

28. April 2025

**Projekt „Herzensmenschen“ – Ideenliste für zwei Wochen
(von Random Acts of Kindness)**

- 1) Jemanden mit schweren Tüten auf der Straße: Trage-Hilfe anbieten.
- 2) Ein Stück Kuchen einer Person in der Nachbarschaft vorbeibringen, die sonst selten Besuch bekommt.
- 3) Einer Person, die uns praktisch täglich unter Stress Service leistet (Paket-Boten, Busfahrer, Müllabfuhr, Pflegedienste...) , ein bewusstes Dankeschön oder eine kleine Aufmerksamkeit schenken.
- 4) Jemanden, beim Einkaufen, der Hilfe braucht, Unterstützung anbieten.
- 5) In den Spiegel schauen und drei positive Dinge über dich selbst laut aussprechen.
- 6) Jemanden ohne Auto oder mit Bewegungsproblemen eine Mitfahrgelegenheit anbieten.
- 7) Eine Karte an jemanden schreiben, der oder die sich vielleicht öfter einsam fühlt.
- 8) Bewusst weniger Einwegbehälter und Produkte verwenden und andere auch dazu ermuntern.
- 9) Jemanden, der eine schwierige Phase durchmacht, eine Ermunterung schicken.
- 10) Die Erfolge eines anderen preisen.
- 11) Über positive Ereignisse in deinem Umfeld berichten.
- 12) Jemanden in der Warteschlange vorlassen.
- 13) Einen ganzen Tag machen, nur worauf du Lust hast.
- 14) Wasser nicht unnötig laufen lassen.