

**Teile deinen Schirm mit
jemandem an der Ampel,
wenn es regnet.**



**Bring den Müll runter,
obwohl du ihn gar nicht
gemacht hast.**



**Grüße deinen Busfahrer
mit einem freundlichen
“Guten Morgen” und
wünsche ihm eine
gute Fahrt.**



**Geh auf Polizisten auf der
Straße zu und bedanke dich
dafür, dass sie deine Stadt
sicher halten.**



**Unterstütze Bauern in
Entwicklungsländern, indem
du ab jetzt Fairtrade-Kaffee
schlürfst.**



**Applaudiere einem Straßen-
musiker, auch wenn du der
einzige Zuschauer bist.**



**Frage deine Kollegen, ob
ihr eine Fahrgemeinschaft
bilden wollt.**



**Lerne ein paar Sätze in der
Muttersprache eines
Freundes und überrasche
ihn damit.**



**Fülle den Organspende-
ausweis aus und trage ihn
mit Respekt vor dem
Leben bei dir.**



**Lass das Auto in der Garage
und fahre stattdessen
mit dem Rad.**



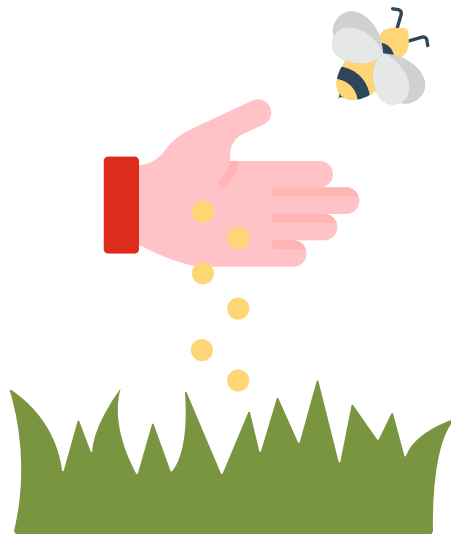
**Räum die Spülmaschine
aus, obwohl du gar
nicht dran bist.**



**Erkunde dich bei einer
älteren Person, was sie in
ihrem Leben wirklich
geschätzt hat.**



**Verstreue Blumensamen auf
einer großen Wiese.**



**Baue ein Insektenhotel
in deinem Garten, um
dem Insektensterben
entgegenzuwirken.**



**Gehe shoppen auf
einem Flohmarkt.
Das spart Ressourcen.**



**Überrede deine Freunde, mit
dir auf eine Demonstration
zu gehen.**



Biete kostenlose Nachhilfestunden für Kinder aus sozial benachteiligten Familien an.



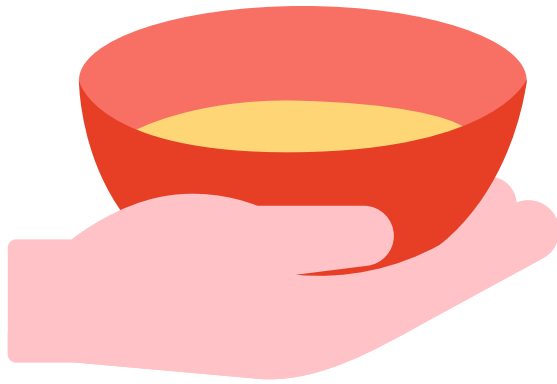
**Veranstalte ein Sommer-
fest und lade deine gesamte
Nachbarschaft dazu ein.**



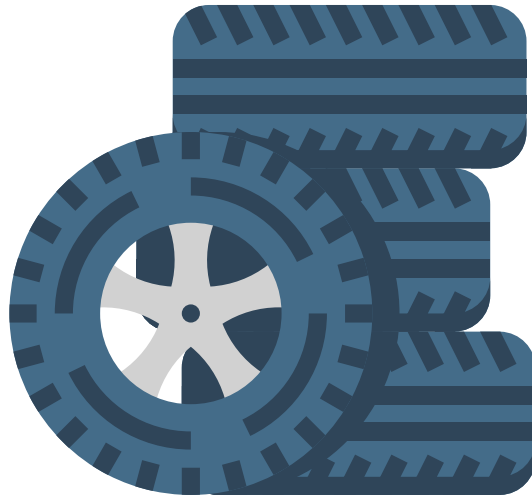
**Rufe eine/n Freund/in
aus alten Zeiten an und
erinnert euch daran.**



