

3 AUS 30 IN 30 TAGEN

EIN SELBSTEXPERIMENT

FÜR ROUTINEKILLER



3 AUS 30 IN 30 TAGEN

01. Kaufe dir eine Zeitschrift, die du sonst nie lesen würdest.
02. Mach' mal wieder eine Nacht durch.
03. Iss etwas, was du schon seit 5 Jahren nicht mehr gegessen hast.
04. Schau dir einen Kinofilm an, der nicht in dein normales „Repertoire“ passt.
05. Stelle den Tisch oder das Sofa in deiner Wohnung an eine andere Stelle.
06. Probiere mal eine neue Sportart.
07. Höre 2 Tage lang einen anderen Radiosender.
08. Koche ein Gericht, das nur aus einer Farbe besteht.
09. Schlafe auf der anderen Bettseite.
10. Probiere mal ein anderes Duschgel aus.
11. Lerne eine Fremdsprache.
12. Verbringe einen ganzen Tag im Bett mit Picknick etc.
13. Mache eine Woche genau das Gegenteil von dem, was du normalerweise tun würdest. Gehe ins Kino statt ins Theater, fahre mit U-Bahn statt mit Auto, lies „Kraut und Rüben“ statt Spiegel oder Süddeutsche.
14. Vermeide einen Tag lang Sätze, die mit „Ja, aber ...“ oder „Das geht nicht, weil ...“ beginnen.
15. Kauf dir ein leeres Schreibbuch und mache es zu deinem Ideenbuch. Schreibe alles auf, was dir einfällt, klebe interessante Notizen, Zettel, Zeitungsausschnitte ein. So gehen dir die Ideen nie aus und du wirst jedes Mal inspiriert, wenn du das Buch durchblätterst.
16. Halte das nächste Meeting in der U-Bahn ab.
17. Schreibe deinen Lieblingssatz in Spiegelschrift auf.
18. Mache ein Meeting per Skype.
19. Schicke per WhatsApp eine Sprachnachricht statt einer E-Mail (an einen Kollegen).
20. Wähle für den Weg zur Arbeit eine ganz neue Route und notiere, was dir positiv auffällt.
21. Gehe auf ein Barcamp.
22. Schweige einen ganzen Tag lang und verständige dich nur per Handzeichen.
23. Lächle einen Tag lang jeden Menschen an, der dir begegnet und schaue, was passiert.
24. Springe in eine Pfütze, klettere auf einen Baum, versuche fallendes Laub in der Luft zu fangen - sprich: sei mal wieder Kind.
25. Backe einen Kuchen für den Nachbarn, den du am wenigsten magst (und logo: überreiche ihn dann auch, anstatt ihn selber zu essen. ;-)
26. Führe einen Workshop im TRANSFORMATIONSWERK durch.
27. Lerne Beatboxen.
28. Lass dir von Kollegen 4 willkürliche Begriffe nennen, die du im nächsten Meeting unterbringen musst.
29. Sei Gast bei einem Ideen-Dinner®.
30. Mach mal früh Feierabend und genieße einfach das Leben.

TEILE DEINE ERFAHRUNGEN MIT UNS!

Schreib uns eine Mail oder teile sie mit anderen Routinekillern auf den facebook Pages von neuwaerts oder WALDLICHTUNG. Wir sind gespannt.



neuwaerts

neuwaerts.de
info@neuwaerts.de
facebook.com/neuwaerts

waldlichtung

IDEEN & RAUM FÜR INSPIRATION

waldlichtung.com
info@waldlichtung.com
facebook.com/waldlichtung.inspiration

„3 aus 30 in 30 Tagen“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Agentur neuwaerts und WALDLICHTUNG, Anna Brandes.