

Altruistischer August 2026

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

1 Sei diesen Monat besonders freundlich zu anderen und zu dir selbst

2 Schreibe jemandem, den du nicht treffen kannst, eine aufmunternde Nachricht

3 Sei freundlich und hilfsbereit zu allen, mit denen du zu tun hast

4 **Frage jemanden, wie er oder sie sich fühlt und höre genau zu**

5 Nimm dir Zeit, anderen Glück und Gutes zu wünschen

6 Lächle und sei freundlich zu den Menschen, denen du heute begegnest

7 **Spende Zeit Für ein Projekt oder eine Sache, die dir am Herzen liegt**

8 **Koche ein leckeres Essen für jemanden, die oder der es zu schätzen weiß**

9 Bedanke dich bei jemandem und sag ihm oder ihr, wofür genau

10 Triff dich mit jemandem, die oder der einsam ist oder sich ängstlich fühlen könnte

11 Teile eine ermutigende und inspirierende Nachricht mit anderen

12 **Melde dich bei Freunden und sag ihnen, dass du an sie denkst**

13 Tag ohne Pläne! Fürsorglich zu dir selbst sein gibt dir Kraft für andere

14 Tu etwas für die Natur und den Schutz unseres Planeten

15 Wenn dich jemand ärgert, sei freundlich. Stell dir vor, wie er oder sie sich fühlen könnte

16 **Überrasche jemanden mit einem aufmerksamen Geschenk**

17 Online-Freundlichkeit: Schreibe positive und inspirierende Kommentare

18 Mach jemandem das Leben leichter

19 Sei dankbar für dein Essen und die Menschen, die es gemacht haben

20 **Achte auf das Gute in jedem, den du heute triffst**

21 **Spende Dinge, Kleidung oder Nahrungsmittel an eine lokale Hilfsaktion**

22 Schenke den Menschen heute deine volle Aufmerksamkeit

23 Teile einen hilfreichen Artikel, einen Podcast oder ein Buch

24 **Vergib jemandem, der dich in der Vergangenheit verletzt hat und lass die Last los**

25 **Hilf jemandem, der es braucht, mit deiner Zeit, Kraft oder Aufmerksamkeit**

26 Finde eine Methode, Gutes an einzelne oder ein Projekt weiterzugeben

27 Sieh hin, wenn jemand niedergeschlagen ist und muntere ihn oder sie auf

28 **Führe ein freundliches Gespräch mit jemandem, den du noch nicht gut kennst**

29 Tu etwas Gutes für Deine lokale Gemeinschaft

30 Verschenke etwas, um denen zu helfen, die nicht so viel haben wie du

31 Teile Action for Happiness mit anderen Menschen



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam