

Wer braucht gerade Ermutigung? Schicke der Person eine Nachricht und ermutige ihn/sie. Geh mit offenen Augen durch's Leben und sage 3 Menschen diese Woche etwas Positives.

DANKBARKEIT

Schreib auf, für welche 5 Dinge, du gerade dankbar bist? Überlege dann, wie du diese Woche jemandem an einer der Sachen Anteil schenken kannst.

Kauf eine kleine
Schokolade oder
ähnliches und schenke sie
dann jemandem, den du
nicht kennst.

(Beispiel: der KassiererIn
oder dem Busfahrer)

Packe eine Care-Paket und
schenke es einem Menschen,
der kein Zuhause hat. Bete
diese Woche immer wieder
für die Person, der du das
Paket geschenkt hast.

(Vorschlag: ein belegtes Brötchen, etwas
Süßes und ein Getränk)

Wer in deinem Umfeld ist einsam? Lad diese Person doch zu einem Kaffee ein und schenk ihr ein bisschen deiner Zeit.

Bete davor für gute Gespräche und mache der Person während dem Gespräch ein Kompliment.

IN NÄCHSTER NÄHE FREUDE VERBREITEN

Stelle einem deiner
Nachbarn eine süße
Überraschung vor die Tür

...vielleicht mit einer kleinen Notiz:
„Einfach so für dich“.

Verzichte diese Woche auf
einen kleinen Luxus und
überleg dir, wie du
stattdessen die so
gesparten 5 oder 10€
investieren willst und tu
das dann.

Geh mit offenen Augen durch die Welt und schau, wo du diese Woche eine Person im Alltag unterstützen kannst. Bete für solche Situationen und Gelegenheiten und werde aktiv.

Lies einen Artikel in der lokalen Zeitung (oder online) und markiere dir die Nöte deiner Stadt, die dir darin auffallen.

Überlege dir eine kleine Challenge, wie du in dieser Not helfen kannst.

Bei welcher Person hast
du dich schon lange nicht
mehr gemeldet?
Schreib ihr doch eine
Postkarte (oder Mail,
WhatsApp, etc.).

Weißt du wie es deinen Eltern oder Geschwistern gerade geht? Schreib einer Person aus der Familie oder ruf sie mal wieder an, um zu erfahren, was in ihrem Leben gerade so passiert.

GÄSTE-LOTTO

Veranstalte ein Abendessen und lass es möglichst viele deiner Freunde wissen. Die ersten vier, die sich zurückmelden, sind an diesem Abend deine Gäste.

HÖRE AUFMERKSAM ZU!

Nimm dir diese Woche vor,
Menschen im Gespräch bewusst
und aufmerksam zuzuhören.

Nimm dir doch jetzt noch 5
Minuten Zeit, in denen du still
wirst und mal hörst, ob Gott z.B.
durch einen Gedanken oder eine
Idee zu dir spricht.

BRINGS AUF DEN PUNKT

Fasse jeweils mit einem Wort zusammen, was Jesus in deinem Leben in letzter Zeit verändert hat.
Beispiele: rastlos – angekommen, Egoist - Elnmischer

Bete für Gelegenheiten mit jemandem, der Gott noch nicht kennt, über diese Veränderung ins Gespräch zu kommen.

Stell dir vor, du wärst noch nie mit dem christlichen Weltbild in Berührung gekommen. Bei welchen Begriffen, die heute für dich selbstverständlich sind, würde eine solche Person nur Bahnhof verstehen? Erstelle eine Liste von christlichen Ausdrücken und erkläre sie so, dass jeder damit etwas anfangen kann. Achte diese Woche darauf, wie du diese Worte neu verwenden kannst.

Bedanke dich bei einer
Person, die vielleicht oft
übersehen wird, für den
Job, den sie tut und
für ihren Einsatz.

(z.B.: Hausmeister, Putzfrau, KassiererIn, ...)

Wann hat dir in letzter Zeit eine Person in deinem Umfeld von einem Thema erzählt, das für die Person wichtig ist? Trage dir jetzt mehrere Termine in deinen Kalender ein, um regelmäßig bei dieser Person zu diesem Thema nachzufragen.

Überlege dir, womit du einem deiner Kollegen/Kolleginnen was Gutes tun oder eine Freude machen kannst und setze es um.

Segne ihn/sie in dieser Woche im Stillen, wenn du ihm oder ihr begegnest.

Jetzt mal ehrlich: Welche Menschen in deinem Umfeld gehören zur Kategorie „anstrengend“? Segne diese Personen und bete doch jetzt gleich mal für sie. Wenn du ihnen begegnest, beobachte, was sich dadurch in deinem Herzen verändert.

Überlege dir, was du gerne machst und wie du anderen damit eine Freude machen oder ihnen eine Hilfe sein kannst. Biete jemandem diese Woche aktiv deine Unterstützung an.

Bete für Personen mit viel Verantwortung – sei es innerhalb deiner Kirche, der Politik oder an deinem Arbeitsplatz. Ermutige diese Woche eine der Personen, für die du gebetet hast.