



**Beispiele dafür:**

▪ **Lay down - Challenge**

Auf den Boden legen - minutenlang - auf einem öffentlichen Platz - einfach so.

▪ **Selfie - Challenge**

Frag jemanden wildfremden auf der Straße, jemanden den du nicht so gut kennst, die Kassiererin, den Busfahrer, jemanden im Zug, ganz egal wer - sei kreativ - frag nach einem Selfie! Go for no! Keine Angst vor Ablehnung, wenn die Leute nicht wollen, ist das okay ☐ Trau dich!

▪ **Conversation - Challenge**

Beginne Gespräche! Spring über deinen Schatten! Fuck your Comfortzone! Beginne mit den Menschen um dich herum zu sprechen! Im Bus, in der U-Bahn, im Zug, in einer Warteschlange, im Wartezimmer, beim Einkaufen - wherever!

▪ **Hug - Challenge**

Bastel dir ein Schild mit der Aufschrift 'Gratis Umarmung / Free Hugs', stell dich auf einen öffentlichen Platz und warte ab, was passiert. Oder wenn du eine Person siehst die traurig ist, gehe hin und umarme sie (ggf. vorher fragen, ob es okay ist).

▪ **Flower - Challenge**

Verschenke eine Blume oder sogar einen ganzen Blumenstrauß an eine wildfremde Person - einfach so.

▪ **Wishes - Challenge**

Such dir jemanden raus - in deiner Arbeit, auf dem Parkplatz, in der Post, im Supermarkt, in der Fußgängerzone, .. wo auch immer und wünsche ihm was!

Natürlich sollte es zur Situation passen, aber wünsch ihm/ihr was! Einfach so.

„Ich wünsche Ihnen eine gute Fahrt!“

„Ich wünsche Ihnene einen erfolgreichen Tag!“

Oder wenn dir grad nichts einfällt, frag doch einfach: „Was wünschen Sie sich für den heutigen Tag?“ „Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?“ .... „Genau das wünsche ich Ihnen!“

Have Fun!

▪ **Joke - Challenge**

Erzähle einen Witz einer fremden Person einen Witz.

▪ **Smile - Challenge**

Verschenke dein Lächeln! Kostet nix und macht so viel Spaß! Lächle die Menschen um dich herum an - solange bis sie zum Beispiel an dir vorbei gelaufen sind! Tipp: Falls, die Personen nicht zurüklächeln oder sogar grimmig oder traurig schauen, fordere sie auf zu lächeln (mit einer Geste oder einem Schild, dass du vorbereitet hast)!

▪ **Eye-Contact-Challenge**

Beim Einkaufen, in der Schule, in der Arbeit, im Zug, auf der Straße, in der Fußgängerzone, im Schwimmbad, wo auch immer.. Laufe irgendwo entlang oder irgendwo hin.

Such den Blickkontakt zu den Menschen, die dir entgegen kommen - halte ihn solange bis dein Gegenüber wegschaut!

▪ **Lunch - Challenge**

Essen mit einer (noch fremden) Person

▪ **Flashmob - Challenge**

Mach einfach mal bei einem Flashmob mit!

▪ **Compliment-Challenge**

Mache Leuten, die du nicht kennst, Komplimente!

▪ **Positioning-Challenge**

Geh endlich zu dem Menschen, der dir gefällt und sag ihm/ihr, was du fühlst oder sag einem Freund oder Familienmitglied endlich deine Meinung!

▪ **Appearance-Challenge**

trage den ganzen Tag lang zwei verschiedene Schuhe

▪ **Kiss-Challenge**



Eine fremde Person ohne Vorwarnung küssen.

▪ **Highfive-Challenge**

Fremden Personen ein Highfive geben!

---

**Schau dir auch die anderen Challenges an**

>> **just do comfortzone-challenges!**