

**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.**



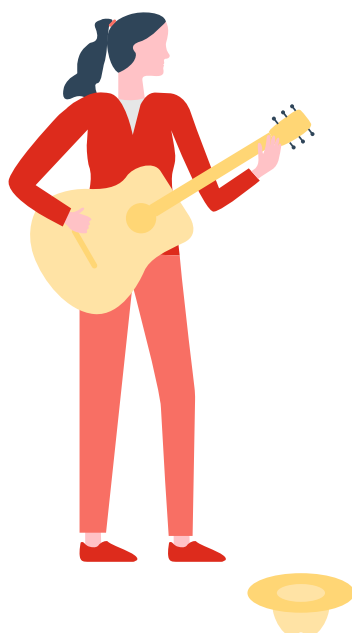
**Geh auf Polizisten auf der  
Straße zu und bedanke dich  
dafür, dass sie deine Stadt  
sicher halten.**



**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.**



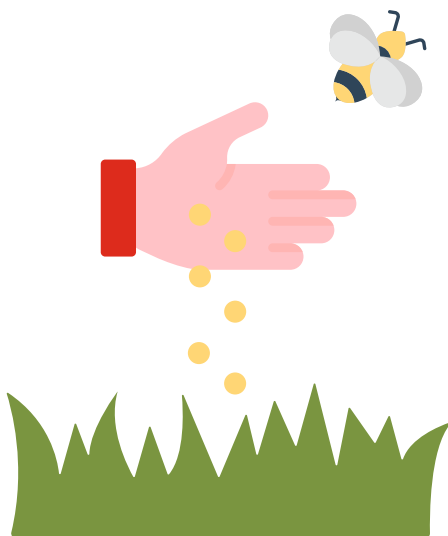
**Räum die Spülmaschine  
aus, obwohl du gar  
nicht dran bist.**



**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.**



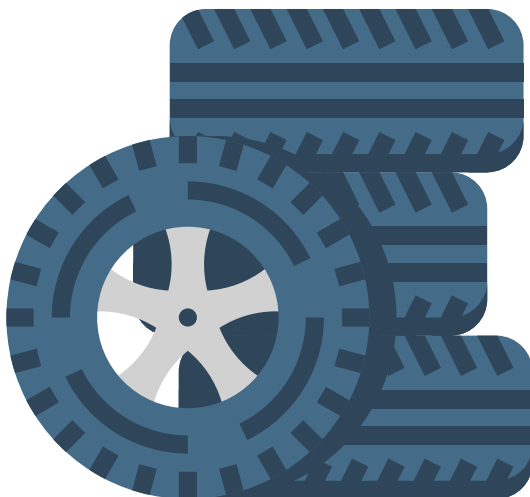
**Rufe eine/n Freund/in  
aus alten Zeiten an und  
erinnert euch daran.**



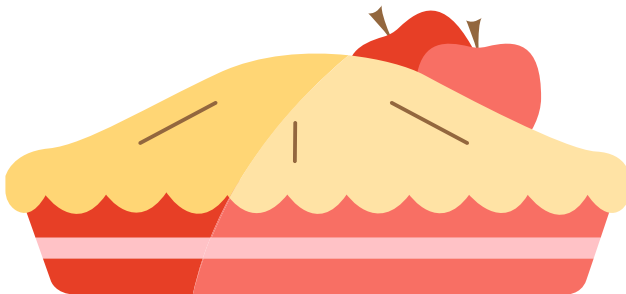
**Kaufe einen großen Kürbis,  
koche davon eine Suppe  
und verteile sie an Hilfsbe-  
dürftige auf der Straße.**



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



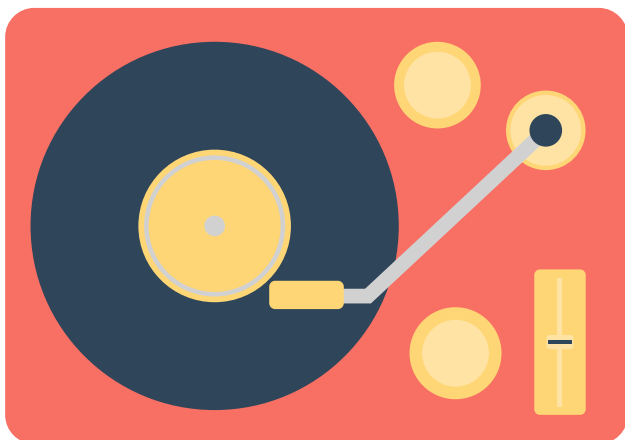
**Lese Äpfel von öffentlichen  
Bäumen, mach Apfelkuchen  
draus und verteile ihn in der  
Nachbarschaft.**



