

**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.**

**STEH FRÜH AUF UND
BEOBACHTE DEN
SONNENAUFANG.**

**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
MAGHT.**

**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**