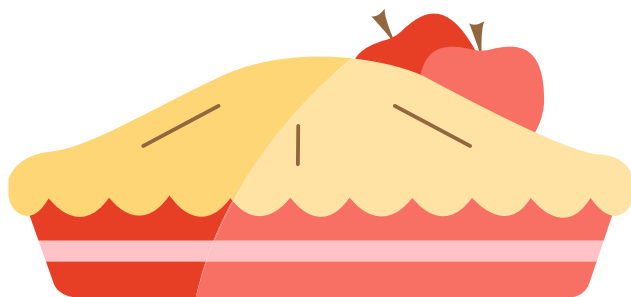
**Kaufe einen großen Kürbis,
koche davon eine Suppe
und verteile sie an Hilfsbe-
dürftige auf der Straße.**



**Helfe deinem Nachbarn beim
Wechsel seiner Winterreifen.**



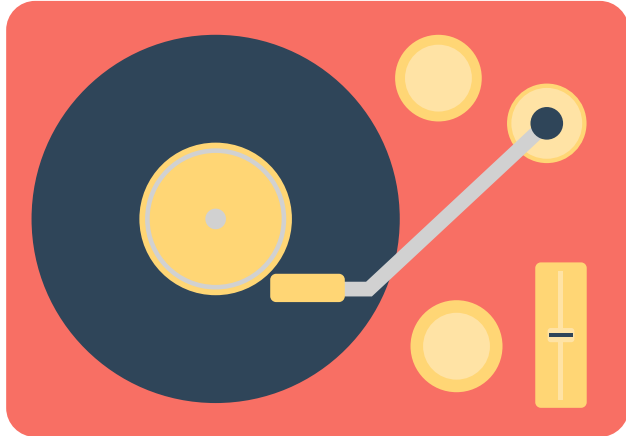
**Lese Äpfel von öffentlichen
Bäumen, mach Apfelkuchen
draus und verteile ihn in der
Nachbarschaft.**



**Schippe den Schnee auch
vom Gehsteig des Nachbarn,
wenn du gerade dabei bist.**



**Schenke dieses Jahr nur
gebrauchte Sachen, die du
liebevoll aussuchst.**



**Stell die Heizung ein Grad
kälter und ziehe lieber einen
Pullover mehr an.**



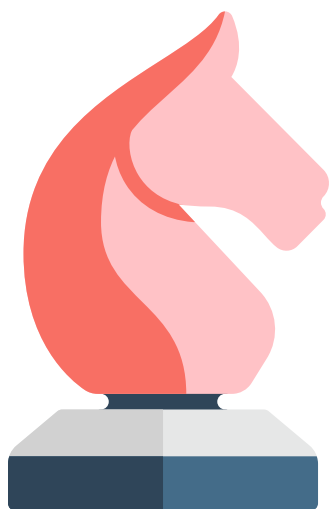
**Backe ein paar Plätzchen
mehr, so dass du kleine Tüt-
chen an deine Nachbarn und
Freunde verteilen kannst.**



