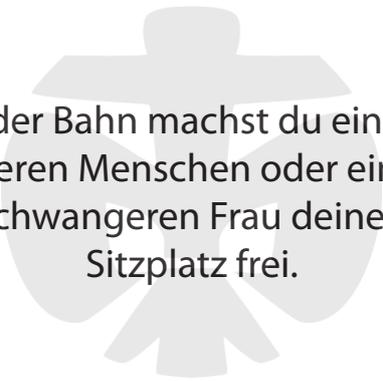
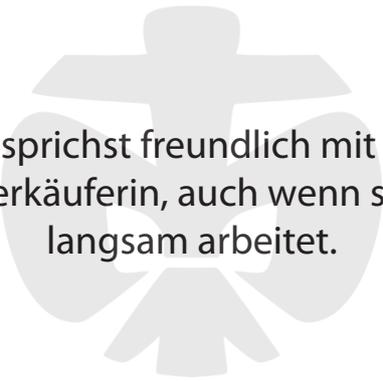


Im Supermarkt lässt du jemanden mit nur wenigen Sachen vor, obwohl du es eilig hast.



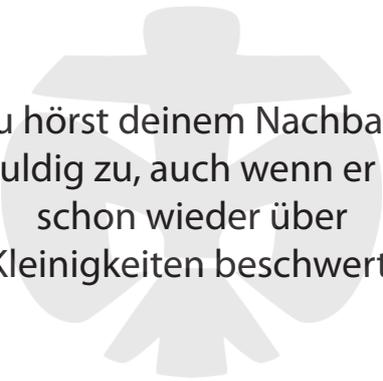
In der Bahn machst du einem älteren Menschen oder einer schwangeren Frau deinen Sitzplatz frei.



Du sprichst freundlich mit der Verkäuferin, auch wenn sie langsam arbeitet.



Bei der Arbeit behandelst du Praktikantinnen und Azubis wie gleichwertige Kolleginnen.



Du hörst deinem Nachbarn geduldig zu, auch wenn er sich schon wieder über Kleinigkeiten beschwert.



Du setzt dich gegen rassistische oder abwertende Sprüche im Freundeskreis ein.



Du bittest eine neue Kollegin zum Mittagessen, damit sie sich nicht alleine fühlt.

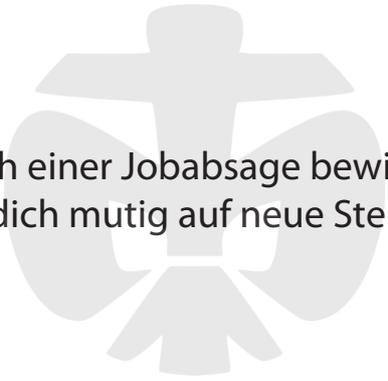


Beim Sporttraining hilfst du neuen Teilnehmer*innen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.

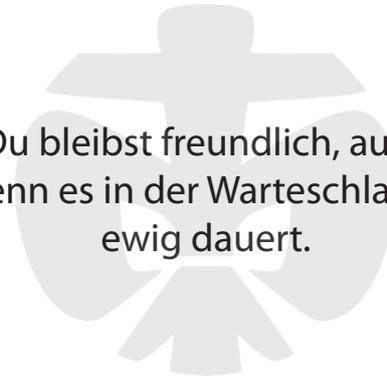




Nach einer Jobabsage bewirbst du dich mutig auf neue Stellen.



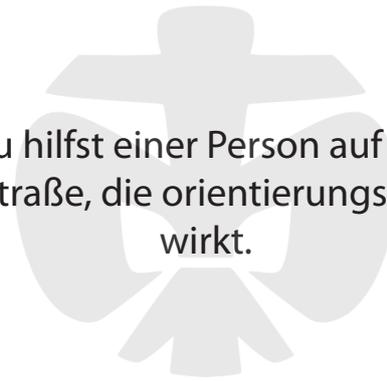
Du bleibst freundlich, auch wenn es in der Warteschlange ewig dauert.



Du schlägst deinem Sportverein neue Ideen für Veranstaltungen vor.



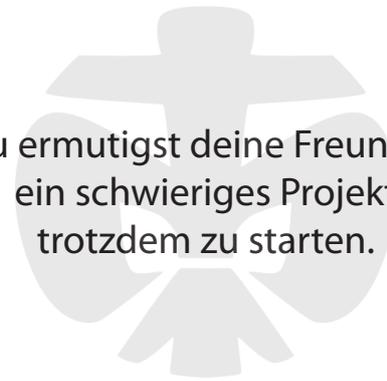
Du hilfst einer Person auf der Straße, die orientierungslos wirkt.



