



Aufgabe



Dieses Jahr wird extra super. Und zwar weil wir es uns extra super machen. Wir fangen am besten gleich an.

Unser Motto lautet diese Woche: Für mich bitte eins extra! Ein extra Stück Kuchen, ein extra Glas Rotwein oder ein extra Paar Schuhe?

Es geht auch ein extra freier Tag oder ein extra Date mit einem schönen Menschen.

Los geht's!



Januar

Kalenderwoche 1

1.

MONTAG
Neujahr

2.

DIENSTAG

3.

MITTWOCH

4.

DONNERSTAG

5.

FREITAG

6.

SAMSTAG
Heilige Drei
Könige

7.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche pflegst du deine schlechten Gewohnheiten. Schmatze besonders laut beim Essen oder rauche im Bett! Nimm alle Kugelschreiber von fremden Schreibtischen mit, die du nur kriegen kannst! Falle deinen Gesprächspartner*innen bei jeder Gelegenheit ins Wort! Wenn du keine schlechten Gewohnheiten hast, leg dir für diese Woche welche zu. Am besten eignen sich Dinge, von denen deine Eltern immer gesagt haben, man solle sie nicht tun.



Januar

Kalenderwoche 2

8.

MONTAG

9.

DIENSTAG

10.

MITTWOCH

11.

DONNERSTAG

12.

FREITAG

13.

SAMSTAG

14.

SONNTAG





Aufgabe



Nachdem du vorige Woche deine schlechten Gewohnheiten gefeiert hast, sind diese Woche die guten dran. Statt dich aufzuregen, wirst du deine Mitmenschen für ihr nerviges Tun ausgiebig loben. Gratuliere den Nachbarskindern zu ihrer Ausdauer, wenn sie stundenlang kreischend im Garten einen Schneemann nach dem anderen bauen. Die Chefin brüllt cholerisch herum? Ist es nicht toll, wie sie aus sich herausgehen kann und darauf pfeift, was die anderen denken?



Januar

Kalenderwoche 3

15.

MONTAG

16.

DIENSTAG

17.

MITTWOCH

18.

DONNERSTAG

19.

FREITAG

20.

SAMSTAG

21.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche kümmern wir uns darum, was dich belastet. Krankheiten, Verantwortung oder Probleme? Klimakrise oder Kriege in der Welt? Finanzen oder Partnerschaft? Augenringe oder dünnes Haar? Schreib auf, was dir auf der Seele lastet. Leg das Papier in eine Schachtel und lass es für diese Woche dort ruhen. Wenn du am Sonntagabend möchtest, hole es heraus und schau, wie es sich entwickelt hat. Du darfst es aber auch vergessen.



Januar

Kalenderwoche 4

22.

MONTAG

23.

DIENSTAG

24.

MITTWOCH

25.

DONNERSTAG

26.

FREITAG

27.

SAMSTAG

28.

SONNTAG





Aufgabe



Gratuliere! Diese Woche bist du Schönheitskönig*in. Eine fachkundige Jury hat dich unter zahlreichen Kandidat*innen ausgewählt. Was ist ihnen deiner Meinung nach als erstes aufgefallen? Was als zweites? Was haben sie übersehen? Trage diese Woche überall dein Krönchen und denke immer daran, dass du auf jeden Fall die/der Schönste im ganzen Land bist.



Januar / Februar

Kalenderwoche 5

29.

MONTAG

30.

DIENSTAG

31.

MITTWOCH

1.

DONNERSTAG

2.

FREITAG

3.

SAMSTAG

4.

SONNTAG





Aufgabe



Dein Mantra der Woche lautet: »Das habe ich wohl falsch verstanden.«

Versuche mindestens drei Mal täglich in eine Situation zu geraten, wo du nicht das tust, was jemand von dir möchte, ohne dir dabei Erklärungen abringen zu lassen. Du tust einfach, wonach dir ist und falls dich jemand auf dein Fehlverhalten aufmerksam macht, flötest du dein Mantra. Bei gutem Gelingen belohnst du dich mit einem Snack deiner Wahl. Bei Versagen auch.



Februar

Kalenderwoche 6

5.

MONTAG

6.

DIENSTAG

7.

MITTWOCH

8.

DONNERSTAG

9.

FREITAG

10.

SAMSTAG

11.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche ist prall gefüllt mit Gelegenheiten zum Feiern: erst Karneval, dann Valentinstag. Da lohnt es sich kaum, mit der Party aufzuhören. Denke dir deine eigenen Feiertage aus, falls du nicht ohnehin Geburtstag, Hochzeitstag oder Ähnliches hast. Am Donnerstag ist ...tag. Am Freitag ist der internationale Tag ...! Am Samstag feiern wir den ...-Gedenktag. Und – nicht vergessen – am Sonntag begehen wir das Jubiläum des ...!



Februar

Kalenderwoche 7

12.

MONTAG

13.

DIENSTAG

14.

MITTWOCH

15.

DONNERSTAG

16.

FREITAG

17.

SAMSTAG

18.

SONNTAG





Aufgabe



Sei doch nicht immer so ...! Aggressiv, schüchtern, laut, leise, faul, schadenfroh, egoistisch – was auch immer. Bestimmt bekommst du das auch hin und wieder zu hören. Diese Woche bemühest du dich, der Anschuldigung gerecht zu werden. Wirf mit Sachen, verstecke dich hinter dem Vorhang, lache laut über anderer Leute Missgeschick oder iss den Kuchen ganz allein. Was auch immer dir vorgeworfen wird, tu es im Übermaß!



