



Zeit für Mitmenschlichkeit

35 Impulse,
die Dich in der dunklen Jahreszeit
anderen näher bringen.

Kleine, tägliche Challenges
vom 01.12.2025 bis zum 04.01.2026

Bereit, mit kleinen Gesten Großes zu bewegen? Dann lass uns starten!



**Montag
1.12.2025**

Lächle Dich im Spiegel an – ja, wirklich!

**Dienstag
2.12.2025**

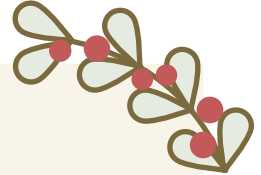
Begrüße heute bewusst mindestens 3 Menschen (z. B. Nachbarn, Verkäufer, Kollegen).

**Mittwoch
3.12.2025**

Schreibe Dir selbst einen liebevollen Brief.

**Donnerstag
4.12.2025**

Höre Musik, die Dich stärkt oder berührt.



**Freitag
5.12.2025**

Schicke jemandem eine Postkarte oder einen kleinen Gruß.



**Samstag
6.12.2025**

Erstelle eine Liste mit Dingen, die Dir guttun – und tue heute eines davon.



**Sonntag
7.12.2025**

Mache einen Spaziergang ohne Handy – beobachte bewusst Deine Umgebung.

**Montag
8.12.2025**

Tue heute jemandem einen kleinen Gefallen.

**Dienstag
9.12.2025**

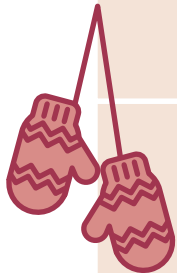
Mache einer Person ein ehrliches Kompliment.

**Mittwoch
10.12.2025**

Schreibe 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist.

**Donnerstag
11.12.2025**

Schreibe eine positive Rezension oder Dankesnachricht (z. B. für ein lokales Café oder einen Service).



**Freitag
12.12.2025**

Setze Dir ein Mini-Ziel für soziale Aktivitäten (z. B. „1 Gespräch pro Tag“).

**Samstag
13.12.2025**

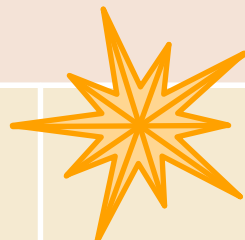
Plane etwas, worauf Du Dich freuen kannst (z. B. Ausflug, Event, Treffen, Urlaub).

**Sonntag
14.12.2025**

Gehe allein in ein Café oder Museum – beobachte Menschen und Atmosphäre

**Montag
15.12.2025**

Übe Augenkontakt und offene Körperhaltung im Alltag.

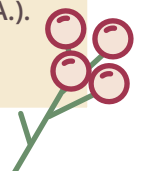


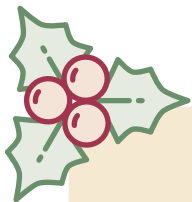
**Dienstag
16.12.2025**

Rufe jemanden an, statt nur eine Nachricht zu schreiben.

**Mittwoch
17.12.2025**

Teile etwas Nettes auf Social Media (ein Kompliment, ein Zitat o. Ä.).





**Donnerstag
18.12.2025**

Spende Kleidung oder Bücher, die Du nicht mehr brauchst.

**Freitag
19.12.2025**

Frage einen Kollegen oder Nachbarn nach seiner Woche.

**Samstag
20.12.2025**

Mache Dir ein gesundes, schönes Essen – nur für Dich.

**Sonntag
21.12.2025**

Lade jemanden auf einen Kaffee oder Spaziergang ein.

**Montag
22.12.2025**

Tritt einer regelmäßigen Gruppe bei oder starte sie (Sport, Musik, Lesen).

**Dienstag
23.12.2025**

Sprich jemanden an, dem Du zufällig begegnest.

**Mittwoch
24.12.2025**

Verschenke etwas Selbstgemachtes oder Persönliches.



**Donnerstag
25.12.2025**

Wünsche Deinen Nachbarn frohe Weihnachten.

**Freitag
26.12.2025**

Spiele ein Online- oder Brettspiel mit anderen.

