



# Gute-Laune-Bingo

Unsere Gute-Laune-Bingo-Challenge bringt positive Energie in Deinen Alltag! :-)

**So geht's.** In jedem Bingo-Feld findest Du eine Gute-Laune-Aufgabe. Entscheide Dich für einen beliebigen Tag, an dem Du Dich der Bingo-Challenge stellst. Versuche, innerhalb dieses Tages so viele Gute-Laune-Aufgaben wie möglich zu erledigen.

Erledigte Bingo-Felder darfst Du ausmalen. Ein „Bingo“ hast Du immer dann erzielt, wenn alle vier Felder einer Reihe, Spalte oder Diagonale ausgemalt sind.

**Wie viele Bingos schaffst Du an Deinem Gute-Laune-Challenge-Tag?!** Wir sind gespannt auf Deine Nachricht an [kjl@drk-tbb.de](mailto:kjl@drk-tbb.de) :-)

Schenke jemandem ein Lächeln.	Gehe einem geliebten Hobby nach.	Streichele ein (Haus-)Tier.	Mache einen schönen Spaziergang.
Biete jemandem Deine Unterstützung an.	Singe Deinen Lieblingssong.	Erinnere Dich an einen schönen Moment.	Lies ein spannendes Buch.
Telefoniere mit einem lieben Menschen.	Mache jemandem eine kleine Überraschung.	Sieh Dir einen schönen Film an.	Erzähle jemandem eine lustige Geschichte.
Bereite ein leckeres Essen zu.	Versende einen Brief oder eine Postkarte.	Erledige etwas, das Du immer schon einmal tun wolltest.	Mache einem lieben Menschen eine Freude.