# Megalaessig Mevember Challenge 2025



Rubrik	Challenge	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Summe
Ernährung	Mehr als 2 Liter Wasser getrunken																													П		
	1 frisches Gericht zubereitet oder gegessen																															
	Kein Fast-Food konsumiert																															
	Keinen Alkohol getrunken																															
	Nicht(s) geraucht																															
	Keine Süssigkeiten gegessen																															
Körperliches Wohlbefinden	30 Minuten leichte Bewegung																															
	30 Minuten anstrengende Bewegung																															
	1 Stunde an der frischen Luft verbracht																															
	Mindestens 7 Stunden geschlafen																															
	Körperlich gearbeitet und dabei geschwitzt																															
Soziales und Seelisches Wohlbefinden	5 Minuten bewusst Pause gemacht																															
	Ein (analoges) Spiel mit jemandem gespielt																															
	Mit einer/m Freund(in) unterhalten																															
	Jemandem ein Kompliment gemacht																															
	Eine Aufgabe zu Ende gebracht																															
	10 Minuten Kreativ gewesen																															
	Etwas weggeworfen, das nicht benötigt wird																															
	Eine ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt																															
Digitaler Lifestyle	Etwas neues probiert																															
	Nicht mehr als 1 Stunde gezockt																															
	Kein Social Media genutzt																															
	Auf Shortclips und Doomscrolling verzichtet																															
	Handy-Flugmodus Tagsüber 20 Minuten aktiv																															
	Challenge-Tabelle befüllt																															
	Summe (maximal 25 Punkte pro Tag):																															

# Mevember-Challenge des megalaessig e.V.

## Ablauf

An jedem Tag in November ist eine Liste von 25 gleichbleibenden Aufgaben zu erledigen mit dem Ziel, das eigene körperliche und geistig-emotionale Wohlbefinden, sowie den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Für jede erledigte Aufgabe gibt es einen Punkt; alle im November erreichten Punkte zusammengezählt ergeben deinen **Mevember-Score**.

## Gewinne

Du gewinnst immer!! Neue Erfahrungen, gesteigertes Wohlbefinden, höhere Fitness und viel soziale Interaktion. Und zudem gibt's für jede Einreichung mit mehr als 137 Punkten eine Teilnahmeurkunde. Die drei Personen mit dem höchsten Mevember-Score erhalten zudem eine einzigartige **Prämie** des megalaessig e.V.

### **Fairness**

Ihr füllt die Tabellen auf Vertrauensbasis selbst aus. Betrug ist ehrenlos!

### Mitmachen

Du druckst die Challenge Tabelle aus, trägst deinen Namen oder einen Nicknamen ein und legst los. Ende November rechnest Du deinen Mevember-Score aus und schickst das vollständig ausgefüllte Challenge-Blatt bis zum 6.12.2025 an <a href="mevember@megalaessig.de">mevember@megalaessig.de</a>. Wir verkünden und ehren die Sieger dann kurz vor Weihnachten.

# Tipps zur Challenge

# Interagieren

Wir haben eine Movember WhatsApp-Gruppe und einen Mattermost Kanal, in dem wir uns gegenseitig pushen. Komm gerne rein und lass dich animieren - den Einladungslink gibt's auf Anfrage bei <a href="merember@megalaessig.de">mevember@megalaessig.de</a>

#### Setz dir realistische Ziele

Wie bei einem Marathon geht es weniger darum, schwach zu starten und stark nachzulassen sondern eher um Durchhaltevermögen. Such dir ein Paar Aufgaben aus, die Du mit Leichtigkeit schaffst und nimm ein paar herausforderndere hinzu. Einige Teilnehmer berichten auch davon, dass man sich bestimmte Wochentage als "Power-Tage" heraussucht, an denen man besonders viele Punkte sammeln möchte – um es danach wieder etwas lockerer anzugehen. Die Wahl der Strategie bleibt dir überlassen:-)

# **Nutze unsere Gruppen-Events**

Wir planen 2-3 Gruppen-Events, bei denen Du durch die Teilnahme auf einmal besonders viele Punkte sammeln kannst. Mach mit – es lohnt sich nicht nur für die Challenge!

## Fragen?

Wenn Du Fragen hast, richte dich hoffnungs- und vertrauensvoll an <a href="meyember@megalaessig.de">meyember@megalaessig.de</a>! Wir helfen Dir ... vielleicht :-P