**Samstag
27.12.2025**

Tritt einer Online-Gruppe oder einem Forum bei, das zu Deinen Interessen passt.

**Sonntag
28.12.2025**

Plane einen Ausflug mit jemandem oder einer Gruppe.



**Montag
29.12.2025**

Teile eine persönliche Geschichte in einem Gespräch oder Forum.

**Dienstag
30.12.2025**

Schreibe Dir auf, wie Du Dich verändert hast seit Beginn der Challenge.

**Mittwoch
31.12.2025**

Teile eine Empfehlung (Buch, Podcast, Film) mit jemandem.



**Donnerstag
1.1.2026**

Schreibe einer Person, mit der Du lange keinen Kontakt hattest.

**Freitag
2.1.2026**

Plane Dich kurzzeitig zu engagieren (z. B. Tafel, Tierheim, Nachbarschaftshilfe).

**Samstag
3.1.2026**

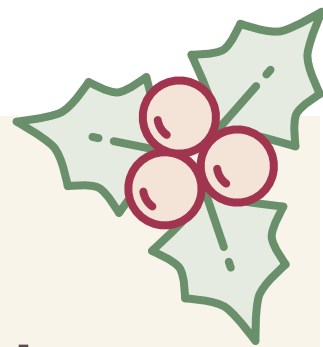
Schreibe Deine Stärken auf – mindestens 3 Stück.

**Sonntag
4.1.2026**

Feiere Dich selbst – Du hast durchgehalten! Belohne Dich mit etwas Schönerem oder teile Deinen Erfolg mit jemandem.



Gemeinsam statt einsam: 35 Impulse für mehr Mitmenschlichkeit und eine Gewinnchance für Dich!



Auch im Kreis Soest gibt es viele Menschen, die über die Feiertage und den Jahreswechsel unfreiwillig allein sind oder sich einsam fühlen. Für sie hat das „MitMenschen – Netzwerk für Gemeinschaft im Kreis Soest“ ein ganz besonderes Weihnachtsprojekt gestartet.

Mithilfe dieses Kalenders kannst Du Dich vom 01.12.2025 bis zum 04.01.2026 35 kleinen, persönlichen Herausforderungen stellen, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Du bist eingeladen, die eigenen sozialen Kontakte zu überdenken und neu zu beleben.

Außerdem findest du auf der Internetseite

<http://www.kreis-soest.de/mitmenschlichkeit>

eine Sammlung von Veranstaltungen und Aktionen aus dem gesamten Kreisgebiet, die unkompliziert und zwanglos besucht werden können.

Du hast die Chance, einen von 15 Gutscheinen für einen Cafébesuch zu zweit zu gewinnen.

Das „MitMenschen – Netzwerk für Gemeinschaft im Kreis Soest“ organisiert außerdem eine Verlosung: Wenn Du magst, sende bis zum 5. Januar 2026 einen Weihnachtsgruß und Deine Adresse per E-Mail an

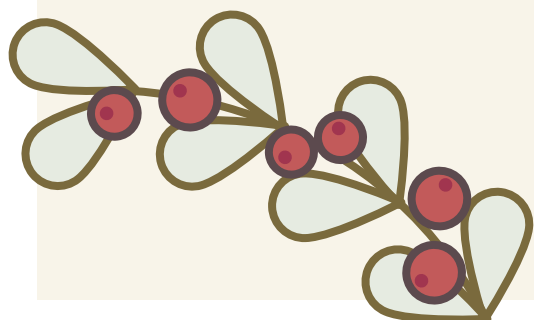
faseg@kreis-soest.de

oder postalisch an

Kreis Soest
Abteilung Gesundheit (FaSeG)
Hoher Weg 1-3
59494 Soest



Wir wünschen Dir viel Glück bei der Verlosung und freuen uns über jede Teilnahme!



Kontakt:
Kreis Soest, Abteilung Gesundheit (FaSeG)
Dr. Astrid-Britta Schlüter
Hoher Weg 1-3
59494 Soest
Tel.: 02921 – 30 3897
E-Mail: faseg@kreis-soest.de