



# AKTIONSKALENDER: ALTRUISTISCHER AUGUST 2018



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

**"Kein Akt der Güte, egal wie klein, ist jemals verschwendet" ~ Aesop**



**1** Beschließe, jeden Tag freundlich zu anderen (und dir selbst) zu sein

**2** Hinterlasse eine positive Nachricht, die jemand finden kann

**3** Behandle alle, mit denen du zu tun hast, als ob sie Freunde wären

**4** Frage jemand, wie es ihm geht und höre aufmerksam zu

**5** Bewässer einige Blumen oder Pflanzen in einem öffentlichen Park

**6** Kontaktiere einen Freund, so dass er weiss, dass du an ihn denkst

**7** Biete anderen deinen Sitzplatz an oder halte ihnen die Tür auf

**8** Nimm dir Zeit, anderen ein Leben ohne Leiden zu wünschen

**9** Sei dankbar für dein Essen und die Menschen, die es ermöglicht haben

**10** Nimm dir Zeit, jemandem zu vergeben, der dich verletzt hat

**11** Überrasche jemanden mit einem aufmerksamen Geschenk

**12** Spende Kleidung, die du nicht mehr brauchst

**13** Achte darauf, ob jemand unglücklich ist und versuche ihn aufzumuntern

**14** Unterstütze ein Anliegen, das andere aber nicht dich direkt betrifft

**15** Erleichtere heute das Leben von jemand anderem

**16** Erzähl einem Jüngeren, was du gerne im gleichen Alter gehört hättest

**17** Wenn dich jemand ärgert, versetze dich in seine Situation

**18** Nimm einen Freund mit auf ein spontanes Abenteuer

**19** Keine Aktion heute! Entspannte Menschen können fürsorglicher sein

**20** Wenn du beim Einkaufen etwas dazubekommst, gibt es weiter

**21** Bringe so viele Menschen wie möglich zum Lächeln

**22** Spende dein Wechselgeld für einen guten Zweck

**23** Mache den Menschen, die du triffst, aufrichtige Komplimente

**24** Schenke deine Zeit und Energie jemandem in Schwierigkeiten

**25** Koche dein Lieblingsessen für jemanden, der es zu schätzen weiß

**26** Schalte dein Handy aus und schenke Menschen Aufmerksamkeit

**27** Suche etwas Gutes in jedem, den du heute triffst

**28** Verschenke ein Buch, das dich inspiriert hat

**29** Melden dich zur Organspende oder zum Blut spenden an

**30** Fange freundliche Gespräche mit unbekanntem Menschen an

**31** Plane ein Event (Straßenparty, Picknick, ...) für deine Umgebung



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Mehr zu den „Ten Keys to Happier Living“, sowie Bücher, Leitfäden, Poster: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)