# 40 Acts of kindndess

## Eine Challenge für die Fastenzeit

Frage einen Freund oder eine Freundin, wie der Tag war.

Bemale einen Stein mit einem Wort, das Mut macht. Lege ihn ab, wo er von anderen gefunden werden kann.

Schenke jemandem Blumen.

Stell den Einkaufswagen zurück und lass die Münze darin zurück.

Kaufe eine Kleinigkeit für bedürftige Menschen.

Hilf einem älteren Nachbarn.

Schreibe im Internet eine positive Bewertung.

Schicke ein kleines Geschenk an jemanden, der gerade einsam oder traurig ist.

Häng ein „Nimm-dir-ein-Kompliment“ Poster ans schwarze Brett im Supermarkt.

Lass jemanden an der Supermarktkasse vor.

Unterstütze ein Projekt auf betterplace.org.

Sage jemandem, der dir heute geholfen hat ganz bewusst danke.

Schicke jemandem, den du länger nicht gesehen hast eine Nachricht.

Schreib eine Dankeskarte an die Müllleute.

Bringe einem Kollegen oder einer Kollegin einen Snack mit.

Lächle jemandem zu, den du nicht magst.

Sprich mit jemand Fremden, der mit dir in einer Warteschlange steht.

Spende ein Essen über sharethemeal.org.

Bring die Mülltonne der Nachbarn zurück.

Kaufe beim Einkaufen drei Dinge in Mehrwegverpackungen.

Die Fastenzeit lädt dazu ein, sich immer wieder auf unser Verhalten und unser Miteinander zu besinnen und es ein bisschen besser zu gestalten. Hier sind 40 Ideen, Nächstenliebe ganz praktisch zu gestalten und damit die Welt mit ein bisschen Freundlichkeit zu füllen.

Viel Freude und viel Erfolg beim Abhaken.

Halte jemandem die Tür auf.

Schicke jemandem eine Karte mit fünf Dingen, die du an ihm oder ihr magst.

Bringe jemanden zum Lachen.

Mache heute drei Leuten ein Kompliment.

Gib bei nächster Gelegenheit mehr Trinkgeld als üblich.

Mache jemandem eine Freude.

Unterstütze die Tafel bei der Aktion „Eins mehr".

Lächle jemand Fremden auf der Strasse an.

Sammle auf der Straße Müll ein und entsorge ihn.

Schreibe einen Brief.

FAHRE DREIMAL MIT DEM FAHRRAD ANSTATT MIT DEM AUTO.

Rufe jemanden an, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast.

Nimm dir bewusst Zeit für einen lieben Menschen.

Halte jemandem die Tür auf.

Hinterlasse jemandem eine nette Nachricht.

KAUFE DREI FAIR GEHANDELTE STATT HERKÖMMLICHER LEBENSMITTEL.

Entzünde eine Kerze und sprich ein Gebet für jemandem, dem es nicht gut geht.

Schreibe eine Osterkarte für die Bewohner des Seniorenheims.

Gib bei einem Streit nach.

Lass einen Abend den Fernseher aus und beschäftige dich mit einem Buch oder einem Spiel.