**Bring beim nächsten
Krankenbesuch noch ein
Sträusschen mit – für das
Pflegepersonal. Sie haben
einen harten Job.**



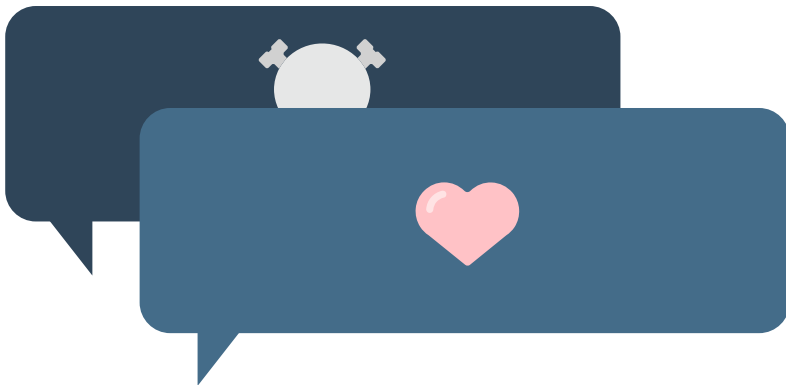
**Rufe im nächsten Senioren-
heim an und komme zu
einem Spieleabend vorbei.**



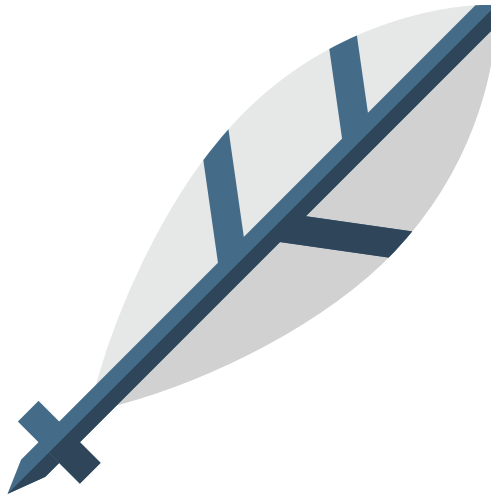
**Mache einmal im Monat
einen freiwilligen
sozialen Nachmittag.**



**Nimm dir eine Stunde Zeit,
um Hasskommentare auf
Facebook oder Youtube zu
entkräften.**



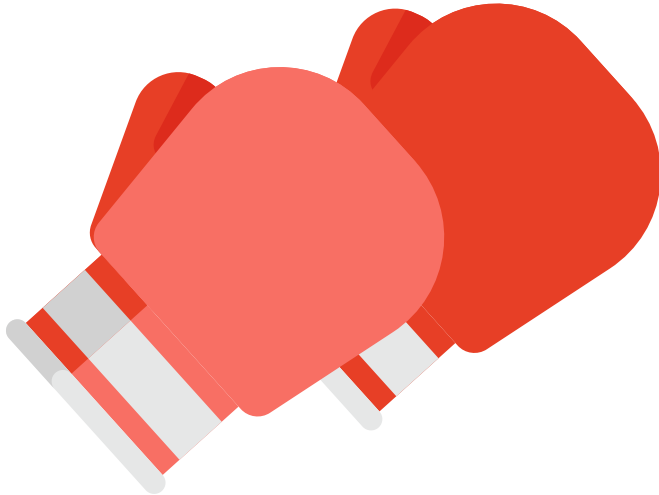
**Schreibe einen konstruktiven
Leserbrief und beteilige
dich am gesellschaftlichen
Dialog.**



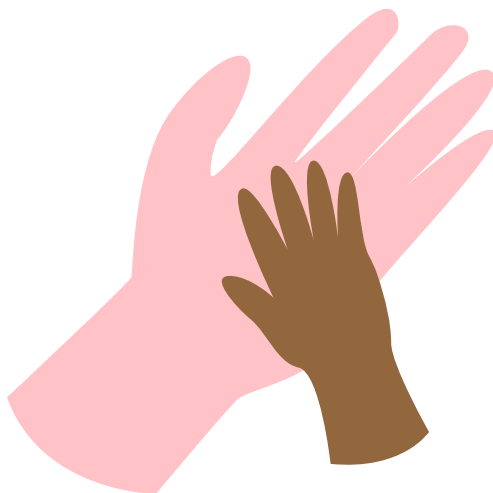
**Versuche, in Diskussionen
erst einmal zuzuhören,
bevor du deine
Meinung äúßerst.**



