

Mai 2026

# Mit Dankbarkeit entlasten. Mit Wertschätzung stärken.

Für ein Miteinander, das trägt.

Der Mai ist eine Einladung – zum Innehalten, Anerkennen und Loslassen. Ob stille Verantwortung im Alltag, Mental Load oder emotionale Fürsorge – du trägst viel. Und das verdient mehr als nur Anerkennung: Es verdient Entlastung. Gleichzeitig ist dieser Monat auch ein Moment der Dankbarkeit. Für Menschen, die unterstützen. Für kleine Gesten, die berühren. Nutze den Mai, um Verantwortung zu teilen, mentale Pausen zuzulassen und das Gute zu sehen. In dir. In anderen. Im Alltag.

„Du musst nicht alles alleine tragen. Verantwortung ist zum Teilen da“

## Unsere Tipps für deinen Alltag



Verantwortung-  
teilen



Loslassen



Dankbarkeit



Hilfsbereitschaft



Selbstliebe

## Mai Missions & Challenges



**Feel You Tuesday:**  
Jeden Dienstag!



**Quiz Time:**  
Jeden Mittwoch!  
30.04. – 02.06.



**Feel Good Friday:**  
Jeden Freitag!



**Mit Menschen für  
Menschen**  
06.05. – 12.05.



**01.05. – 07.05**  
**Alltag & Achtsamkeit**  
Achtsamkeits-Challenge



**15.05. – 21.05.**  
**Wissen, das entlastet**  
Wissens-Challenge



**22.05. – 31.05.**  
**Bewegung für die Seele**  
Schritte Challenge