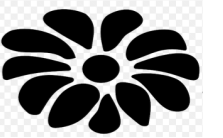


Sei nett

SEI FREUNDLICH

eine CHALLENGE



sei menschlich



für die Fastenzeit

Schicke jeman-
dem eine Post-
karte und
schreibe darauf
ein Lob.

Mache heute
mindestens drei
Mitmenschen ein
ernst gemeintes
Kompliment.

Lächle einen
Fremden auf
der Straße an.

Backe einen
Kuchen und bring
ein Stück den
Nachbarn.

Bring alte Han-
dys zu einer
Sammelstelle.

Spende für einen
guten Zweck.

Lies ein gutes
Buch.

Rufe einen Men-
schen an, den du
schon lange
nicht mehr ge-
sprochen hast.

Rette ein Essen
mit der App „to
good to go“.

Verschenke
eine
Süßigkeit.

Halte jemandem
die Tür auf!

Verschenke
ein Rubbel-
los.

Schicke jemandem,
den du länger nicht
gesehen hast, eine
Textnachricht:
„Guten Morgen!“

Hilf einem
älteren
Menschen.

Lass jemanden an
der
Supermarktkasse
vor.

Schicke ein
Geschenk an
jemand, der
einsam ist.

Bring
jemanden
zum Lachen.

Sammele auf
der Straße
Müll ein und
entsorge ihn.

Verzichte
einen Tag
auf das
Handy.

Benutze heu-
te nur das
Fahrrad.

Nimm dir
Zeit für ein
Spiel in der
Familie.

Frage eine*n
Freund*in,
wie der Tag
war.

Bewundere
heute Nacht
den Sternen-
himmel.

Häng eine
Meisenkugel
auf.

Schreibe im In-
ternet eine
positive
Bewertung.

Nimm dir Zeit
für einen ausge-
dehnten
Spaziergang.

Bemale einen
Stein mit einem
Wort, das Mut
macht. Lege ihn
ab, wo er
gefunden wird,

Sag jemand, der
dir heute gehol-
fen hat DANKE
und sprich ihn
oder sie beim
Namen an.

Nimm dir
Zeit für
ein Gebet.

Du bist ein beson-
derer Mensch.
Kleide dich heute
besonders.

Mal dir ein schö-
nes Bild und
hänge es auf

Heute geht es
ohne Plastik.

Lerne ein Wort /
Satz in einer
fremden
Sprache.

Biete
dem Nach-
barn deine
Hilfe an.

Heute achte
ich besonders
auf meine Er-
nährung.

Sing für
dich ein
Lied.

Lies eine
Geschichte
in der Bibel.

Heute ist ein
guter Tag
zum Sport
machen.

Mache
einen kur-
zen Besuch.

Unterstütze
eine gute
Sache, z.B.
die Tafel.