Februar

Kalenderwoche 8

19.

MONTAG

20.

DIENSTAG

21.

MITTWOCH

22.

DONNERSTAG

23.

FREITAG

24.

SAMSTAG

25.

SONNTAG





Aufgabe



Diese Woche ist Pause.
Bei jeder Gelegenheit.
Bevor du etwas anfängst, legst du erst mal ein Püschchen ein.
Bedenke, dass eine Pause mindestens 20 Minuten dauern muss, sonst schimpft die Gewerkschaft! Wenn du aus irgendeinem Grund nicht genug Pausen machen kannst, sammle die Pausen über den Tag und mach entsprechend früher Feierabend – mit Snacks und Getränken auf dem Sofa.



Februar / März

Kalenderwoche 9

26.

MONTAG

27.

DIENSTAG

28.

MITTWOCH

29.

DONNERSTAG

1.

FREITAG

2.

SAMSTAG

3.

SONNTAG



Aufgabe



Wir feiern den internationalen Frauentag, damit niemand benachteiligt oder unterdrückt wird. Welche Dinge unterdrückst du in dir? Womöglich benachteiligst du dich selbst. Stöbere deinen/ deine inneren Patriarch*in auf und geige ihm/ihr gehörig die Meinung. Schreibe auf, was dir fehlt, um dich entfalten zu können. Leg ihm/ihr die Liste vor und verlange bessere Bedingungen! Denn wir leben im Jahr 2024 und nicht im Mittelalter.



März

Kalenderwoche 10

4.

MONTAG

5.

DIENSTAG

6.

MITTWOCH

7.

DONNERSTAG

8.

FREITAG

9.

SAMSTAG

10.

SONNTAG



Aufgabe



Gewiss kennst du auch Leute, bei denen immer alles perfekt ist. Der Kalender ist voll, trotzdem sind sie entspannt, pünktlich, finden noch die Zeit zum Kuchen backen und bringen zur Party exotische Speisen mit. Während du deinen Kartoffelsalat mit unregelmäßig geschnittenen Zwiebeln anschaust, fragst du dich, wie die das bloß anstellen? Die Antwort lautet: Das ist ein Riesenaufwand. Du darfst es diese Woche selbst ausprobieren. Suche dir eine Sache aus, die du absolut perfekt machst.



März

Kalenderwoche 11

11.

MONTAG

12.

DIENSTAG

13.

MITTWOCH

14.

DONNERSTAG

15.

FREITAG

16.

SAMSTAG

17.

SONNTAG





Aufgabe



Als Kontrast zur Vorwoche wird diese Woche alles mit dem geringstmöglichen Aufwand erledigt. Morgens nur Katzenwäsche, die Klamotten von gestern gehen schon nochmal. Zum Abendessen gibt es Tiefkühlkost und statt Staubwischen wird einmal kräftig gepustet. Die Bügelwäsche wird nur stark geschüttelt und dann wieder in den Wäschekorb gelegt. Verbringe die so gewonnene Zeit mit Zehenwackeln, Vollbädern oder Mittagsschläfchen.



März

Kalenderwoche 12

18.

MONTAG

19.

DIENSTAG

20.

MITTWOCH

21.

DONNERSTAG

22.

FREITAG

23.

SAMSTAG

24.

SONNTAG





Aufgabe



Zu Ostern bekommst du einen besonderen Auftrag. Dein Osterkörbchen füllst du mit Dingen, die du schon lange loswerden willst. Das scheußliche Parfüm von deinem/deiner Ex und das Buch mit Gymnastik-Übungen? Rein damit! Die hässliche Tasse von deiner ehemaligen Arbeitsstelle? Nur zu! Bestücke dein Osternest großzügig und verstecke es draußen. Vielleicht in der Nähe der Mülltonne. Danach kannst du dir ein paar Süßigkeiten schmecken lassen.



März

Kalenderwoche 13

25.

MONTAG

26.

DIENSTAG

27.

MITTWOCH

28.

DONNERSTAG

29.

FREITAG
Karfreitag

30.

SAMSTAG

31.

SONNTAG
Ostersonntag



Aufgabe



Der April beginnt traditionell mit einem Scherz, da lässt sich nichts dran ändern, ob dir das passt oder nicht. Egal, wie du den 1. April normalerweise angehst – Dieses Jahr nutzt du ihn für undiplomatische Kritik und leichte Beleidigungen. Teile deinem Umfeld mit, was du ihm schon längst sagen wolltest und beende deine Mitteilungen mit einem fluffigen »April, April!«.



April

Kalenderwoche 14

1.

MONTAG
Ostermontag

2.

DIENSTAG

3.

MITTWOCH

4.

DONNERSTAG

5.

FREITAG

6.

SAMSTAG

7.

SONNTAG



Aufgabe



Es ist Superhelden-Woche!
Welche Figur bewunderst du heimlich oder ganz offen?
Welche Superkräfte hättest du gerne? Zur Not gehen auch Pumuckl oder die kleine Raupe Nimmersatt. Falls dir nichts einfällt, ist deine Kreativität gefragt – wie wär's mit Chaotica oder Diet Defeater?
Benenne deine Gegenspieler*innen: Käptn Kalorie oder Miss Gunst?
Mach dich auf jede Menge Action gefasst.



April

Kalenderwoche 15

8.

MONTAG

9.

DIENSTAG

10.

MITTWOCH

11.

DONNERSTAG

12.

FREITAG

13.

SAMSTAG

14.

SONNTAG

