

Name: _____



Das megalaessig "1337 November"-Event

~ 1 Monat, 3 Aspekte, 3 Intervalle mit je 7 Aufgaben ~

Ablauf

Laufzeit: 01.11.26 bis 30.11.26. Für absolvierte Aufgaben gibt es Punkte, die am Ende der Aktion gewichtet und zusammengezählt werden.

Dein Ergebnis schickst Du danach per Mail an 1337-event2027@megalaessig.de oder machst einfach so mit und klebst den Bogen anschließend in dein Fleißheftchen - als schöne Erinnerung :-)

Ziel

Punkte sammeln ist natürlich nur ein Vorwand - letztendlich geht es um die Förderung der Lebensfreude und um die Frage, wie viel Selbstbestimmtheit Du in deinem Alltag noch hast?

So do all who live to see such times; but that is not for them to decide. All we have to decide is what to do with the time that is given to us.

- Gandalf

TAGESAUFGABEN	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
Schlafe mindestens 7 Stunden																															
Iss ein frisches Gericht																															
Sei > 1 h an der frischen Luft																															
Sei > 30 min körperlich aktiv																															
Probiere etwas neues aus																															
Mache jemandem ein Kompliment																															
Höre einen Song von Anfang bis Ende																															
Gesamt:																															

Rückseite beachten. Teilnahme auf eigene Gefahr!

WOCHENAUFGABEN	KW45	KW46	KW47	KW48
Entschleunige für einen Moment				
Sei kreativ / erschaffe etwas				
Mach 'nen Faulenzer				
Mach 3 Einheiten Sport				
Tanze! Irgendwie! Irgendwo! :-)				
Mach einen Ausflug				
Setze ein Ziel in die Tat um				

Was hast Du dabei erlebt?

MONATSAUFGABEN	Erreicht am	Wie hast Du die Aufgabe umgesetzt?
Lerne ein Gedicht / einen Liedtext auswendig		
Kontaktiere eine(n) alte(n) Freund(in)		
Besuche ein Konzert/eine Ausstellung		
Unterstütze jemanden		
Organisiere ein Event mit mind. 5 Teilnehmern		
Beobachte den Sonnenauf- oder Untergang		
Übe eine ehrenamtliche Tätigkeit aus		

Tagesaufgaben	Wochenaufgaben	Monatsaufgaben	ERGEBNIS
x 1	+ x 5	+ x 10	=

AWESOME!
:-)

Ausführungen zum 1337 November Event

Historie

Das Event ist eine Abspaltung des "Movember" - eine Aktion, bei der sich Männer einen Schnauzer wachsen lassen, um auf die oft nachrangig betrachtete Männergesundheit hinzuweisen.

Wir haben diese Idee aufgegriffen und mit einem Gamification- und Gruppenzwang-Ansatz verbunden. Geboren war unsere, jeden November wiederkehrende, Punkte-Sammel-Aktion:

- 1 Monat
- 3 Aspekte: Physis, Psyche & Soziales
- 3 Intervalle: Tage, Wochen, Monate
- 7 Aufgaben

Warum mitmachen?

Einige Aufgaben klingen vielleicht befremdlich, trivial oder ungewohnt; die Aufgaben haben es aber in sich. Sie bilden die Essenz der letzten 3 Aktionen, sowie der anderen Aktionen des Vereins. Wer sich den Aufgaben annimmt, hat die größte Hürde schon überwunden und kann nur gewinnen - an Zuversicht, Ruhe, Resilienz, Freunden und Freuden. Und wenn ihr tolle Erfahrungen macht - teilt sie mit uns oder eurem Freundeskreis!

Hinweise zu den Aufgaben

Entgegen des Geistes der Deutschen weisen die Aufgaben einige Freiheitsgrade auf. Es gibt daher Spielraum und Toleranzen, die hier erläutert werden.

Schlafe mindestens 7 Stunden

Ob Du von Mitternacht bis Mitternacht bilanzierst oder die Schlafdauer pro Nacht kumulierst ist egal - hauptsache konsistent. Ausreichend Schlaf hat nachweislich positive Effekte auf nahezu alle Aspekte des menschlichen Daseins. Aber zu viel schlafen ist auch nicht gut :)

Iss ein frisches Gericht

Ernährung nimmt in unserer Kultur leider allzu oft rein praktischen Stellenwert ein. Schnell muss es gehen und oft am PC oder ToGo. Dabei bereitet nicht nur der Konsum leckeren Essens Freude, sondern auch das Zubereiten und die gemeinsame Zeit am Tisch. Traut euch an den Herd!

Sei > 1 h an der frischen Luft

Es gibt nur wenig, was sich ähnlich positiv auf Psyche und Physis auswirkt, wie ein langer Aufenthalt an der frischen Luft. Geht raus und atmet tiiiiief durch!

Sei > 30 min körperlich aktiv

Wer seinen Körper fordert, wirkt seinem Verfall aktiv entgegen. Ob Sport oder Arbeit oder in Kombination mit der Stunde an der frischen Luft ist egal.