**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.**



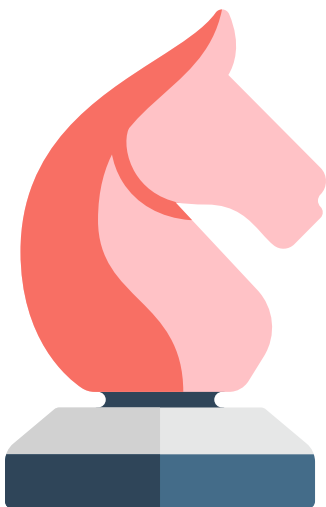
**Backe ein paar Plätzchen  
mehr, so dass du kleine Tüt-  
chen an deine Nachbarn und  
Freunde verteilen kannst.**



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



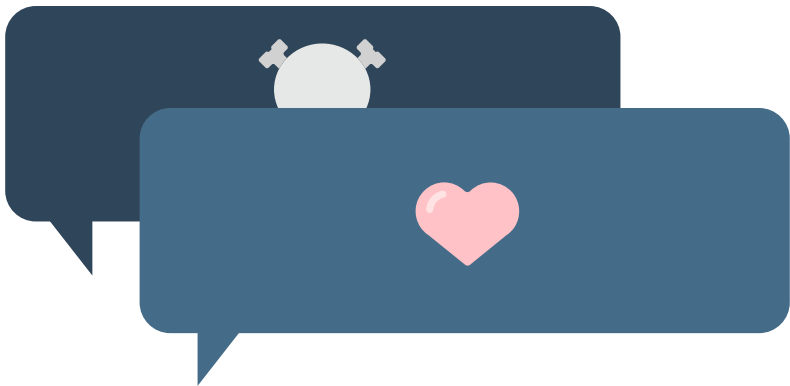
**Rufe im nächsten Senioren-  
heim an und komme zu  
einem Spieleabend vorbei.**



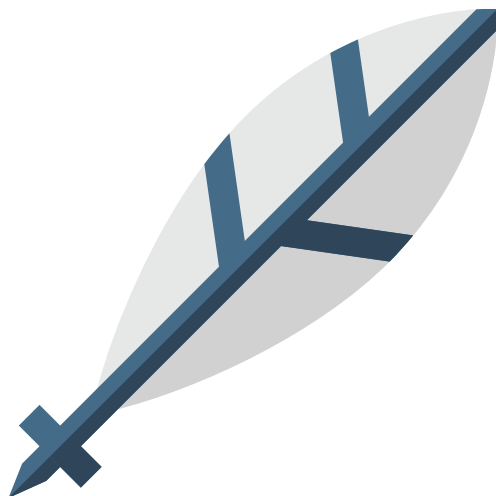
**Mache einmal im Monat  
einen freiwilligen  
sozialen Nachmittag.**