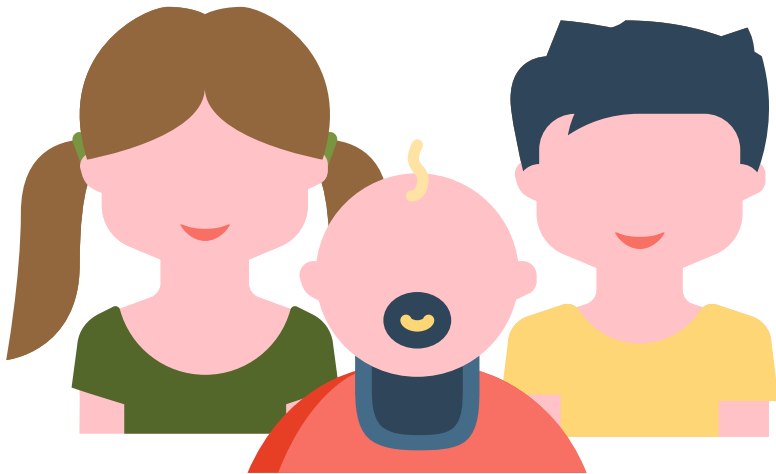
**Greife sofort ein, wenn
Menschen anderer Hautfarbe
beleidigt werden.**



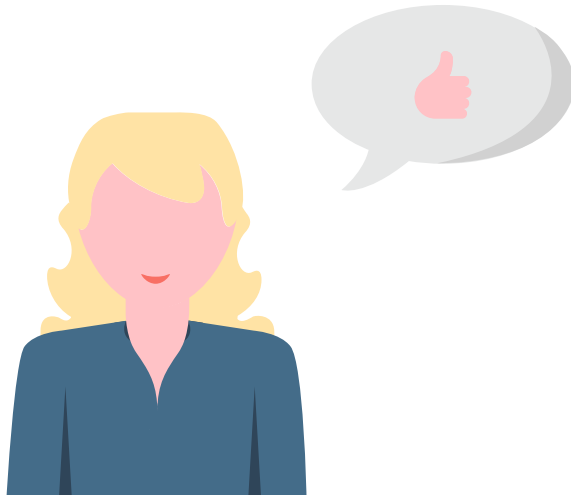
Übernahme die Patenschaft für ein Flüchtlingskind.



Übernimm für eine alleinerziehende Mutter einen Abend als Kindermädchen, so dass sie ausgehen kann.



**Mach einer fremden
Person ein unerwartetes
Kompliment.**



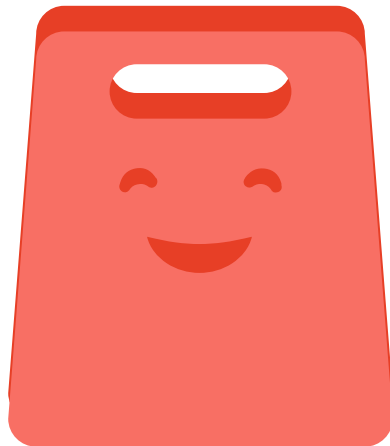
**Probiere Yoga, um dich
und deine Umgebung zu
entspannen.**



**Helfe einer Mutter mit
Kinderwagen aus
der Straßenbahn.**



**Nimm zum Einkaufen deine
eigene Tasche mit und
reduziere dadurch deinen
Plastik-Verbrauch.**



**Spende einen Teil deines
Geldes an einen wohltätigen
Zweck deiner Wahl.**



A graphic of a document with a folded top-left corner, containing two checkboxes. The first checkbox is checked with a red mark and is labeled 'Klima'. The second checkbox is empty and is labeled 'Katastrophen'.