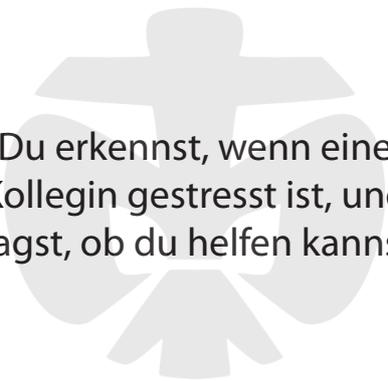
Du organisierst spontan ein Grillfest, weil das Wetter besser ist als erwartet.



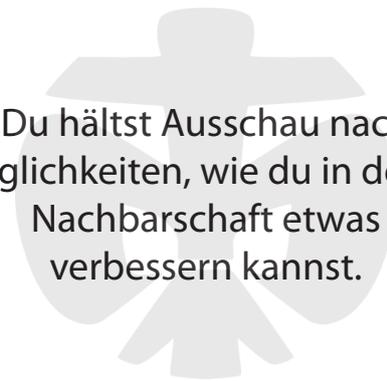
Du ermutigst deine Freundin, ein schwieriges Projekt trotzdem zu starten.

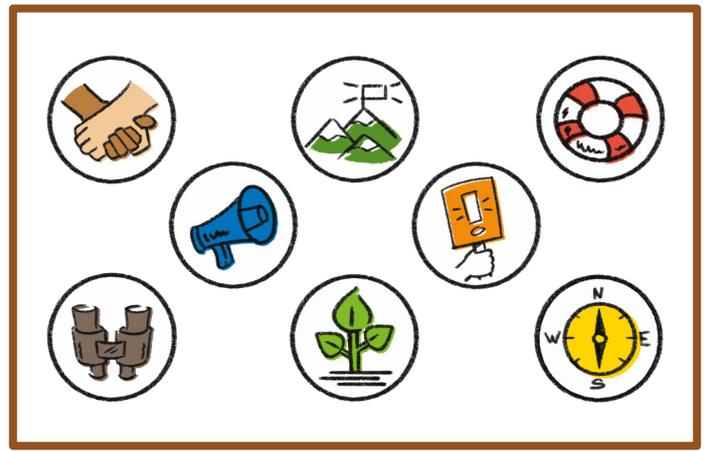
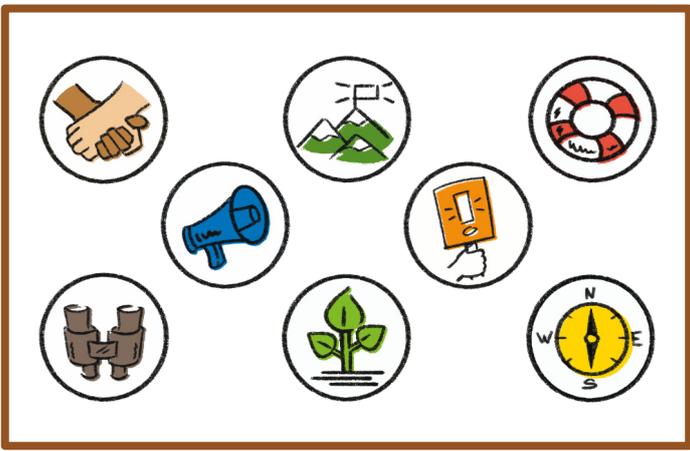


Du erkennst, wenn eine Kollegin gestresst ist, und fragst, ob du helfen kannst.



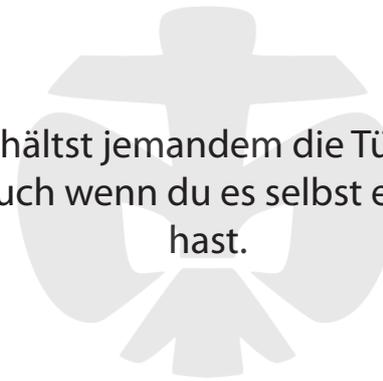
Du hältst Ausschau nach Möglichkeiten, wie du in deiner Nachbarschaft etwas verbessern kannst.







