



Geschafft?

Wenn du in jeder Woche mindestens 4 Experimente ausprobiert hast, gib uns kurz Rückmeldung.

☐ Ich habe 4 x 4 Experimente ausprobiert.

Mein Lieblings-Experiment

Das möchte ich beibehalten



Alle Experimente, Infos und
Teilnahmebedingungen
awo-sachsen.de/blog/



So einfach geht's

☒ Jede Woche 4 von 6 Experimenten wählen.

☒ So ausprobieren, wie es für dich passt.

☒ Danach einfach einen Haken setzen.

☒ Am Ende kurz Rückmeldung geben.

Joker

Du hast eine eigene Wohlfühl-Idee? Sie darf eines deiner Experimente ersetzen.

Kein richtig oder falsch. Ausprobieren zählt.

Keine Nachweise. Kein Leistungsdruck.



Worum geht's?

☒ Kleine Wohlfühl-Experimente ausprobieren

☐ Gewohntes neu entdecken

☐ Positive Begegnungen schaffen

☐ Den Alltag leichter machen

☐ Gutes weitergeben

Zeitraum: 1.-30. November 2026

Mehr Infos: awo-sachsen.de/blog/



Kleine Experimente. Neue Erfahrungen. Dein Alltag, Dein Weg.

#AwoFitFürAlle2026

Das AWO-Wohlfühl-Labor



Dein November. Dein Experiment.

4 Wochen • 24 kleine Experimente • du wählst, was zu dir passt.

☒ ausprobieren

☐ entdecken

☐ verbinden

☐ leichter machen

1.-30. November 2026

awo-sachsen.de/blog/



Woche 1

Gewohntes neu entdecken

Was nehme ich wahr, wenn ich meinen Alltag einmal anders betrachte?

- ☐ Neuer Blick
Betrachte einen vertrauten Ort einmal bewusst anders - z. B. von einem anderen Platz oder mit Fokus auf ein Detail.
Beobachte: Was ist dir neu aufgefallen?
- ☐ Routine auf Probe
Verändere eine kleine Gewohnheit oder die Reihenfolge eines vertrauten Ablaufs.
Beobachte: Wie fühlte sich die neue Variante an?
- ☐ 3 gute Kleinigkeiten
Finde im Laufe des Tages drei kleine Dinge, die deinen Alltag angenehmer machen.
Beobachte: Was übersiehst du sonst oft?
- ☐ Alltagsfundstück
Wähle einen alltäglichen Gegenstand und nimm seine Aufgabe oder Bedeutung bewusst wahr.
Beobachte: Warum ist er wichtig?
- ☐ Heute lerne ich was
Lass dir einen kleinen Tipp oder Trick zeigen - oder gib selbst einen weiter.
Beobachte: Was war neu oder überraschend?
- ☐ Anders als sonst
Wähle bewusst etwas, das du sonst selten wählst: Platz, Weg, Getränk, Musik oder Gespräch.
Beobachte: Wie hat sich das Neue angefühlt?



Woche 3

Alltag leichter machen

Welche kleine Veränderung spart mir oder anderen Kraft, Zeit oder Nerven?

- ☐ Störungsfahndung
Finde eine Kleinigkeit, die regelmäßig Zeit, Kraft oder Nerven kostet - und ändere etwas daran.
Beobachte: Hat es einen Unterschied gemacht?
- ☐ Danke, Morgen-Ich!
Bereite heute etwas vor, das dir morgen den Alltag erleichtert.
Beobachte: Hat dir die Vorbereitung geholfen?
- ☐ Gut genug
Erledige eine passende Aufgabe ohne unnötigen Perfektionismus. Sicherheit und Standards bleiben wichtig.
Beobachte: War das Ergebnis trotzdem ausreichend?
- ☐ Besserer Platz
Platziere etwas so, dass du es künftig leichter findest oder erreichst.
Beobachte: Hat der neue Platz etwas erleichtert?
- ☐ Das hilft mir
Überlege dir ein bis drei Dinge, die dir an schwierigen Tagen helfen können.
Beobachte: Was davon passt wirklich zu dir?
- ☐ Geht das einfacher?
Prüfe einen kleinen Ablauf: Kann etwas wegfallen, klarer werden oder besser vorbereitet sein?
Beobachte: Ist die neue Lösung einfacher?



Woche 2

Verbindung wirkt

Was verändert sich durch eine kleine positive Begegnung?

- ☐ Rückenwind geben
Gib einer Person eine konkrete positive Rückmeldung: Was genau hat dir gefallen oder geholfen?
Beobachte: Wie war das für euch beide?
- ☐ Ganz Ohr
Schenke einer Person für ein paar Minuten deine volle Aufmerksamkeit.
Beobachte: War die Begegnung anders als sonst?
- ☐ Etwas Neues erfahren
Stelle einer Person eine Frage, deren Antwort du noch nicht kennst. Privates ist kein Muss.
Beobachte: Was hast du neu erfahren?
- ☐ Hallo mal anderswo
Nimm Kontakt zu jemandem auf, mit dem du sonst selten sprichst.
Beobachte: Wie leicht oder ungewohnt war das?
- ☐ Zusammen geht's anders
Erledige eine kleine Sache bewusst gemeinsam mit einer anderen Person.
Beobachte: Was war gemeinsam anders?
- ☐ Hilfe wirkt
Bitte bei einer kleinen Sache um Unterstützung - oder biete jemandem Hilfe an.
Beobachte: Wie hat sich das angefühlt?



Woche 4

Gutes in Bewegung bringen

Was passiert, wenn ich etwas Positives weitergebe?

- ☐ Ein bisschen leichter
Mache den Tag einer anderen Person mit einer kleinen Handlung etwas angenehmer.
Beobachte: Was hat sich dadurch verändert?
- ☐ Erfolg entdeckt
Benenne einen kleinen Erfolg von dir oder anderen, der sonst vielleicht unbemerkt geblieben wäre.
Beobachte: Wie fühlt sich der Erfolg jetzt an?
- ☐ Freude verschenken
Bereite jemandem eine kleine Freude, die nichts oder fast nichts kostet.
Beobachte: Was hat sie ausgelöst?
- ☐ Weitersagen
Teile eine gute Erfahrung oder Idee aus dem Wohlfühl-Labor.
Beobachte: Ist daraus etwas Neues entstanden?
- ☐ Unser Ort
Überlege, wie ein gemeinsam genutzter Ort ein wenig angenehmer werden könnte.
Beobachte: Wie wirkt die kleine Veränderung?
- ☐ Das bleibt
Wähle eine Idee aus den vier Wochen, die du danach weiter ausprobieren möchtest.
Beobachte: Warum passt gerade diese Idee?