<input checked="" type="checkbox"/>	Klima
<input type="checkbox"/>	Katastrophen

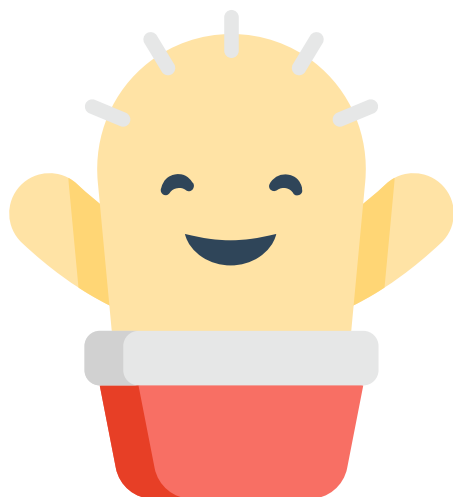
**Kaufe etwas Leckerer beim
Bäcker und mach damit
einem Obdachlosen eine
Freude.**



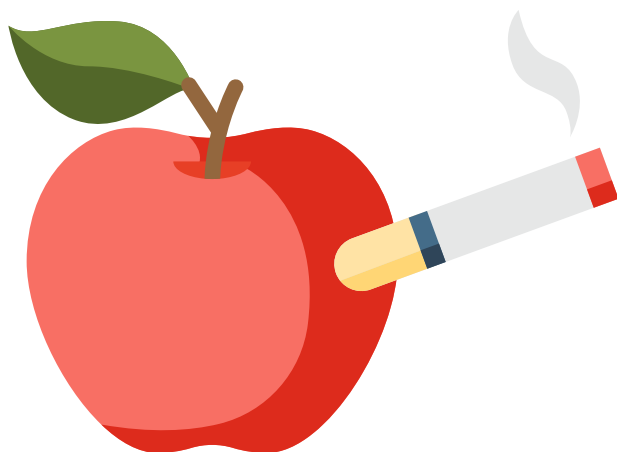
**Hilf dem Nachbarn, seinen
Einkauf hoch zu tragen,
obwohl er immer so laut
Musik spielt.**



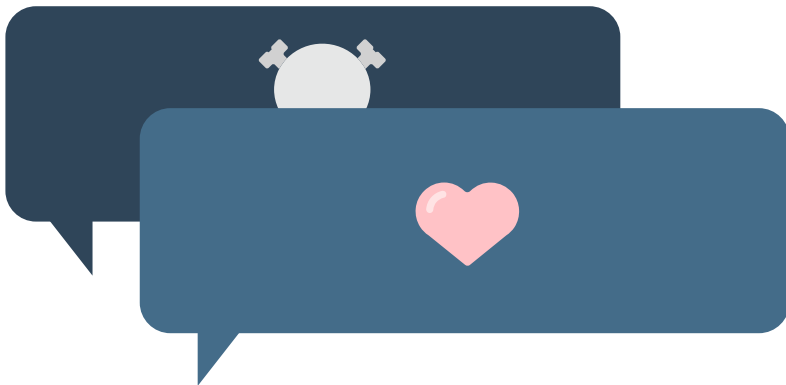
**Schenke jemandem
einen Ableger von
deiner Lieblingspflanze.**



**Bestärke jemanden, mit dem
Rauchen aufzuhören und
schlage gemeinsame Obst-
statt Raucherpausen vor.**



**Nimm dir Zeit und
kommentiere einige
Hasskommentare liebe-
und verständnisvoll.**



**Nimm Plastiktüten mit raus
und sammle fremde
Hundehaufen vom Gehweg.**



**Schmeiße alles in
einen Topf! Veranstalte ein
Resteessen mit Freunden.**



**Suche deine alten Fotos
durch und bring damit
deine alten Freunde zum
Schmunzeln.**



**Lass jemanden, der mehr
Einkäufe hat als du, in der
Supermarktschlange vor.**



**Schreibe ein Märchen für
deine Kinder/Enkelkinder –
mit ihnen als Hauptperson!**



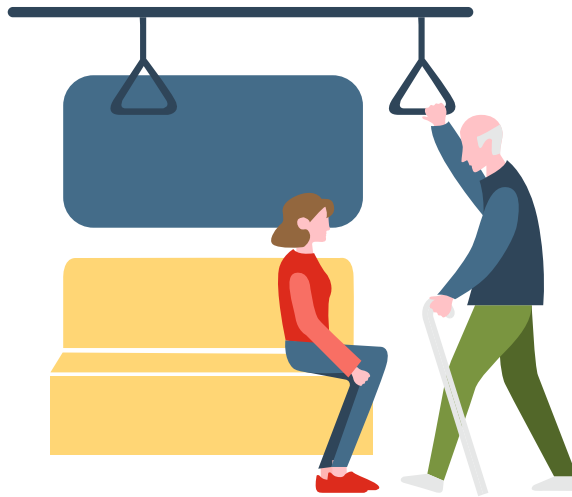
**Gehe auf eine Website für
Petitionen und unterstütze
die, die dir wichtig sind.**