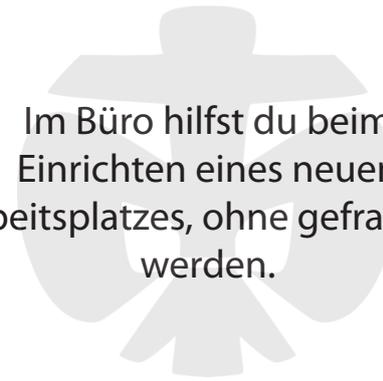
Du bringst der älteren Nachbarin ihre Einkäufe hoch.



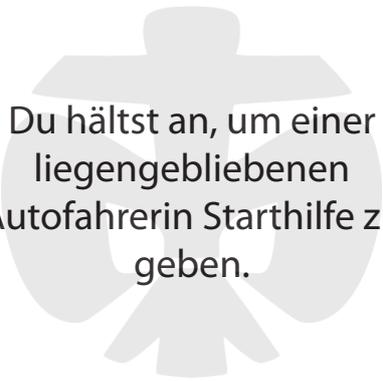
Du hältst jemandem die Tür auf, auch wenn du es selbst eilig hast.



Du hilfst einem Radfahrer, der gestürzt ist.



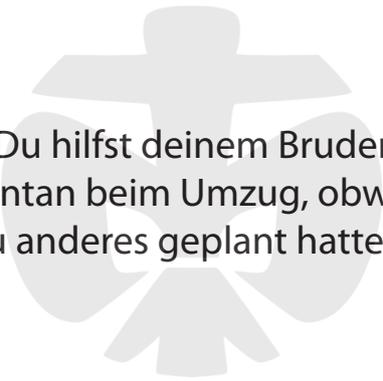
Im Büro hilfst du beim Einrichten eines neuen Arbeitsplatzes, ohne gefragt zu werden.



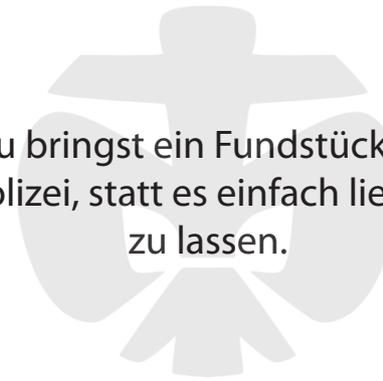
Du hältst an, um einer liegengebliebenen Autofahrerin Starthilfe zu geben.



Du erklärst jemandem geduldig den Weg in einer fremden Stadt.



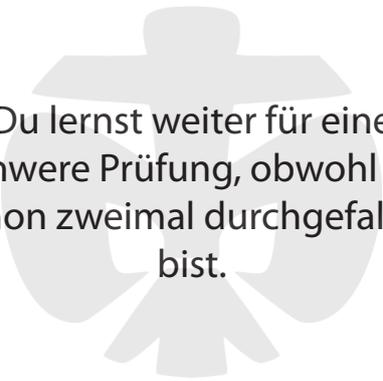
Du hilfst deinem Bruder spontan beim Umzug, obwohl du anderes geplant hattest.



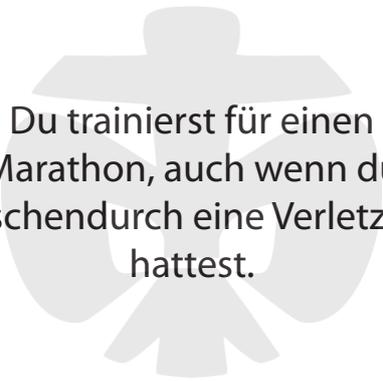
Du bringst ein Fundstück zur Polizei, statt es einfach liegen zu lassen.



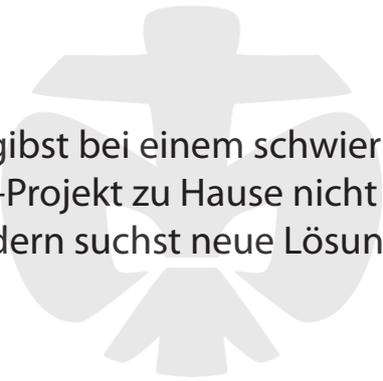




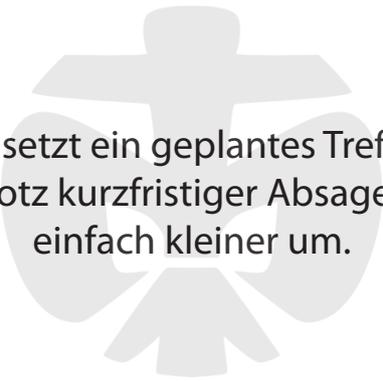
Du lernst weiter für eine schwere Prüfung, obwohl du schon zweimal durchgefallen bist.



