|  |  |
| --- | --- |
| 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. |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| 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  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! |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Frage jemanden wie es  ihm geht. | Schicke jemandem ein  schönes Foto. |
| Bringe jemandem eine  schöne Blume mit. | Überrasche eine liebe 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 anderen. |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| 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. |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Genieße den Moment. | Entschuldige dich, wenn  du Mist gebaut hast. |
| Sei behilflich. | Rede gut von anderen,  auch wenn sie nicht  dabei sind. |
| Nimm einen guten Rat an. | Wirf Pfandflaschen nicht in den  Müll, sondern stelle sie daneben.  Andere Menschen 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. |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Teile deine Wünsche  anderen mit! | Wenn du Menschen in  Not siehst, hilf! |
| Führe Unterhaltungen  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. | 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. |
| Hilf einer lieben Person  im Alltag: Babysitten,  Blumen gießen… | Stehe jemandem bei,  der Hilfe braucht. |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpgJugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpgJugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
| Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |
|  | Jugendrotkreuz_NEU-rgb-gross.jpg |