|  |  |
| --- | --- |
|  Mache  jemandem ein Kompliment | Lerne einen wirklich gutenWitz 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 jemandemein schönes Foto |
| Bringe jemandem eine schöne Blume mit | Überrasche eine Liebebekannte 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 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |