

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!**



<p>Frage jemanden, wie es ihm geht.</p>	<p>Schicke jemandem ein schönes Foto</p>
<p>Bringe jemandem eine schöne Blume mit</p>	<p>Überrasche eine liebe bekannte Person und nimm sie mit auf einen spontanen Ausflug</p>
<p>Sag heute mal öfter „JA“ als „Nein“</p>	<p>Überrasche Eine Person, indem du Ihr das Frühstück ans Bett bringst.</p>
<p>Probiere ein neues Hobby aus</p>	<p>Biete einer Person deinen Sitzplatz im Bus oder in der Bahn an</p>
<p>Miste deinen Kleiderschrank aus und spende deine Kleidung</p>	<p>Wirf kein Essen weg, sondern gib es per Foodsharing an andere, wenn du häufig Essen übrig hast</p>



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

