



## Bonusmaterial

Gedanken & Ideen  
zum Nachmachen & Weiterentwickeln

### Random Acts of Kindness

Der zufällige Akt der Freundlichkeit.

Was versteht man unter den Random Acts of Kindness? Eigentlich ganz einfach – kleine Freuden die du anderen Menschen machst. Das kann wirklich alles Mögliche sein.

Deinen Partner mit dem Lieblingsessen überraschen. Deiner Freundin spontan einen Eisbecher vorbeibringen, weil du weißt, ihr geht es gerade nicht so gut. Deine Schwester zum Mittagessen einladen, weil du weißt, als Studentin hat sie es nicht so dicke. Für deine Kollegen Kekse mitbringen.

Drück jemandem dein noch gültiges Bahnticket in die Hand. Oder bezahle den Kaffee für die Person nach dir, wenn du beim Bäcker bist.

Das Schöne an solchen Handlungen der Freundlichkeit ist, dass sie oft wellenartige Effekte auslösen. Das heißt, wenn du am Grinsen bist, weil ein Fremder dir heute deinen Kaffee bezahlt hat, bist du eher gewillt ebenso einen Random Act of Kindness durchzuführen. Und selbst wenn nicht, dann ist zumindest deine gute Laune ansteckend.

Inspiration findest du übrigens hier: <https://www.randomactsofkindness.org>.

Quelle: <https://amelie-schomburg.de/random-acts-of-kindness/>

### Zum Nachmachen empfohlen:

In Esslingen ist übrigens der CVJM Denkendorf für den Ehrenamtspreis der Esslinger Zeitung und der Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen nominiert. In der Adventszeit 2021 waren junge & ältere CVJMer im Ort unterwegs und stellten heimlich, still und leise kleine Aufmerksamkeiten vor die Tür anderer, warfen Postkarten ein oder überraschten jemand mit einer ganz besonderen Einladung.

Das Ganze nannten sie: „Adventsfreude“ – oder: Die Freude am Freudemachen