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



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

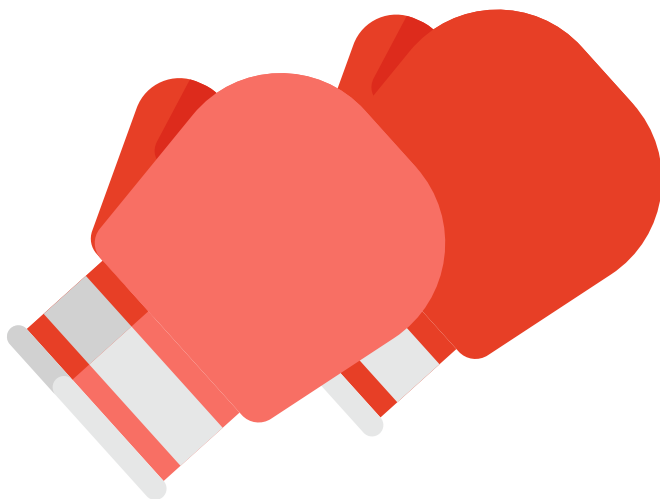


**Versuche, in Diskussionen  
erst einmal zuzuhören,  
bevor du deine  
Meinung äußerst.**

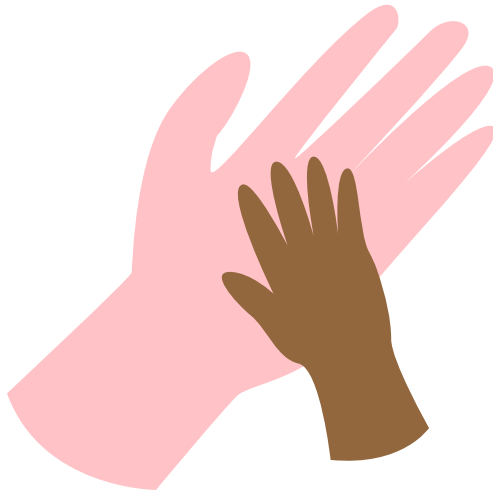




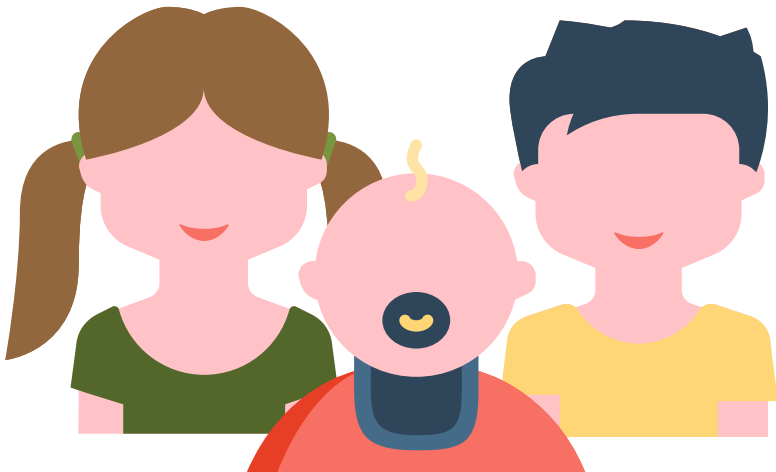
**Greife sofort ein, wenn  
Menschen anderer Hautfarbe  
beleidigt werden.**



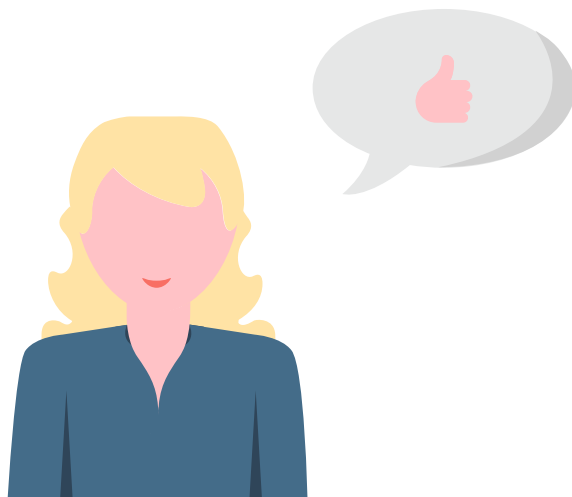
**Übernahme die Patenschaft  
für ein Flüchtlingskind.**



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



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



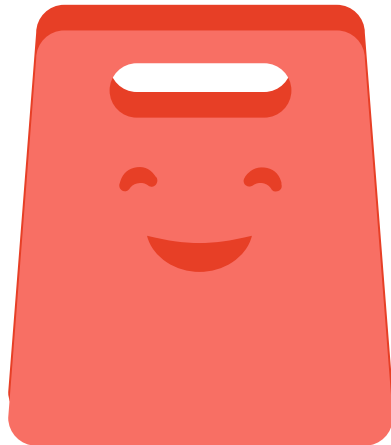
**Probiere Yoga, um dich  
und deine Umgebung zu  
entspannen.**



**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. Inside the document, there are two checkboxes. The first checkbox is checked with a red checkmark and is labeled 'Klima'. The second checkbox is empty and is labeled 'Katastrophen'.

