

Eine gute Tat

„Die Welt ist, wie sie ist, doch eines ist wahr:
Es gibt nicht Gutes, außer man tut es.“¹

Auch wenn du dein Engagement wahrscheinlich gerade nicht durchführen kannst, kannst du dennoch anderen helfen und eine Freude machen.

Manchmal sind es schon die kleinen Dinge, wie den Einkauf wegräumen oder ein Zimmer aufräumen, den Frühstückstisch decken oder einmal mal Zeit mit jemanden aus der Familie verbringen, die bei allen ein Glücksgefühl wecken...

Erinnere dich und notiere:

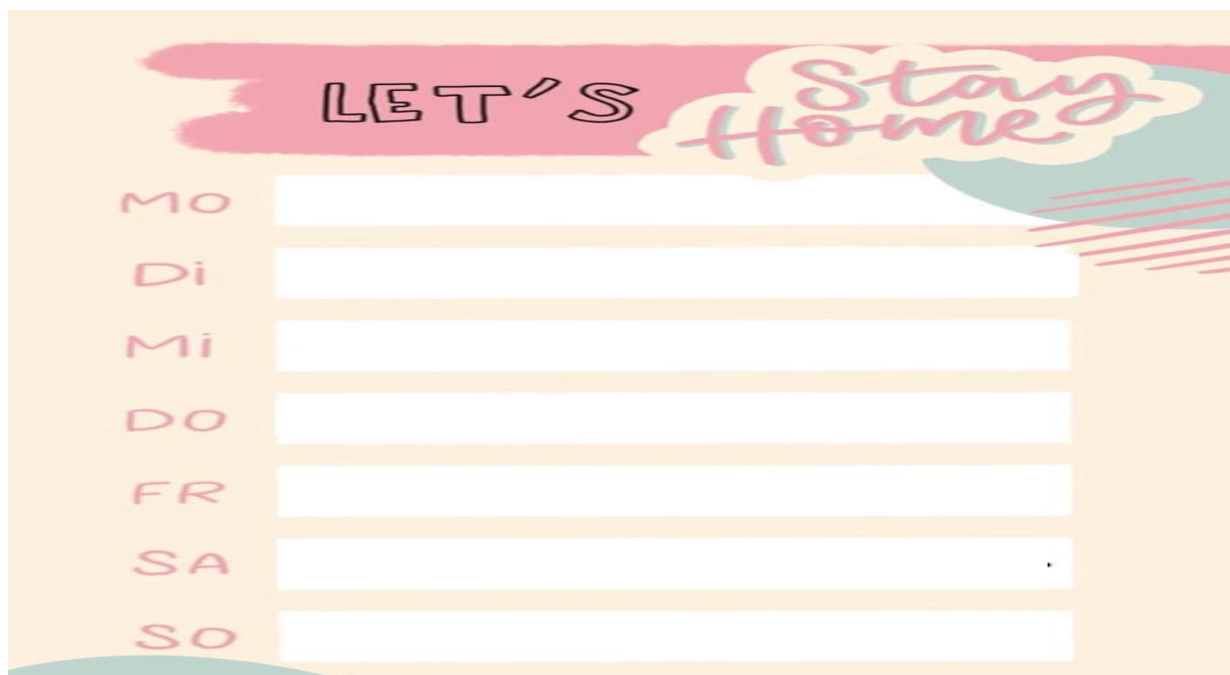
Was hast du schon mal für andere getan? _____

Was hast du dabei gelernt? _____

Was haben andere schon einmal für dich getan? _____

Wie hast du dich dabei gefühlt? _____

Gestalte dir nun einen kleinen Wochenplan, wo du dir für jeden Tag eine kleine, gute Tat vornimmst!



The image shows a hand-drawn weekly plan on a light yellow background. At the top, there is a pink brushstroke with the text 'LET'S' in black outline letters, followed by a yellow cloud-like shape containing the text 'Stay Home' in a cursive font. Below this, there is a grid with seven rows corresponding to the days of the week: MO, DI, MI, DO, FR, SA, and SO. Each day label is in pink. To the right of each label is a large white rectangular box for writing a task. The right side of the grid is partially obscured by a green and blue brushstroke.

¹ Welt.de (2009): Das meiste Glück schenkt eine gute Tat

LET'S Stay Home

MO	
Di	
Mi	
DO	
FR	
SA	
SO	