**Zahle bei deiner nächsten
Bus- oder Flugreise die
CO₂-Kompensation
über www.atmosfair.de**



**Biete einer jüngeren Person
in der U-Bahn deinen Platz
an und lächle in ihr
erstauntes Gesicht.**



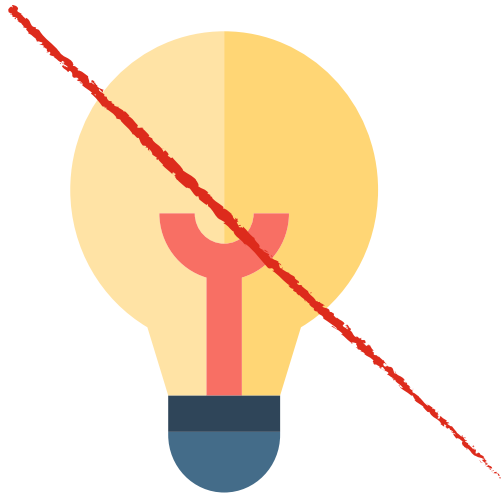
**Bedanke dich bei deinem
früheren Lieblingslehrer für
alles, was er dir beibrachte.**



**Spende Blut, auch
wenn du Angst vor
Nadeln hast.**



**Mach das Licht aus, wenn du
einen Raum verlässt –
egal für wie lange.**



**Biete deinen Nachbarn von
dir aus an, die Blumen zu
gießen, wenn sie in den
Urlaub fahren.**



**Nimm bei deinem nächsten
Parkspaziergang eine Tüte
mit und sammle Müll ein.**



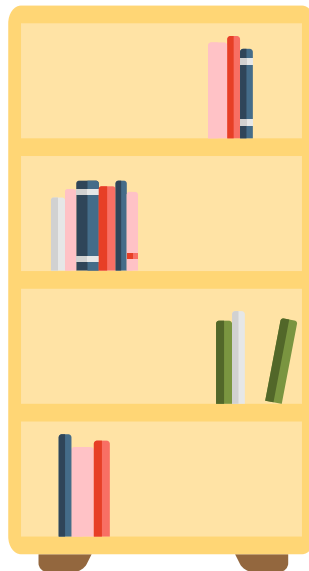
**Schenke einer Freundin, die
es gerade nicht leicht hat,
einen Blumenstrauß.**



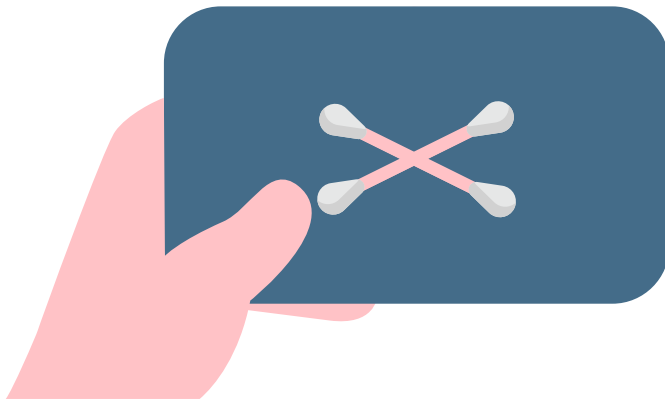
**Bedanke dich morgen früh
bei einem Müllmann für
seine saubere Leistung.**



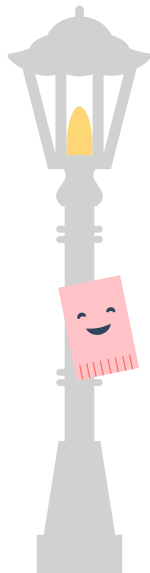
**Bringe Bücher in eine
der Lesestationen oder
baue selbst eine.**



