



Gute Taten – statt Geschenke

**Anstelle von Geschenken einfach mal was Gutes tun.
Hier kommen einige Ideen, mit denen du anderen Menschen
eine Freude machen kannst.**

- Bring deinen Arbeitskollegen einen selbstgebackenen Kuchen mit oder koche mal den Kaffee für alle
- Wenn im Supermarkt jemand hinter dir steht, der nur wenige Artikel hat, dann lass ihn einfach vor. Wenig Aufwand – große Wirkung!
- Lächeln. Kostet nichts und sorgt bei dir und anderen für gute Laune. Also lächle, was das Zeug hält!
- Verwöhne dich selbst! Was machst du am liebsten, wenn du Zeit nur für dich hast? Sei nett zu dir selbst und nimm dir 30 Minuten ganz bewusst für dich. Lies ein Buch, gönne dir einen Tee oder höre deine Lieblingsmusik.
- Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Am besten machst du das jeden Tag vor dem Schlafengehen. Das schafft ein positives Gefühl und lenkt die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge.
- Verschenke dein Flaschenpfand – an einen Flaschensammler oder (wenn vorhanden) in einer Spendenbox im Supermarkt. Auch kleine Beträge können viel bewegen.



- Deinen Müll wirfst du sowieso in den Abfalleimer, aber hebe einfach mal ein Stück Müll auf, das nicht dir gehört. An sauberen Straßen haben alle Freude.
- Unterstütze jemanden aus deiner Familie, der gerade viel zu tun hat. Einfach mal so!
- Als Kinder konnten wir uns von ein paar Cent (oder Pfennig) die Welt kaufen! Verstecke deswegen ein paar Münzen auf dem Spielplatz, sodass Kinder sie finden können. Schon ein bisschen Kleingeld ist für die Minis ein riesiger Schatz.
- Verschenke deine volle Aufmerksamkeit. Lass ganz bewusst dein Handy in der Tasche, wenn du mit anderen zusammen bist. Schalte am besten in den Flugmodus, dann wirst du nicht abgelenkt.
- Halte mindestens einer Person die Tür auf. Kleine Geste, große Wirkung!
- Pflanze einen Baum oder eine bienenfreundliche Pflanze. Egal, ob im Garten oder auf dem Balkon. Die Umwelt wird es dir danken.
- Wann hast du dich eigentlich das letzte Mal bei deinen Eltern oder Großeltern gemeldet? Du weißt es nicht mehr? Dann ist heute der perfekte Tag für einen Besuch, ein spontanes Telefonat oder eine Postkarte!
- Überlass jemandem im Bus oder der Bahn deinen Platz!
- Ein Buch kann von mehr als einer Person gelesen werden. Deswegen: Bringe Bücher in einen öffentlichen Bücherschrank oder teile sie mit deinen Nachbarn, Freunden oder Kollegen.

- Bereite deiner Kellnerin oder deinem Kellner heute eine kleine Freude und hinterlasse etwas mehr Trinkgeld als normalerweise.
- Kauf dir eine plastikfreie Trinkflasche. So musst du in Zukunft nicht mehr auf Einwegflaschen zurückgreifen und vermeidest viel Plastikmüll!
- Biete einem älteren Nachbarn deine Hilfe an, beispielsweise, indem du bei ihm klingelst und fragst, wobei er Unterstützung braucht.
- Wusstest du eigentlich, dass es Seiten gibt, über die du beispielsweise deine alte Brille oder deinen unbenutzten Laptop spenden kannst?
- Überall Kunst, Musik und talentierte Menschen! Bleib mal etwas länger vor einem Straßenmusiker stehen, gib ihm etwas Geld und höre seiner Kunst ein wenig zu.
- Wir alle haben alte Freunde, zu denen wir seit Ewigkeiten keinen Kontakt hatten. Denke heute über eine solche Freundin, einen solchen Freund nach und melde dich mal wieder bei ihm oder ihr!
- Lieber schenken oder beschenken lassen? Wir schlagen vor: Mach jemandem ein kleines Geschenk. Einfach so.
- Spende mit jedem neuen Kleidungsstück, das du dir zulegst, ein altes Teil aus deinem Kleiderschrank.
- Du hast öfter Lebensmittel übrig? Registriere dich bei Foodsharing und teile mit anderen. So musst du keine Lebensmittel wegwerfen und jemand anderes freut sich.

