser Woche, die du
streichen kannst?

Ein genussvolles Fußbad kann
Wunder wirken.
Lass es dir gut gehen.

Schenke dir und deinem Kind
einen aufmerksamen Moment!

Was ist dein größter
Wunsch?
Tue heute etwas Kleines um
ihm näher zu kommen.

Sei nicht perfekt.
Sei echt. Sei du.

Der Wald ruft!
Wie wär's mit einem
Waldspaziergang?
Tief Luft holen und genießen!

Heute ist ein guter Tag,
um nur das
Überlebenswichtige zu tun.

Wissen die Menschen, die du
gern hast, was du an ihnen
schätzt? Sprich es aus und
verbreite Freude.

Elternsein braucht „Auszeit
vom Alltag“: Schreib auf, wie
du das machst und klebe es
auf den Bedezimmerspiegel.

Betrachte etwas ganz genau,
was dein Kind geschaffen hat.

Kein Tag ohne Wunder. Nimm
dir heute Zeit zu staunen.

Ein Tag voll Sonnenschein –
genieße ihn! Wenn sie nicht
scheint, male dir eine und
genieße sie innerlich.

Wen magst du gern?
Schreib jemandem eine kleine
Nachricht: „Ich hab grad an
dich gedacht.“

Tag der Wertschätzung:
Schreib drei Dinge auf, die
du gut machst – als Elternteil
oder Mensch.

Dein Lieblingsmoment:
Erinnere dich an etwas
Schönes aus diesem Jahr.
Lächle dabei.

Ein kleiner Liebesbrief:
Schreib dir selbst, wofür du
stolz auf dich bist.
Lies es laut.

Deine Hände leisten viel!
Gönn dir ein warmes
Handbad. Atme tief und spür
die Wärme.

Digital-Detox-Stunde:
Lege eine Stunde alle Geräte
weg – nur Gespräche, Spiele
oder Stille.

Sternstunde der
Wertschätzung:
Nehmt euch 5 Minuten:
Jeder sagt, was er heute am
anderen besonders schätzt.

Altes Foto, neues Gespräch
Zieht ein altes Familienfoto
raus und erzählt die
dahinterstehende
Geschichte.

Erhol dich bewusst
Lehn dich heute einfach mal
fünf Minuten zurück.
Nichts tun ist erlaubt.

Loslassen erlaubt: Gibt es
etwas, das du heute bewusst
nicht perfekt machen willst?
Lass es gut sein.

Mini-Waldmoment
Schau heute bewusst auf
etwas Grünes – Baum, Pflanze
oder Wiese.
Atme tief und tanke Ruhe.

Tasse in der Hand und Ruhe:
Genieße deinen Kaffee oder
Tee ganz bewusst – ohne
Handy, ohne Hektik.

Zeit für dich:
Plane 15 Minuten nur für dich
ein – ohne Rechtfertigung.
Einfach so.

Koch-Challenge
Koch (mit deinem
Kind/Partner) ein Gericht
ohne Rezept.
Spaß vor Perfektion.

Kleiner Liebesbrief:
Schreibe heute drei Sätze,
warum du deinen Partner
bewunderst. Versteck ihn –
oder leg ihn sichtbar hin.

Gibt es schon Schnee?
Versuche dich mal barfuß
darin.
(falls nicht, kaltes Gras ist auch ganz
spannend)

Staunen erlaubt:
Nimm dir Zeit, über etwas zu
staunen – den Himmel, dein
Kind, dich selbst.

Kleine Dankbarkeit:
Notiere drei Dinge, für die
du heute dankbar bist. Lies
sie später noch einmal.

Kleine Freude, große Wirkung
Kauf dir heute etwas Mini-
Kleines, das dich lächeln lässt
(Blume, Schokolade, Kerze).

Etwas schon lange vor dir
hergeschoben?
Heute ist der Tag, es einfach
zu tun – ohne Perfektion, nur
mit Mut!

Kleine Wunder:
Sammle heute etwas auf dem
Spaziergang (Zapfen, Blatt)
und dekoriere damit deine
Wohnung.

Aufgaben tauschen:
Tauscht heute für eine
Aufgabe die Rollen – und
macht es mit Humor.

Gemeinsames Lachen:
Schaut euch ein kurzes,
lustiges Video an oder
erzählt euch die peinlichste
Story. Lachen verbindet.