**Lasse dich in einer Datei für
Knochenmarkspenden
registrieren.**



**Gestalte einen Abreißzettel
mit guten Botschaften zum
Mitnehmen und hefte ihn an
einen Laternenmast.**



**Lerne die Begrüßung
“Hallo wie geht es Ihnen?”,
in Gebärdensprache.**



**Schließe dich mit Freunden
zusammen, gründet
einen Chor und tretet im
Altenheim auf.**



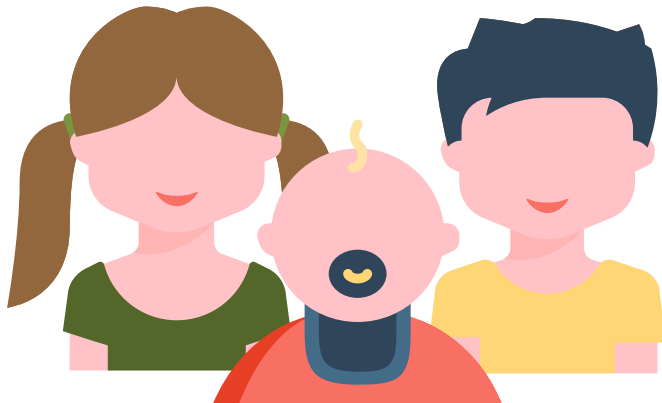
**Backe einen Kuchen
und bringe ihn mit in
die Arbeit, obwohl du
nicht Geburtstag hast.**



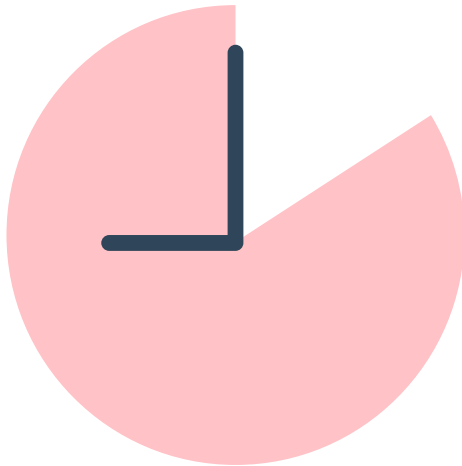
**Strahle auf dem Weg
zur Arbeit eine fremde
Person an, die besonders
mürrisch wirkt.**



**Biete an, auf kleine Kinder
von Freunden aufzupassen,
damit die Eltern ins Kino
gehen können.**



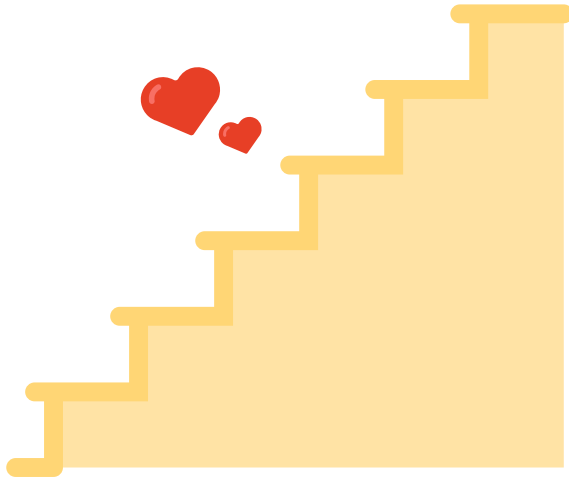
**Mach heute für
zehn Minuten
bewusst nichts.**



**Spende das Geld, das du für
ein neues Kleidungsstück
ausgeben wolltest, an Opfer
einer Naturkatastrophe.**



**Meide den Aufzug und nimm
die Treppe. Das spart Strom
und ist gut für's Herz.**



**Gönn dir ein Eis aus der
Waffel und vermeide
dadurch Plastikmüll.**

