



Hier sind **66 einfache Dinge**, die du mit der Zahl **6** organisieren kannst – für **Freunde, Eltern mit Kindern oder Geschwister!**
Alle Ideen kosten **weniger als 5 Euro** und schaffen einen **wundervollen Valentinstag oder Freundschafts-/Familienstag**.

Herzliche Dinge ❤️ (6 Ideen)

1. ❤️ **6 liebe Worte sagen** – „Ich bin froh, dass es dich gibt!“
2. ✉️ **6 Komplimente schreiben** – Auf kleine Zettel und in der Wohnung verstecken.
3. 🎵 **6 Lieblingslieder zusammen anhören** – Tauscht eure Favoriten aus.
4. 📖 **6 Erinnerungen aufschreiben** – Notiert eure schönsten Momente.
5. 😊 **6 Umarmungen geben** – Über den Tag verteilt oder alle auf einmal!
6. 🎁 **6 kleine Überraschungen verstecken** – Süße Botschaften oder Leckereien.

Spaßige Dinge 😄 (6 Ideen)

7. 🎭 **6 Witze erzählen** – Wer bringt den anderen mehr zum Lachen?
 8. 😬 **6 Sekunden Grimassen machen** – Und ein lustiges Foto machen!
 9. 😂 **6-mal hintereinander laut lachen** – Erst gezwungen, dann echt!
 10. 🎲 **6 Mini-Aufgaben aus einer Schüssel ziehen** – (z. B. „Tanze 10 Sekunden“).
 11. 🍪 **6 verschiedene Süßigkeiten blind verkosten** – Wer hat mehr erfahren?
 12. 🎨 **6 Sekunden mit geschlossenen Augen zeichnen** – Dann raten, was es sein soll.
-

Aufregende Dinge 🎉 (6 Ideen)

13. ❓ **6 spannende Fragen stellen** – „Wenn du eine Superkraft hättest, welche wäre es?“
 14. 🧐 **6 kleine Rätsel stellen & lösen** – (z. B. „Ich habe vier Beine, kann aber nicht laufen“ → Tisch).
 15. 🚶 **6 Schritte rückwärtslaufen, ohne zu stolpern** – Lustige Herausforderung!
 16. 📧 **6-mal „Stille Post“ spielen** – Sätze verändern sich immer!
 17. 🧘 **6 Sekunden witzig stehen bleiben** – Wer hat die beste Pose?
 18. 📦 **6 verschiedene Gegenstände ertasten & erraten** – In einer Box verstecken.
-

Kraftvolle Dinge 💪 (6 Ideen)

19. 🏋️ **6 Liegestütze oder Hampelmänner** – Gemeinsam aktiv werden!
 20. 🔥 **6 Sekunden lang „Yeah!“ brüllen** – Energie pur!
 21. 📝 **6 Dinge aufschreiben, die ihr gemeinsam erreichen wollt** – Ziele setzen.
 22. 🤝 **6-mal High-Five geben** – Positivität stärken!
 23. 🧘 **6-Minuten-Stretching machen** – Tut dem Körper gut.
 24. 🗣️ **6 kleine Mutproben** – ZB Jemanden spontan grüßen oder eine Mini-Performance starten.
-

Zärtliche & Wertschätzende Dinge 😊 (6 Ideen)

25. ❤️ **6-mal „Danke“ sagen** – Wofür seid ihr einander dankbar?
 26. 🌿 **6 Minuten Stille genießen** – Ohne Handy, einfach bewusst da sein.
 27. 🤝 **6 Berührungen, die Kraft geben** – Eine Hand auf die Schulter, ein Lächeln...
 28. ⭐ **6-mal „Ich bin stolz auf dich“ sagen** – Jeder nennt, was er/sie am anderen bewundert.
 29. ☁️ **6 Wolkenbilder suchen & deuten** – Was erkennt ihr? Ein Drache? Ein Herz?
 30. 👁️ **6 Sekunden Augenkontakt mit einem Lächeln** – Ohne Worte Verbindung aufbauen.
-

