|  |  |
| --- | --- |
|  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 |