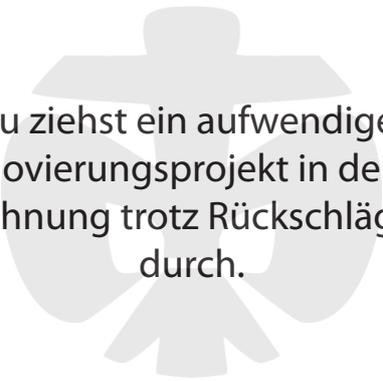
Du trainierst für einen Marathon, auch wenn du zwischendurch eine Verletzung hattest.



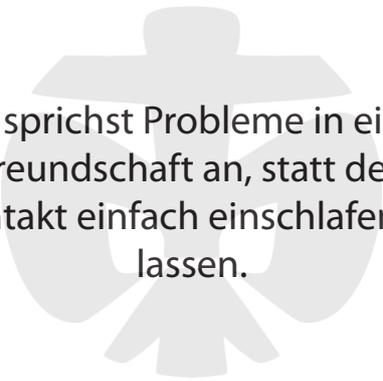
Du gibst bei einem schwierigen DIY-Projekt zu Hause nicht auf, sondern suchst neue Lösungen.



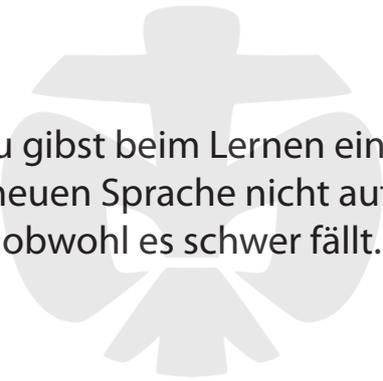
Du setzt ein geplantes Treffen trotz kurzfristiger Absagen einfach kleiner um.



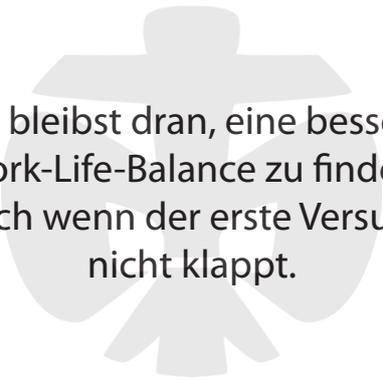
Du ziehst ein aufwendiges Renovierungsprojekt in deiner Wohnung trotz Rückschlägen durch.



Du sprichst Probleme in einer Freundschaft an, statt den Kontakt einfach einschlafen zu lassen.