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



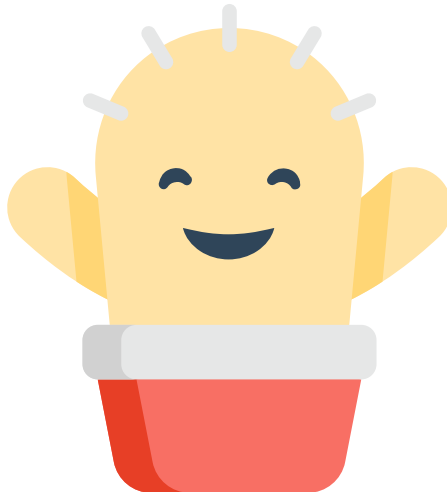
**Kaufe etwas Leckerer beim  
Bäcker und mach damit  
einem Obdachlosen eine  
Freude.**



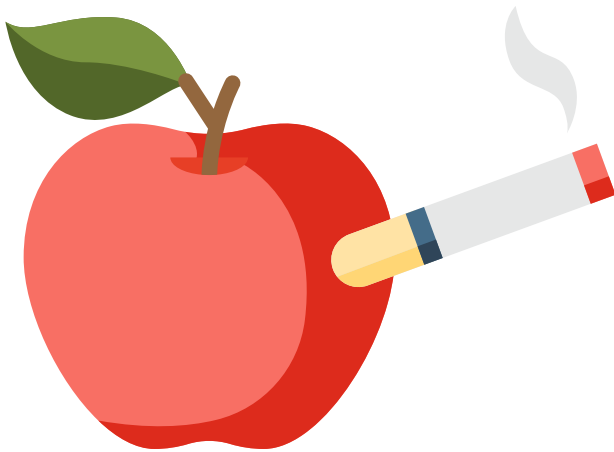
**Hilf dem Nachbarn, seinen  
Einkauf hoch zu tragen,  
obwohl er immer so laut  
Musik spielt.**



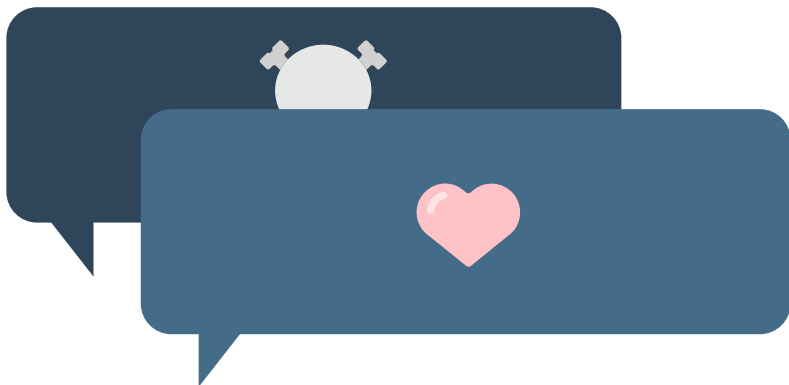
**Schenke jemandem  
einen Ableger von  
deiner Lieblingspflanze.**



**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  
CO<sub>2</sub>-Kompensation  
über [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)**



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



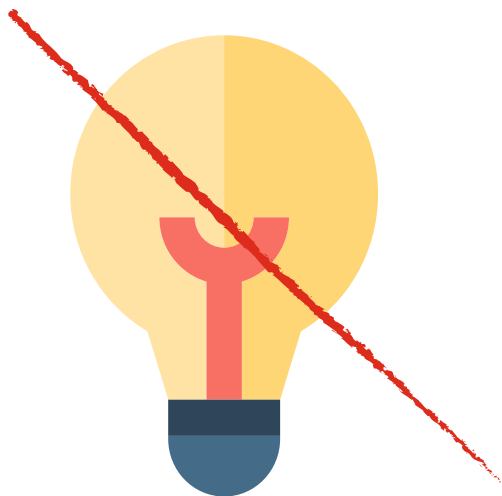
**Bedanke dich bei deinem  
früheren Lieblingslehrer für  
alles, was er dir beibrachte.**



**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.**



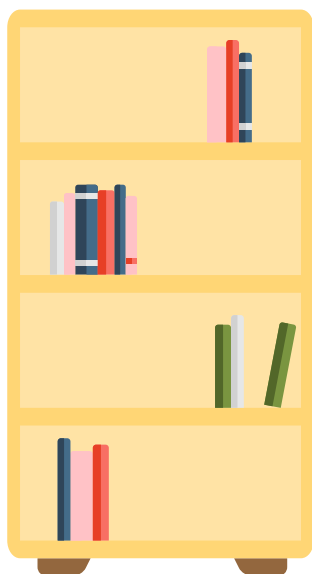
**Schenke einer Freundin, die  
es gerade nicht leicht hat,  
einen Blumenstrauß.**



