30 TAGE
ME-TIME MAGIC

DEIN SOLO-DATE-ADVENTSKALENDER

Ein Dezember voller kleiner Abenteuer.
Mehr Selbstvertrauen, Kreativität, Bewegung und cozy Momente – nur für dich. Öffne jeden Tag ein Date und mach ihn zu deinem eigenen.

 DIY • DANCE • CAFÉ • SELF-CARE • GYM • CREATIVE DATES

Dezember 2026 | Für dein main-character Gefühl

little dates, big love for yourself ♡

So funktioniert dein Solo-Date-Monat

Jeden Tag wartet eine kleine Idee auf dich. Du darfst die Reihenfolge tauschen, Dates anpassen oder etwas verschieben. Es geht nicht um Perfektion – sondern darum, dir bewusst Zeit zu schenken.

Deine Mini-Regeln

♡ Du musst nicht jeden Tag Geld ausgeben.
♡ Manche Dates sind gemütlich zu Hause, andere bringen dich raus.
♡ Mach alles in deinem Tempo – Sicherheit und Wohlgefühl gehen vor.
♡ Die Budgets sind ungefähre Planungswerte, keine verbindlichen Anbieterpreise.

THE PRESENT GIRL CHALLENGE

Deine Comfort-Zone- und Handy-Challenge: Sammle kleine mutige Momente und sei wirklich da.

☐ Ich gehe alleine in ein Café und genieße meine Zeit.

☐ Ich lege mein Handy beim Essen bewusst weg.

☐ Ich gehe alleine spazieren, ohne Social Media zu checken.

☐ Ich probiere eine neue Aktivität oder einen neuen Ort aus.

☐ Ich trainiere oder laufe in meinem eigenen Tempo.

☐ Ich verbringe kreative Zeit ganz ohne Ablenkung.

☐ Ich mache etwas Schönes nur für mich – ohne es zu posten.

☐ Ich spreche freundlich mit mir, auch wenn etwas ungewohnt ist.

☐ Ich genieße einen Moment, ohne ihn fotografieren zu müssen.

☐ Ich feiere mich für einen kleinen Schritt außerhalb meiner Comfort Zone.

Mein persönlicher Mut-Moment: _____

Deine Dates • Teil 1/5

Kleine Ideen, große Main-Character-Energie. Hake jedes Date ab, sobald du es erlebt hast.

DAY 01 ✦ DIY

DIY Armband Date

Knüpfe dir ein neues Armband mit deinen Lieblingsfarben.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

DAY 02 ✦ DANCE

Sexy Dance Lesson

Lerne 30 Minuten Commercial Dance mit einem kostenlosen YouTube-Tutorial.

PLANUNGSBUDGET 0 €

DAY 03 ✦ OUT & ABOUT

Solo Café & Book Date

Geh alleine in ein Café und lies ganz in Ruhe 30 Minuten.

PLANUNGSBUDGET 5–10 €

DAY 04 ✦ SELF-CARE

Shower Spa Night

Gönn dir Augenpads, Haarmaske, Bodylotion und deine Lieblingsmusik.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

DAY 05 ✦ COZY

Cookie Baking Date

Backe Weihnachtskekse und dekoriere sie hübsch.

PLANUNGSBUDGET 3–8 €

DAY 06 ✦ MOVE

Solo Gym Date

Geh alleine ins Gym und absolviere dein eigenes Training.

PLANUNGSBUDGET 0 € extra

☐ Alle Dates erledigt? Du bist stolz auf dich – egal, wie viele Häkchen es sind. ♡

Deine Dates • Teil 2/5

Kleine Ideen, große Main-Character-Energie. Hake jedes Date ab, sobald du es erlebt hast.

DAY 07 ✦ DIY

Paint Your Own Mug

Gestalte eine Tasse mit Porzellanmarkern – mit Herzen, Sternen oder deinem Motto.

PLANUNGSBUDGET 3–8 €

DAY 08 ✦ OUT & ABOUT

No-Phone Walk

Geh 45 Minuten spazieren. Lass das Handy in der Tasche und genieße den Moment.

PLANUNGSBUDGET 0 €

DAY 09 ✦ CREATE

Scrapbook Evening

Starte ein Erinnerungsbuch für dein neues Jahr mit Fotos, Stickern und kleinen Notizen.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

DAY 10 ✦ OUT & ABOUT

Solo Christmas Market

Schlendere alleine über den Weihnachtsmarkt und entdecke die Lichter.

PLANUNGSBUDGET 0–10 €

DAY 11 ✦ DANCE

Feminine Dance Practice

Übe Body Rolls, Hüftbewegungen und eine kleine eigene Choreografie.

PLANUNGSBUDGET 0 €

DAY 12 ✦ CREATE

Kreativcafé in Graz

Besuche Die Kometin und bringe – wenn passend – deine eigenen Materialien mit.

