

# Random Acts of Kindness

## Kleine Momente der Freundlichkeit

Im Alltag vollbringen wir alle guten Taten. Diese Taten können groß oder klein sein, und die Person, für die wir sie vollbringen, kann sie bemerken oder nicht. Vollbringen Sie in an einem Tag in der kommenden Woche fünf gute Taten. Diese Taten müssen nicht dieselbe Person betreffen.

Erstellen Sie zunächst eine Liste von mind. 15 Wohltaten, die Sie in der Zukunft mehr vollbringen wollen. Diese Taten können in verschiedenen Lebensbereichen ausgeführt werden: zu Hause, auf Arbeit, im Straßenverkehr. Wählen Sie dann fünf davon aus und legen einen Tag fest, an dem Sie diese ausführen wollen.

Beispiele:

- Schreiben Sie einem Kollegen, Freund oder Familienmitglied eine Postkarte oder Dankesnotiz und schreiben Sie drauf, warum er Ihnen wichtig ist und was Sie an ihm schätzen.
- Helfen Sie einer älteren Nachbarin, den Müll raus zu tragen.
- Besuchen Sie einen Freund oder Nachbarn, der krank zu Hause liegt.
- Schicken Sie jemandem Blumen, auch wenn kein "besonderer" Tag ist. Ihrer Mutter, Ihrer Oma, einer momentan traurigen Freundin. Oder schenken Sie jemandem auf der Straße eine Blume!
- Helfen Sie die schweren Einkäufe nach oben zu schleppen.
- Bekochen Sie jemanden.
- Brennen Sie einem Freund oder einer Freundin eine Gute-Laune-CD.
- Loben Sie einen Kollegen, Mitarbeiter oder jemanden, der bei Ihnen im Büro sauber macht.
- Fragen Sie einen Kollegen nach seinem Befinden, wenn Ihnen sein trauriges Gesicht auffällt. Und hören Sie *wirklich* zu.
- Bringen Sie jemanden zum Lachen.
- Wünschen Sie jemandem alles Gute zum Geburtstag, zu dem Sie den Kontakt verloren haben. Geburtstage finden Sie oft über Xing oder Facebook.
- Helfen Sie jemandem bei einer Panne beim Reifenwechseln.
- Sagen Sie dem Bus- oder Straßenbahnfahrer guten Morgen/Abend.
- Geben Sie einen anderen Autofahrer den von Ihnen angepeilten Parkplatz. Oder lassen Sie jemanden vor Ihnen einscheren anstatt *noch* dichter auf den Vordermann aufzufahren, damit auch wirklich *niemand* mehr reinkommt.
- Winken Sie jemanden über die Straße, der sonst warten müsste.
- Beschweren Sie sich weniger.
- Machen Sie einem/er Kellner/in ein Kompliment, anstatt nur ein Trinkgeld zu geben.
- Halten Sie jemandem die Tür auf.
- Lassen Sie jemanden an der Kasse vor und üben Sie sich parallel in Geduld.
- Zahlen Sie den Kaffee der nächsten bestellenden Person hinter Ihnen.
- Spenden Sie Blut oder Plasma oder sonstige für Sie entbehrliche, aber für andere lebenswichtige Dinge.
- Laden Sie einen Freund ins Kino ein. Oder Ihre Eltern.
- Halten Sie die Tür der Bahn auf für jemanden, der angelaufen kommt.
- Stehen Sie von Ihrem Sitzplatz auf für jemanden.
- Sprechen Sie mit einem Obdachlosen. Interessieren Sie sich für ihn.
- Lassen Sie ein interessantes Buch im Zug oder Bus liegen oder kaufen Sie ein inspirierendes Buch für einen Freund. ("Ich musste dabei an dich denken!")
- Das nächste Mal, wenn jemand etwas von Ihnen bewundert und Sie darauf verzichten können, schenken Sie es dieser Person.