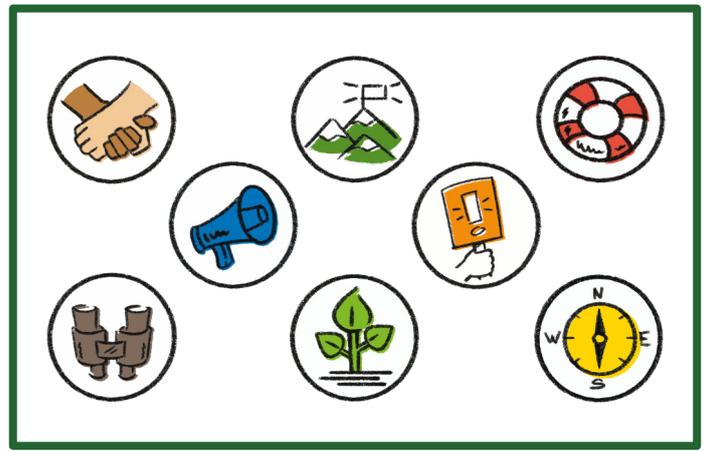
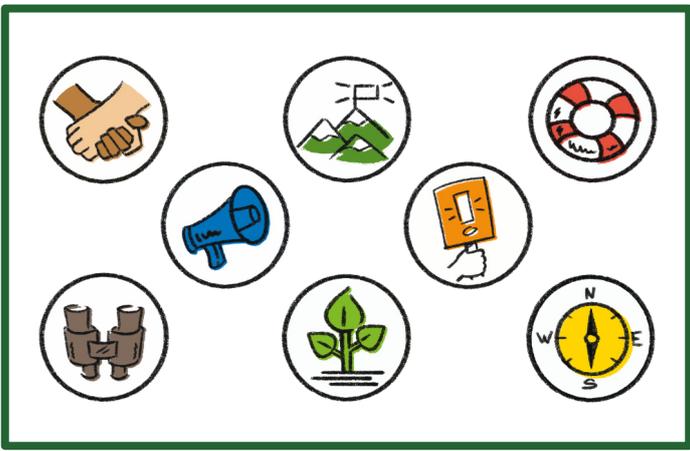
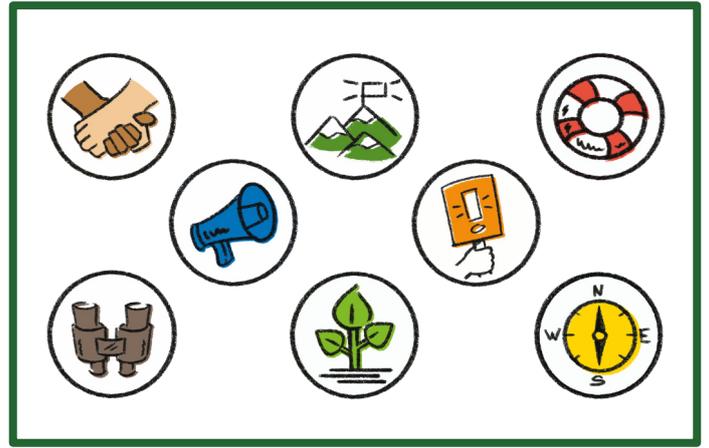
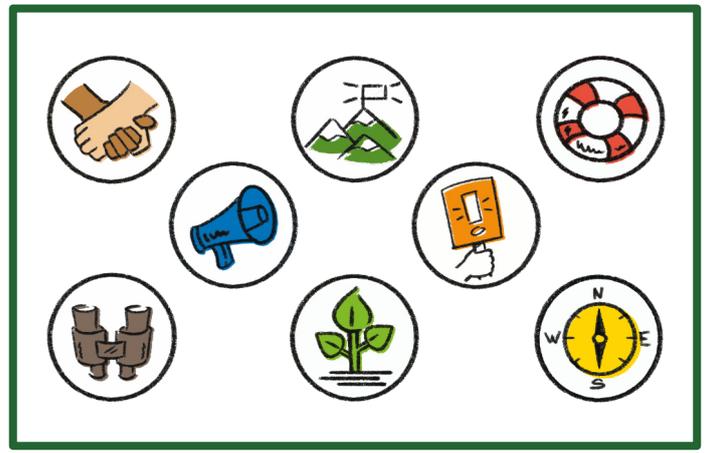
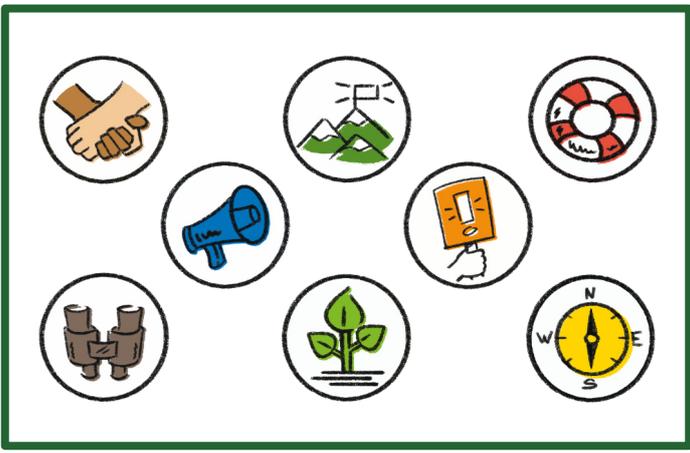


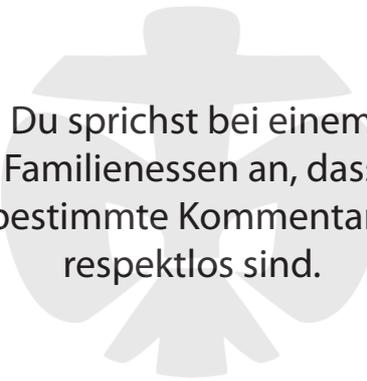
Du gibst beim Lernen einer neuen Sprache nicht auf, obwohl es schwer fällt.



