|  |  |
| --- | --- |
| Mache  jemandem  ein Kompliment | Lerne einen wirklich guten  Witz und erzähle iHn  weiter. Es tut gut,  andere zum  lachen zu bringen |
| Überrasche einen Menschen, der  dir viel bedeutet | Schalte für  einige Stunden  dein Handy aus |
| Sing zu deinem Lieblingssong  laut mit | Ziehe dich für eine  viertelstunde an einen  ruhigen Ort zurück.  Genieße die Stille,  höre auf deinen Atem. |
| Stehe Früh auf und  beobachte den Sonnenaufgang. | Suche das Gespräch  mit einem alten  Menschen. Lass Ihn von  früher erzählen und  höre einfach zu. |
| Kaufe einem  Bettler etwas  Leckeres zu Essen. | Notiere auf einem  Blatt alles was dir  Spaß macht und  Freude Bereitet |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Schreibe einen Brief an  einen Lieben menschen  (keine E-Mail oder  andere elektronische Nachricht) | Nimm einen Stift und ein  Blatt Papier und schreibe  alles auf was dich  zurzeit belastet. Nimm  das Blatt und verbrenne  es. |
| Umarme einen  Bekannten lieben  Menschen, der nicht  damit Rechnet. | Probiere  etwas Neues |
| Tue etwas, das du  dich bisher nie  getraut hast. | Sage einem  nahestehenden  Menschen wie viel er  Dir bedeutet. |
| Umarme  einen (Fremden)  MEnschen | Hilf einem Menschen |
| Sei stolz  auf dich! | Sei heute glücklich! |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Frage jemanden  wie es ihm geht. | Schicke  jemandem  ein schönes  Foto |
| Bringe jemandem  eine schöne  Blume mit | Überrasche eine Liebe  bekannte Person  und nimm sie mit auf  einen spontanen  ausflug |
| Sag heute mal  öfter „JA“ als  „Nein“ | Überrasche Eine  PErson indem du Ihr  das Frühstück  ans Bett bringst. |
| Probiere ein neues  Hobby aus | Biete einer Person  deinen Sitzplatz im  Bus oder in der Bahn  an |
| Miste deinen  Kleiderschrank aus  und spende deine  Kleidung | Wirf kein Essen weg,  sondern Gib es per Foodsharing an  andere, wenn du  häufig essen übrig  hast |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Fahre Rücksichtsvoll  mit dem Auto und  Lächle auch mal  anstatt zu Fluchen | Unterstütze  jemanden dabei  sein Problem  anzugehen |
| Überleg dir was  du sagen willst,  bevor du Kritisierst. | Lobe  jemanden! |
| Sag mal Danke,  auch für die einfachen Dinge | Höre auf dich zu  beschweren,  ändere lieber die  Umstände |
| Teile was du Hast,  nimm Süßigkeiten für  deine Kollegen mit  zuR arbeit | Erinnere dich Täglich  daran an deinen  Zielen zu arbeiten. |
| Überrasche  jemanden indem du  etwas für  ihn erledigst. | Motiviere andere  und hilf ihnen zu  wachsen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Genieße den Moment | Entschuldige dich,  wenn du Mist  geBaut hast |
| Hilf menschen mit  einer Behinderung,  aber nur wenn es angebracht ist | Rede gut von  anderen, auch  wenn sie nicht  dabei sind |
| Nimm einen guten Rat einfach mal an, statt genervt abzuwinken | Wirf Pfandflaschen  nicht in den Müll,  sondern stelle sie  daneben. Die  sammler freuen sich. |
| Denk immer daran: du  kannst nicht die ganze  Welt ändern, aber du  kannst die ganze Welt  für einen Menschen ändern! | Schenke Zeit-  Verbringe Zeit mit  denen die alleine  sind |
| Stehe für jemanden  auf und verteidige ihn,  wenn er das selbst  nicht Kann | Achte auf die  Menschen in deinem  Umfeld |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Teile deine  Wünsche anderen  mit! | Wenn du  menschen in  not siehst, hilf! |
| Führe Unterhaltungen wirklich und höre  deinem Gegenüber zu! | Prahle nicht mit deinen Leistungen, zeige  anderen, dass sie auch  erreichen können,  was du geschafft hast. |
| Sei nicht zu stur-  weiche von deinem Weg  ab, wenn es sich ergibt,  wenn es dir oder  anderen eine Freude  macht. | Hilf jemandem beim  Tragen von Schweren  Dingen,  z.B. einkaufstüten… |
| Nimm dir Zeit einer  Person etwas zu  erklären. | Leihe anderen mal etwas  aus: Etwas Praktisches  (z.B. Werkzeuge)  oder ein schönes Buch,  einen schönen Film |
| Hilf einer lieben  Person im Alltag: Babysitten,  Blumen gießen… | Stehe jemandem  Bei, der Hilfe  Braucht |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |