



Hier schon mal ein paar Ideen, die dir bei der Auswahl deiner "12 in 12"-Ziele helfen können.

Gesundheit und Fitness

- Mehr Obst und Gemüse essen
- Eine Gesundheitsmesse besuchen
- Regelmäßig beim Arzt durchchecken lassen
- Mehr unbehandelte Bio-Lebensmittel essen
- Einer Glaubensgemeinschaft beitreten
- Ausreichend schlafen
- Regelmäßig meditieren
- Öfter die Treppe nehmen
- Mehr Wasser trinken
- Mehr Vitamine zu sich nehmen
- Für einen Volkslauf oder ein Rennen trainieren
- Weniger Zucker und Salz zu sich nehmen
- Regelmäßig Sport und Bewegung einplanen
- Impfungen auffrischen
- Mehr lachen
- Verschreibungspflichtige Medikamente richtig einnehmen
- Weiterbildungsziele verfolgen
- Notfallplan für zu Hause erstellen und Erste-Hilfe-Kasten zusammenstellen
- Erste-Hilfe-Kurs machen
- Sonnencreme und Sonnenschutz benutzen
- Positiver denken

Gemeinschaft

- Müll recyceln
- Ehrenamtliche Arbeit leisten
- Weniger drucken und Bäume schützen
- An einer Charity-Veranstaltung teilnehmen
- Bäume pflanzen
- Gemeinsam mit anderen draußen aufräumen
- Etwas zum Earth Day tun
- Strom sparen
- Dinge, die du nicht brauchst, spenden
- Kleinunternehmen unterstützen
- Mentor sein
- Geschwindigkeitsbegrenzungen einhalten

Finanzielles Wohlergehen

- Schulden abbezahlen
- Testament erstellen oder aktualisieren
- Geld für das Alter zurücklegen
- Einen Budgetplan machen
- Bankgebühren minimieren
- Eine Notfallkasse anlegen
- Intelligent einkaufen
- Aufs Eigenheim hin arbeiten
- Die eigenen Finanzen im Überblick haben
- Mitarbeiterrabatte ausnutzen
- Einfache reparaturarbeiten selbst lernen
- Zusätzliche Einkommensquellen aufbauen
- Für die Ausbildung der Kinder sparen
- Empfänger der eigenen Lebensversicherung festlegen