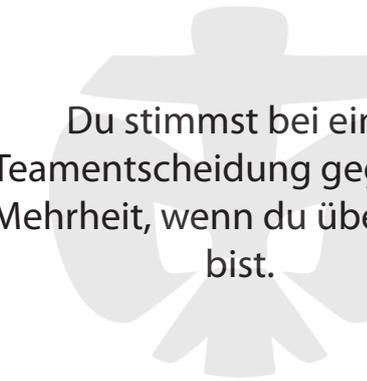
Du bleibst dran, eine bessere Work-Life-Balance zu finden, auch wenn der erste Versuch nicht klappt.



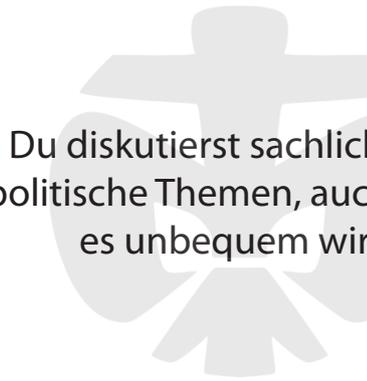




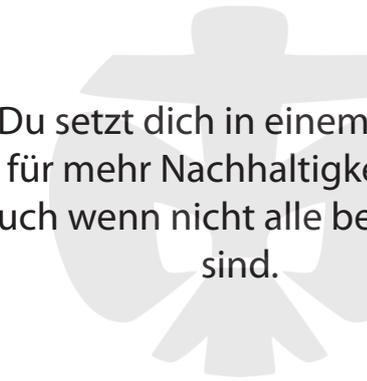
Du sprichst bei einem Familienessen an, dass bestimmte Kommentare respektlos sind.



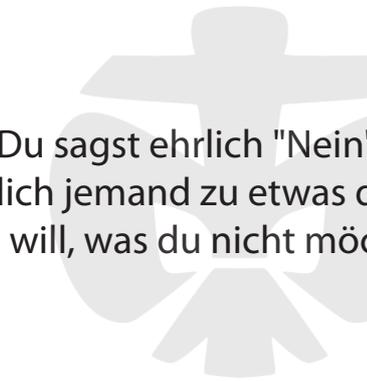
Du stimmst bei einer Teamentscheidung gegen die Mehrheit, wenn du überzeugt bist.



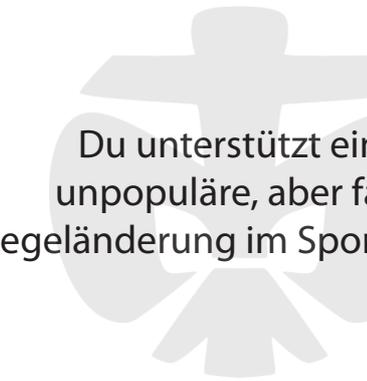
Du diskutierst sachlich über politische Themen, auch wenn es unbequem wird.



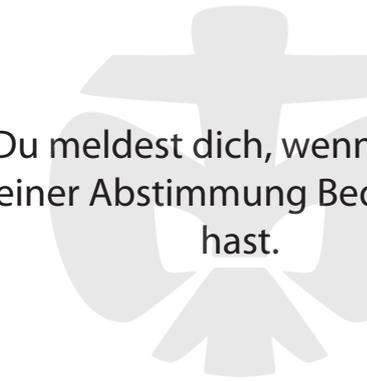
Du setzt dich in einem Verein für mehr Nachhaltigkeit ein, auch wenn nicht alle begeistert sind.



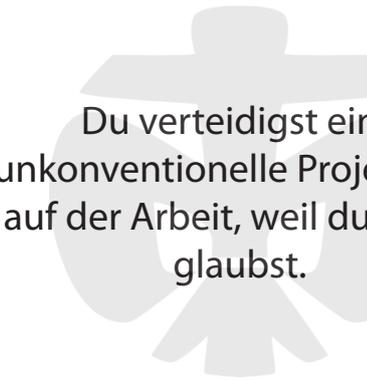
Du sagst ehrlich "Nein", wenn dich jemand zu etwas drängen will, was du nicht möchtest.



Du unterstützt eine unpopuläre, aber faire Regeländerung im Sportverein.



Du meldest dich, wenn du bei einer Abstimmung Bedenken hast.



