

# IDEEN FÜRS

## GUTES TUN

einen fremden Menschen anlächeln	einer Hilfsorganisation einen kleinen Betrag spenden	Deinem Partner sagen, dass Du ihn schätzt	eine Postkarte an einen Freund senden
Jemandem ein Kompliment machen	für eine Nachbarin einkaufen gehen	einen Obdachlosen beschenken	Jemandem um Verzeihung bitten
Im Tierheim ehrenamtlich aushelfen	Weihnachtsgeschenke an ein Kinderheim	Bedanke dich für die einfachsten und selbstverständlichsten Dinge	Mehr Zeit mit meinem Haustier verbringen
Respektiere die Meinung anderer	Kein Fleisch aus Massentierhaltung kaufen	sich für die Meinung anderer Menschen interessieren	einen anderen Menschen verteidigen
Deinem Partner seinen Kaffee am Morgen ans Bett bringen	5 Mal mehr loben als kritisieren - egal wen (Kinder, Partner, etc.)	Kleidung und Essen spenden	Blut spenden

SUCH DIR ETWAS AUS UND PASSE ES  
AN DEINE SITUATION AN