



30 Ideen für gute Taten.

Wie immer bei der Suche nach Glück geht es nicht darum, eine Liste abzuarbeiten. Schauen Sie stattdessen einfach, bei welchen untenstehenden Vorschlägen Sie einen Bezug zu Ihrem aktuellen Leben finden und was Sie spontan anspricht.

- 1 Machen Sie (aufrichtige) Komplimente
- 2 Halten Sie jemandem die Tür auf
- 3 Bringen Sie jemanden zum Lächeln oder zum Lachen – vielleicht sogar einen Fremden
- 4 Zeigen Sie freundschaftliche Zuneigung durch eine Umarmung
- 5 Nehmen Sie sich Zeit, um jemandem wirklich zuzuhören
- 6 Lassen Sie jemand Neues sich willkommen fühlen
- 7 Stehen Sie jemandem bei, der eine Niederlage erlitten hat
- 8 Entsorgen Sie Abfall, den Sie in der Natur antreffen
- 9 Lesen Sie einem Kind eine Geschichte vor
- 10 Sagen Sie jemandem, dass er/sie Ihnen viel bedeutet
- 11 Überlassen Sie einem Eiligen Ihren Platz in der Schlange
- 12 Verwöhnen Sie einen lieben Menschen mit einer Überraschung
- 13 Bringen Sie Ihren ArbeitskollegInnen einen Znüni oder Zvieri mit
- 14 Laden Sie Ihren Nachbarn auf einen Drink oder einen Kaffee und ein Gespräch zu sich ein
- 15 Bieten Sie einem kranken oder alten Menschen an, den Einkauf zu erledigen
- 16 Geben Sie Ihren ArbeitskollegInnen konstruktive Rückmeldungen
- 17 Empfehlen Sie ein Buch weiter, das Sie inspiriert hat
- 18 Entschuldigen Sie sich für ein Fehlverhalten
- 19 Verzeihen Sie jemandem sein/ihr Fehlverhalten
- 20 Besuchen Sie einen kranken Freund, Verwandten oder Nachbarn
- 21 Helfen Sie jemand anderem, eine Herausforderung zu meistern
- 22 Engagieren Sie sich ehrenamtlich
- 23 Spenden Sie für gemeinnützige Zwecke
- 24 Schenken Sie einem/r Obdachlosen ein offenes Ohr und ein wenig Geld
- 25 Besuchen Sie jemanden, der/die sich einsam fühlt
- 26 Spenden Sie Blut, registrieren Sie sich als Organspender/in
- 27 Zeigen Sie Zivilcourage, wenn jemand ungerechtfertigt in Bedrängnis geraten ist (aber bringen Sie sich damit nicht in Gefahr)
- 28 Wehren Sie sich, wenn Menschen oder Minderheiten verunglimpft werden
- 29 Engagieren Sie sich im Alltag für Werte wie Gerechtigkeit
- 30 Helfen Sie einem guten Freund, einer guten Freundin aus der Patsche

(Quelle: Actionforhappiness.org)