

SCHREIBE EINER
FREUNDIN ODER EINEM
FREUND EINE
NACHRICHT. Z.B.: ICH
DENKE AN DICH. HAB
EINEN SCHÖNEN TAG

VERSCHENKE EIN
KLEIDUNGSSTÜCK, DAS
DIR NICHT MEHR PASST
AN EINE FREUNDIN
ODER EINEN FREUND

HALTE HEUTE 3
PERSONEN DIE TÜR AUF

HILF EINER ÄLTEREN
DAME ODER EINEM
ÄLTEREN HERRN, DIE
EINKÄUFE NACH HAUSE
ZU TRAGEN

SPRICH JEMANDEM IN
DEINEM UMFELD MAL
EIN LOB AUS

LASS AN DER
SUPERMARKTKASSE
JEMANDEN, DER NUR
WENIGE EINKÄUFE HAT,
VOR

KOCHE FÜR EINE
KRANKE FREUNDIN
ODER EINEN KRANKEN
FREUND EINE SUPPE
UND BRING SIE IHM
VORBEI

MACH IM BUS JEMAND
ANDEREM PLATZ

HALTE DIE U-BAHN
TÜR, WENN DU
MERKST, DASS NOCH
JEMAND ANGERANNT
KOMMT, OFFEN

SCHICKE EINER
FREUNDIN ODER EINEM
FREUND EIN BILD AUS
ALTEN ZEITEN

SPENDE BLUT

BRING EINEM
GESTRESSTEN KOLLEGEN
EINEN KAFFEE/TEE
ODER ÄHNLICHES

HILF IM SUPERMARKT
JEMANDEM MIT EIN
PAAR CENT AUS

KOCH EIN 3 GÄNGE
MENÜ UND LAD EIN
PAAR FREUNDE EIN

KLEB EIN POST-IT AN
DEN BADEZIMMER-
SPIEGEL: HEY DU SIEHST
HEUTE TOLL AUS

FRAG DEINE MAMA
NACH IHRER
SCHÖNSTEN KIND-
HEITSERINNERUNG

BIETE DEM
PAKETZUSTELLER /
POSTBOTEN EIN
GETRÄNK ODER EINEN
KEKS AN

SPENDE FÜR EINEN
GUTEN ZWECK

GRÜßE DEN BUSFAHRER
MIT EINEM BREITEN
LÄCHELN AUF DEM
GESICHT

BIETE DEINE HILFE AN
UND UNTERSTÜTZE Z.B.
EINEN FREUND BEI
RENOVIERUNGS-
ARBEITEN ODER DEINE
SCHWESTER BEI DEN
HAUSAUFGABEN

SETZ DICH IN EINEM
CAFÉ, ZU EINER PERSON,
DIE ALLEIN SITZT
ODER FRAG EINE PERSON,
DIE ALLEIN IM CAFÉ
SITZT, OB SIE LUST HAT,
SICH ZU DEINER GRUPPE
ZU SETZEN