

30 Tage Movember

Ein kleiner Impuls pro Tag – für Körper und Kopf. Hak ab, was du geschafft hast.

1 ☐ Rasierer weg. Der Bart darf wachsen.	2 ☐ Frag jemanden: Wie geht's dir wirklich?	3 ☐ Ruf einen alten Freund an.	4 ☐ Wann war dein letzter Check-up? Nachschauen.	5 ☐ Ein Spaziergang ohne Handy.
6 ☐ Hoden abtasten – einmal im Monat.	7 ☐ Schreib drei Dinge auf, die heute gut liefen.	8 ☐ Heute eine Stunde früher ins Bett.	9 ☐ Erzähl jemandem, was dich gerade beschäftigt.	10 ☐ Ein Tag ohne Alkohol. Wie fühlt er sich an?
11 ☐ Vereinbare einen Vorsorgetermin.	12 ☐ Lad jemanden zum Mittagessen ein.	13 ☐ 30 Minuten Bewegung – egal welche.	14 ☐ Mach heute pünktlich Feierabend.	15 ☐ Halbzeit! Mach ein Bart-Foto.
16 ☐ Sag einem Kollegen, was du an ihm schätzt.	17 ☐ Probier heute etwas Neues aus.	18 ☐ Zahnvorsorge gemacht? Zweimal im Jahr drin.	19 ☐ Sag heute einmal bewusst Nein.	20 ☐ Frag einen Freund nach seiner Vorsorge.
21 ☐ Drei Minuten tief durchatmen.	22 ☐ Hör zu, ohne Ratschläge zu geben.	23 ☐ Schreib auf, was dir Energie raubt.	24 ☐ Geh raus ins Tageslicht.	25 ☐ Speichere: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111.
26 ☐ Wem kannst du heute helfen?	27 ☐ Teil dein Bart-Foto mit #Movember.	28 ☐ Plane etwas, auf das du dich freust.	29 ☐ Sag einem Freund, dass er dir wichtig ist.	30 ☐ Geschafft! Was nimmst du mit in den Dezember?