PLANUNGSBUDGET 0 € plus Anreise

☐ Alle Dates erledigt? Du bist stolz auf dich – egal, wie viele Häkchen es sind. ♡

Deine Dates • Teil 3/5

Kleine Ideen, große Main-Character-Energie. Hake jedes Date ab, sobald du es erlebt hast.

DAY 13 ✦ SELF-CARE

At-Home Beauty Day

Verwöhne dich mit Nägeln, Gesichtspflege und einer schönen Haar-Routine.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

DAY 14 ✦ MOVE

Solo Running Date

Geh eine kleine Laufrunde in deinem Tempo. Es geht nur um dich.

PLANUNGSBUDGET 0 €

DAY 15 ✦ DIY

DIY Schmuck Date

Bastle Ohrringe, einen Schlüsselanhänger oder ein kleines Schmuckstück.

PLANUNGSBUDGET 3–8 €

DAY 16 ✦ COZY

Dinner for One

Koche dein Lieblingsgericht, zünde Kerzen an und decke den Tisch nur für dich schön.

PLANUNGSBUDGET 3–10 €

DAY 17 ✦ OUT & ABOUT

Bookstore Adventure

Besuche alleine eine Buchhandlung, stöbere und entdecke ein Buch, das dich anspricht.

PLANUNGSBUDGET 0–15 €

DAY 18 ✦ CREATE

Vision Board Night

Gestalte mit Bildern und Worten dein Vision Board für Wünsche, Ziele und Traumleben.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

☐ Alle Dates erledigt? Du bist stolz auf dich – egal, wie viele Häkchen es sind. ♡

Deine Dates • Teil 4/5

Kleine Ideen, große Main-Character-Energie. Hake jedes Date ab, sobald du es erlebt hast.

DAY 19 ✦ OUT & ABOUT

Eislaufen Date

Geh alleine zur Grazer Winterwelt und drehe ein paar Runden auf dem Eis.

PLANUNGSBUDGET Eintritt extra

DAY 20 ✦ COZY

Hot Chocolate & Movie

Mach dir eine heiße Schokolade und genieße einen gemütlichen Filmabend.

PLANUNGSBUDGET 1–4 €

DAY 21 ✦ MOVE

Solo Workout

Trainiere alleine oder lerne im Gym eine neue Übung sauber kennen.

PLANUNGSBUDGET 0 € extra

DAY 22 ✦ DIY

Creative DIY Day

Bastle mit Material von Action, Libro oder Dingen, die du schon zu Hause hast.

PLANUNGSBUDGET 0–10 €

DAY 23 ✦ COZY

Cookie & Christmas Music

Probiere ein neues Keksrezept aus und lass Weihnachtsmusik laufen.

PLANUNGSBUDGET 3–8 €

DAY 24 ✦ SELF-CARE

Christmas Princess Date

Mach dich hübsch, hör deine Lieblingsmusik und feiere dich selbst.

PLANUNGSBUDGET 0 €

☐ Alle Dates erledigt? Du bist stolz auf dich – egal, wie viele Häkchen es sind. ♡

Deine Dates • Teil 5/5

Kleine Ideen, große Main-Character-Energie. Hake jedes Date ab, sobald du es erlebt hast.

DAY 25 ✦ COZY

Slow Morning

Genieße Frühstück, Kaffee und Journaling – ganz ohne Handy.

PLANUNGSBUDGET 0–5 €

DAY 26 ✦ DANCE

Learn a Full Dance

Lerne eine komplette Commercial-Choreografie mit einem kostenlosen YouTube-Video.

PLANUNGSBUDGET 0 €

DAY 27 ✦ OUT & ABOUT

New Place Adventure

Erkunde alleine einen Ort in Graz, an dem du noch nie oder selten warst.

PLANUNGSBUDGET 0 € plus Anreise

DAY 28 ✦ CREATE

Creative Community Date

Probiere einen offenen Kreativtermin oder eine Werkstatt aus; prüfe mögliche Spendenbeiträge.

PLANUNGSBUDGET 0 €–Spende

DAY 29 ✦ OUT & ABOUT

Solo Café & Reflection

Trink alleine einen Kaffee und reflektiere in Ruhe dein Jahr.

PLANUNGSBUDGET 5–10 €

DAY 30 ✦ COZY

My Main Character Evening

Lieblingsessen, Musik, Tanzen und ein liebevoller Brief an dein zukünftiges Ich.

PLANUNGSBUDGET 0–10 €

☐ Alle Dates erledigt? Du bist stolz auf dich – egal, wie viele Häkchen es sind. ♡

A LITTLE NOTE TO YOURSELF

Du musst nicht warten, bis jemand Zeit hat, damit dein Leben schön und aufregend ist. Du darfst dich selbst ausführen, Neues ausprobieren, alleine lachen, tanzen, lernen und stolz auf dich sein.

Meine Lieblingsmomente aus diesem Monat

I am my own favorite date. ♡