Rätselhafte & Denkspiele 🧠 (6 Ideen)

31. 🔍 **6 Dinge verstecken & suchen lassen** – Mini-Schatzsuche!
 32. 🤖 **6 Quiz-Fragen stellen** – Wer weiß mehr?
 33. 📖 **6 Geschichten beginnen & die andere beendet sie** – Kreativität pur!
 34. 🔠 **6 Mini-Botschaften codieren** – Mit einem Zahlencode oder Buchstaben-Dreh.
 35. 🧩 **6 Puzzleteile einer Botschaft verstecken** – Lösung ergibt eine süße Nachricht.
 36. 🗣️ **6-mal „Wer bin ich?“ spielen** – Jeder denkt sich eine berühmte Person aus.
-

Ordentliche & Strukturierte Dinge 🏠 (6 Ideen)

37. 🧹 **6 Dinge gemeinsam aufräumen** – Kleine Ordnung mit großer Wirkung!
 38. 🗑️ **6 Kleidungsstücke falten & sortieren** – Mini-Challenge.
 39. ⌚ **6 Minuten Putzen mit Timer** – Wer schafft mehr?
 40. 📦 **6 kleine Dinge umsortieren & besser verstauen** – Platz schaffen!
 41. 🤝 **6-mal „Danke für deine Hilfe“ sagen** – Wertschätzung im Alltag.
 42. 🔄 **6 neue Plätze für unordentliche Dinge finden** – Kreativ Ordnung schaffen!
-

Vier Anleitungen für besondere Abende mit Freunden, Familie oder Kindern

Herzlicher Abend ❤️

- ✉️ 6 Komplimente auf Zettel schreiben & verstecken.
- 📖 6 gemeinsame Erinnerungen erzählen.
- 🎵 6 Minuten gemeinsam eurer Lieblingsmusik lauschen.
- 🍪 6 kleine Snacks vorbereiten & teilen.
- 🌿 6 Minuten draußen spazieren gehen.
- 😊 6 Minuten lang nichts tun & die Ruhe genießen.

Viel Spaß am Abend 😄

- 🎭 6 lustige Mini-Spiele wie „Wer bin ich?“ spielen.
- 🍷 6 verschiedene Snacks blind probieren.
- 🕺 6 TikTok- oder YouTube-Tanzmoves nachmachen.
- 🎨 6 Malen-nach-Zeit-Challenges machen.
- 🎤 6 Minuten Karaoke singen – Einfach loslegen!
- 🤣 6 Sekunden unkontrolliert lachen – es wird echt!

Kraftvoller Abend 🙌

- 🏋️ 6 Fitness-Übungen machen – Hampelmänner, Planks...
- 🔥 6 Sekunden lang laut „Yeah!“ brüllen.
- 📝 6 Ziele für das nächste Jahr aufschreiben.
- 💡 6-mal „Wir schaffen das!“ sagen – Teamgeist stärken!
- 🧘 6 Minuten Entspannung & Achtsamkeit üben.
- 🍏 6 gesunde Snacks zusammen ausprobieren.

Ordentlicher Abend 🏠

- 🗑️ 6 Dinge ausmisten – Was braucht ihr wirklich?
- 🎵 6 Minuten lang Putzen mit Musik – Macht Spaß!
- 📦 6 neue Aufbewahrungsorte für unordentliche Sachen finden.
- 📝 6 kleine Aufgaben auf Zettel schreiben & zufällig ziehen.
- ⏳ 6 Minuten lang eine schnelle Ordnungs-Challenge starten.

- 🏠 6 Minuten lang das gemütliche, aufgeräumte Zuhause genießen.
-

🎁 Tipp für eine große Freude:

Wenn du **einem besonderen Menschen** oder euch **gemeinsam** eine außergewöhnliche Freude machen willst, dann schenke einen Tag voller **Faszination** auf dem **World Senergy Day** – online oder live am **23. Mai!**

🎵 Ein unvergessliches Erlebnis wartet auf euch! 🎵



Senergy®
by Stephanie Menz