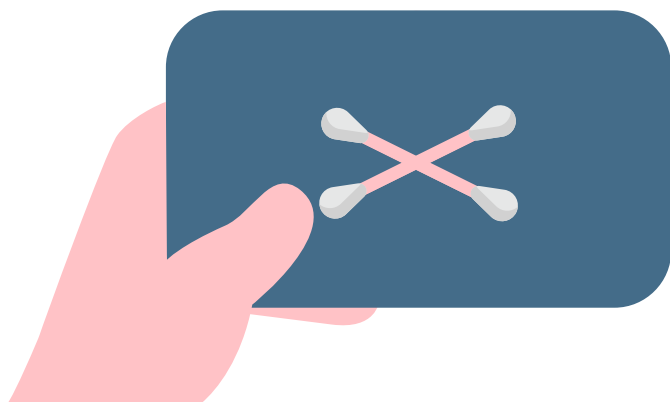
**Bedanke dich morgen früh  
bei einem Müllmann für  
seine saubere Leistung.**



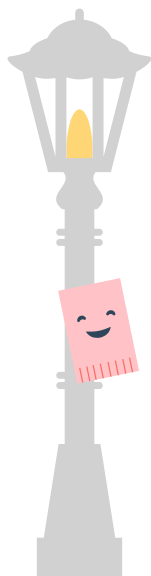
**Bringe Bücher in eine  
der Lesestationen oder  
baue selbst eine.**



**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.**



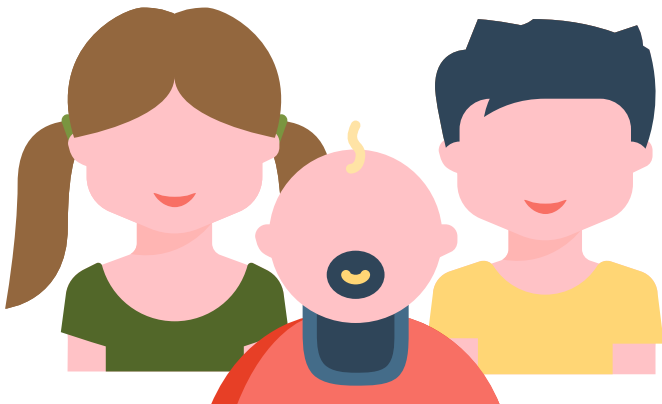
**Backe einen Kuchen  
und bringe ihn mit in  
die Arbeit, obwohl du  
nicht Geburtstag hast.**



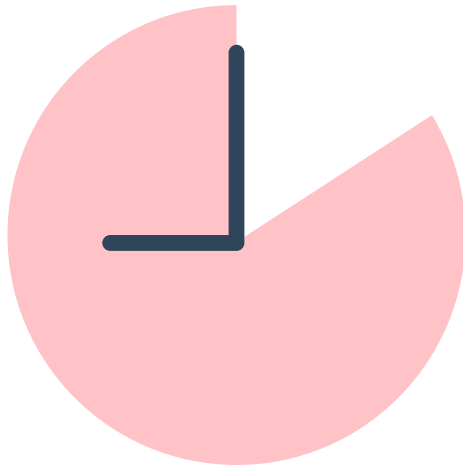
**Strahle auf dem Weg  
zur Arbeit eine fremde  
Person an, die besonders  
mürrisch wirkt.**



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



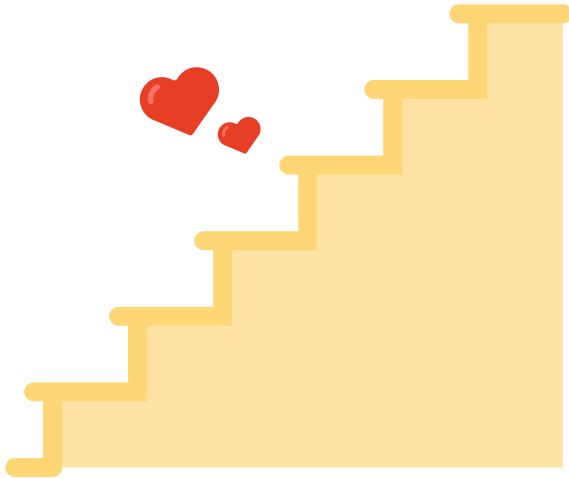
**Mach heute für  
zehn Minuten  
bewusst nichts.**



**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.**