Probiere etwas neues aus

Für Kinder normaler Alltag, für Erwachsene etwas, das von Unsicherheit und Hemmnissen unterbunden wird: Einfach mal was neues Probieren. Das kann alles möglich sein: Ein neues Gericht, eine neue Frisur, ein neues Programm, go for it!

Mache jemandem ein Kompliment

Ein Kompliment zu erhalten ist extrem schwierig. Ein Kompliment zu machen hingegen ist eigentlich die einfachste Sache der Welt. Tut es, wann immer euch etwas am anderen fasziniert und seid ehrlich!

Höre einen Song von Anfang bis Ende

Wer einen Plattenspieler hat, wird sich auf diese Aufgabe besonders freuen. Wer bisher nur Radio oder Spotify hört, wird Musik völlig neu erleben. Einfach mal einen Track von Anfang bis Ende konzentriert anhören. Idealerweise mit einem guten Kopfhörer aber NICHT beim Fahrrad- oder Autofahren!

Ausführungen zum 1337 November Event

Entschleunige für einen Moment

Damit ist gemeint, dass man sich ein Paar Minuten komplett zurückzieht. Kein Kontakt mit der Außenwelt, kein Smartphone, kein TV, kein Radio, keine Shorts, keine Aufgabenlisten, sondern eine kurze Reise zum inneren Nullpunkt.

Sei kreativ / erschaffe etwas

Jeder kann kreativ sein. Lass der Muße freien Lauf - mit Stift und Papier, mit deinem Musikinstrument, mit Pappe und Bastelkleber, in der Werkstatt oder in der Küche. Erschaffe etwas, das dich mit Stolz erfüllt!

Mach 'nen Faulenzer

Aufgaben hier, Pflichten dort, bli bla blubb. Jetzt ist auch mal gut und ich mach einfach mal gar nichts. Zieht euch "Ruhetag" von Blumentopf rein, dann wisst ihr was gemeint ist :-)

Mach 3 Einheiten Sport

Sport ist Mord - nicht-Sport aber auch. 3 Sporteinheiten pro Woche sind machbar und empfehlenswert. Ob das Ausdauersport, Mannschaftssport, Yoga, Bouldern oder Kraftsport ist spielt dabei keine Rolle Hauptsache es brennt :-)

Mein Tipp: <https://bodyweight-workout.com/4-wochen-plan/>

Tanze! Irgendwie! Irgendwo! :-)

Tanzen ist in unserer Kultur davon geprägt, dass es "richtig" oder "falsch" gemacht wird. Bei dieser Aufgabe geht es darum, Tanzen als etwas befreiendes zu entdecken. Allein, mit eurem Hund, mit euren Liebsten oder im Club mit lauter verrückten fremden Leuten. YEAH!

Mach einen Ausflug

Egal wohin - hauptsache raus! Kann auch mit anderen Aufgaben kombiniert werden.

Setze ein Ziel in die Tat um

Du nimmst dir in dieser Woche etwas vor und setzt es in die Tat um. Ob Du die Welt veränderst oder nur dein Bücherregal. Lerne in dieser Aufgabe wieder, dir Wünsche selbst zu erfüllen!

Lerne ein Gedicht/einen Liedtext auswendig

Mit dem Vater-Unser gewinnst Du beim Poetry-Slam keine grüne Banane. Daher such dir 'nen Text aus und prügel ihn in dein Hirn. Du kannst es! Glaub mir!

Kontaktiere eine(n) alte(n) Freund(in)

Du wolltest dich schon lange bei XYZ melden? Dann ist dieser Monat DER Monat für eure Beziehung. Letzz gooo!

Besuche ein Konzert/eine Ausstellung

Wer bei dystopischen Nachrichten den Glauben an die Menschheit verliert, sollte dringend mal wieder ein Konzert oder eine Ausstellung besuchen. Es wird euch die Augen dafür öffnen, zu welchen positiven Höchstleistungen wir Menschen fähig sind.

Unterstütze jemanden

Diese Aufgabe liegt eigentlich in unserer Natur. Lebt es aus und helft jemandem bei irgendwas. Es gibt immer was zu tun!

Organisiere ein Event mit > 5 Teilnehmern

Bring the action! Die Aufgabe ist klar. Es gibt nur eine Einschränkung: Events, die aus beruflichen Zwecken organisiert werden, zählen nicht!

Beobachte den Sonnenauf- oder Untergang

Von Anfang bis Ende. Im Auto/in der Bahn in den Sonnenuntergang fahren zählt nicht, wohl aber schauen bei einer Outdoor-Tätigkeit.

Übe eine ehrenamtliche Tätigkeit aus

Wie der Steinmeier schon sagte: "Das Ehrenamt ist das Rückgrat unserer Gesellschaft!" Frage daher, was Du für die Gesellschaft tun kannst und tu es!