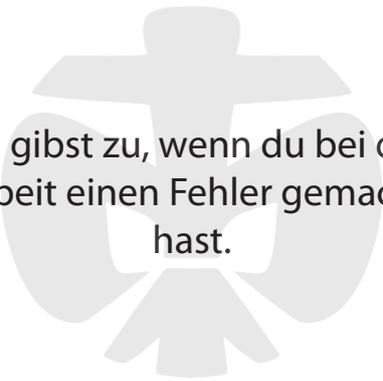
Du verteidigst eine unkonventionelle Projektidee auf der Arbeit, weil du an sie glaubst.



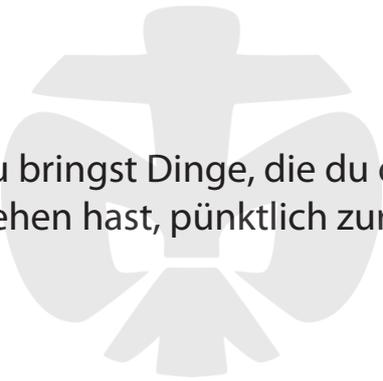




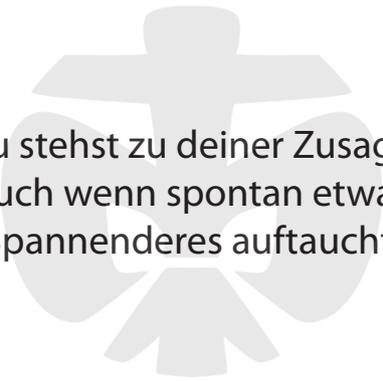
Du sagst einem Freund ehrlich ab, wenn du keine Energie für ein Treffen hast.



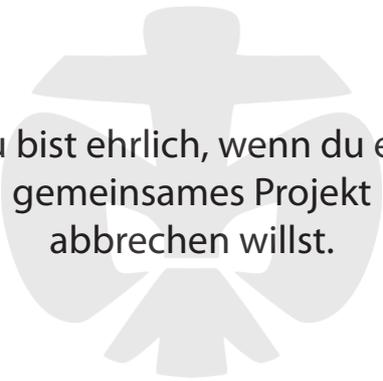
Du gibst zu, wenn du bei der Arbeit einen Fehler gemacht hast.



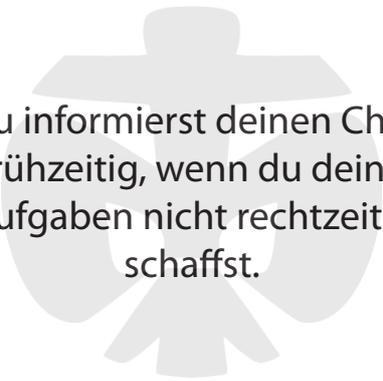
Du bringst Dinge, die du dir geliehen hast, pünktlich zurück.



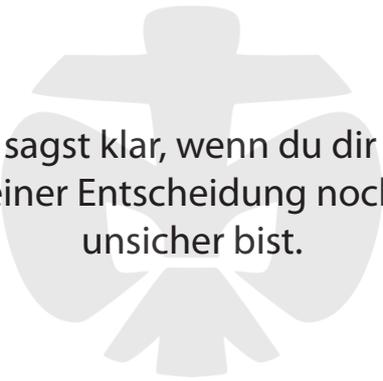
Du stehst zu deiner Zusage, auch wenn spontan etwas Spannenderes auftaucht.



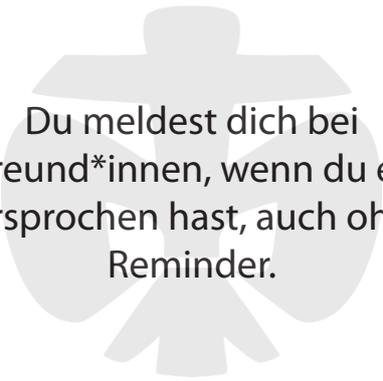
Du bist ehrlich, wenn du ein gemeinsames Projekt abbrechen willst.



Du informierst deinen Chef frühzeitig, wenn du deine Aufgaben nicht rechtzeitig schaffst.

