Kärtchen:

Besuche jemanden!

Backe einen Kuchen und bring ihn jemandem vorbei!

Nimm dir bewusst an einem Tag länger Zeit, um dir die Nöte einer anderen Person anzuhören!

Male ein schönes Bild oder schreibe eine Postkarte und schicke es per Post an eine andere Person!

Biete einer anderen Person an, sie an einem Tag zu unterstützen (z.B. durch Rasenmähen, etwas Reparieren, Einkaufen, Gassi gehen mit dem Hund…)!

Lade eine Person zu Dir nach Hause oder in ein Café/ Restaurant ein und verbringe einfach Zeit mit ihr!

Mache jemandem ein ganz besonderes Kompliment!

Wenn du das nächste Mal zum Bäcker gehst, bring für jemanden Brötchen o.ä. mit und bring sie vorbei!

Biete einer Mutter an, einen Nachmittag oder Abend ihre Kinder zu betreuen, damit sie Zeit hat für sich.

Bete eine Woche lang jeden Tag für jemanden!