

50 IDEEN FÜR FREUNDLICHKEIT IM ALLTAG

1. Organisiere einen Keksback-Nachmittag und lade die Kids von befreundeten Mamas ein, damit diese mal einen Nachmittag für sich haben.
2. Lächle einen Tag lang jedem zu, der dir auf der Straße entgegenkommt.
3. Backe gleich 2 Kuchen und bring einen dem Nachbarn / der Nachbarin vorbei.
4. Sortiere mit deinen Kindern Spielsachen aus, die sie lange nicht mehr benutzt haben und schenke sie anderen Kindern, die sich darüber freuen.
5. Biete jemanden ganz bewusst deine Hilfe an.
6. Behalte mal eine Woche lang Komplimente nicht für dich, sondern sprich sie ganz bewusst aus.
7. Geh mit dem Hund deiner Nachbarin / deines Nachbarn Gassi.
8. Gib jemanden Nachhilfe.
9. Überleg dir mit wem du schon lange nicht mehr Zeit verbracht hast und mach sofort ein Treffen aus.
10. Verschenke Dinge die du selbst nicht mehr brauchst, statt sie zu verkaufen.
11. Hilf jemanden bei der Gartenarbeit.
12. Kennst du jemanden der sich gerade in einer sehr anstrengenden oder stressigen Lebensphase befindet? Frag nach was du tun kannst um diese Person oder Familie zu entlasten.
13. Überrasche jemanden mit einem kleinen Geschenk, einfach so.
14. Heb Müll auf der auf der Straße liegt.
15. Schenke jemandem Blumen.
16. Bedanke dich bei all den Leuten denen du täglich begegnest aber die du eigentlich gar nicht kennst, wie dem Postboten, der Kassiererin im Supermarkt.
17. Nimm Pakete für deine Nachbarn an.
18. Kauf 2 Sachen beim Bäcker, eine Sache für dich und eine andere für jemanden, dem du sie schenkst.
19. Hilf einen Tag in einer Suppenküche oder bei der Essensausgabe aus.
20. Lass jemanden in der Warteschlange vor.
21. Plane eine Überraschungsparty.
22. Besuche jemanden der krank ist.
23. Frag nach ob du irgendwie helfen kannst, wenn du das Gefühl hast, dass es jemandem nicht gut geht.
24. Hilf etwas wegzuräumen, obwohl du eigentlich gehen könntest.
25. Ermutige jemanden etwas zu tun und unterstütze ihn dabei.
26. Teile deinen Snack mit jemanden auf der Bushaltestelle.
27. Schreibe jemanden ein „Danke“-Post-it oder eine nette Nachricht.
28. Schreib einen Brief oder eine E-Mail an jemanden von dem schon lange nichts mehr gehört hast.
29. Bring deinen ArbeitskollegInnen etwas Leckeres in die Arbeit mit.
30. Schieb den Schnee auch in der Einfahrt deines Nachbarn.
31. Bring jemandem das Frühstück ans Bett.
32. Gib mal ein größeres Trinkgeld als sonst üblich.
33. Beteilige dich an einer Blutspende-Aktion.
34. Schreib ein Empfehlungsschreiben für deine Babysitterin oder jemand anderen.
35. Übernimm die Kinderbetreuung über Nacht, sodass die Eltern einen Abend für sich haben.
36. Hilf jemanden beim Umzug oder bei der Wohnungssuche.
37. Tröste jemanden, wenn er traurig ist.
38. Hilf jemandem über die Straße.
39. Melde dich freiwillig, um Kindern in einer Bibliothek vorzulesen.
40. Kaufe für jemanden ein.
41. Verbringe Zeit mit alten Menschen.
42. Packe ein Survival-Kit für jemanden, der eine schwere Prüfung oder eine Herausforderung meistern soll.
43. Hilf jemanden beim Ausladen seines Autos.
44. Bring jemand einen Coffee oder Tea to Go mit.
45. Lade deine Freunde und Freundinnen ein und verwöhne sie so richtig.
46. Bastle für jemanden etwas und überrasche ihn oder sie damit.
47. Umarme einen Menschen, wenn du ihn oder sie gerne drücken möchtest.
48. Bring jemanden zum Lachen.
49. Übernimm einen Tag lang die Aufgaben eines Familienmitglieds.
50. Teile deine Ideen auf Instagram, Facebook oder wo auch immer mit anderen damit ganz viele Menschen auf die Idee kommen Freude zu verbreiten.

