

Ideenliste Gesten der Freundlichkeit für die nächsten zwei Wochen.

31.3.25

- 1) Jemanden in mindestens einer Woche täglich ein Kompliment machen.
- 2) Sei nett zu dir selber. Ein Tagebuch über wunderbare Momente führen.
- 3) Einen Brief an jemanden schreiben, der dein Leben in einer positiven Art stark beeinflusst hat.
- 4) Zettel mit positiven Gedanken an öffentlichen Stellen Aushängen.
- 5) Jemanden ein Dankeschreiben schicken, für alles, was er/sie für dich in deinem Leben machen.
- 6) Einen Büchertausch organisieren, um die Freude am Lesen zu teilen.
- 7) Gönn dir ein bisschen Entspannung, z.B. einen Film gemeinsam mit jemanden schauen.
- 8) Fünf Leuten, mit denen du täglich zu tun hast, ein Kompliment machen, was nicht mit dem Aussehen zu tun hat.
- 9) Täglich eine Entspannungsübung machen: Z.B. vier Sekunden lang durch die Nase einatmen, vier Sekunden halten und sechs Sekunden durch den Mund ausatmen.
- 10) Übe es, tatsächlich zuzuhören.
- 11) Mit Mitarbeitern, Mitschülern oder bzw. Gruppenmitgliedern eine kleine Freundlichkeitsaktion organisieren.
- 12) Versuch alle, die dir begegnen, freundlich anzulächeln.
- 13) Bedank dich bei jemanden, der sehr oft nicht richtig wahrgenommen wird.
- 14) Entschuldige dich bei jemanden, den du verletzt hast.