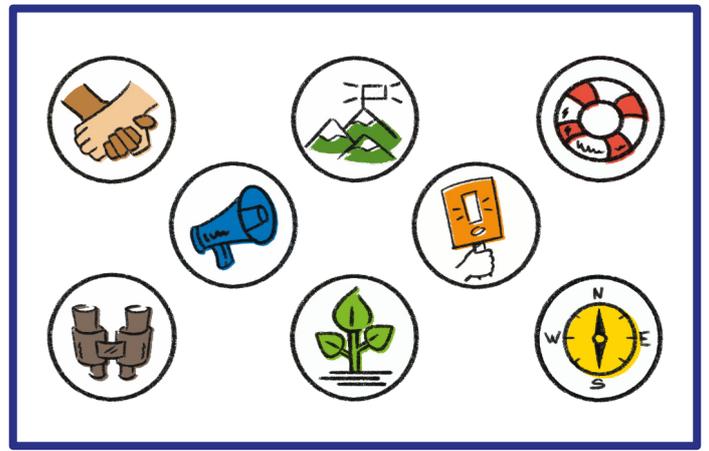
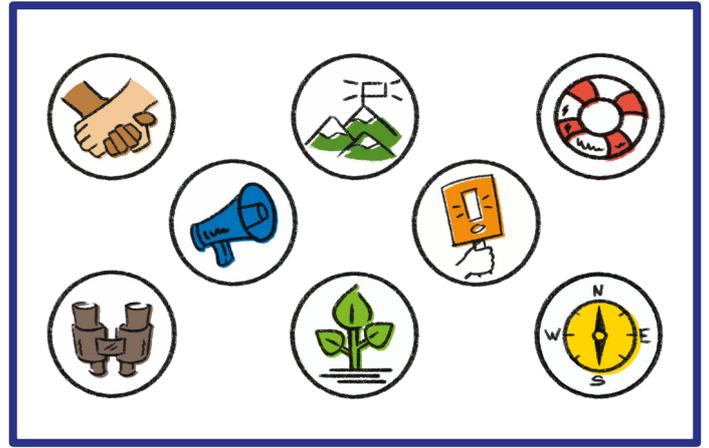
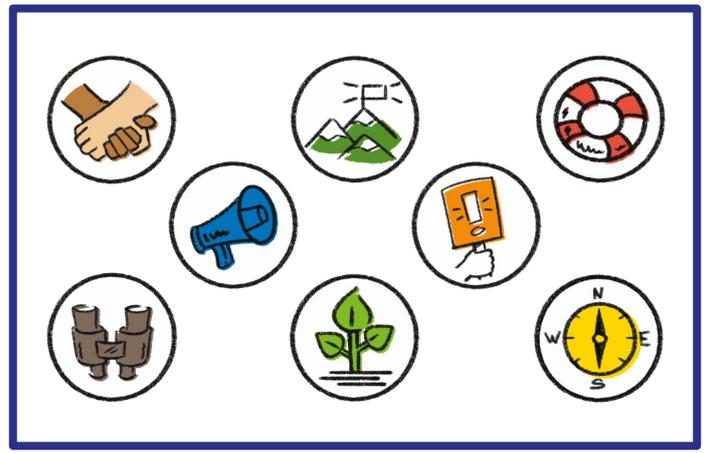


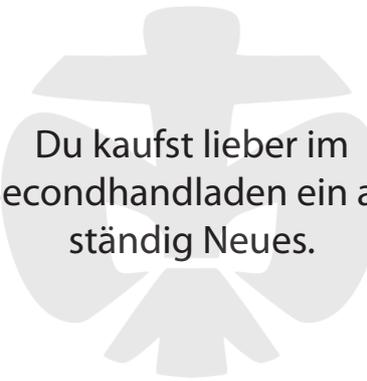
Du sagst klar, wenn du dir bei einer Entscheidung noch unsicher bist.



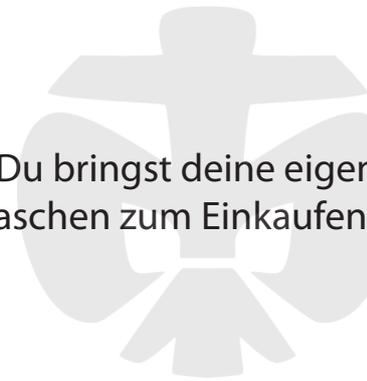
Du meldest dich bei Freund*innen, wenn du es versprochen hast, auch ohne Reminder.



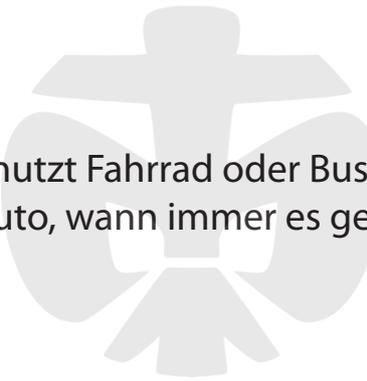




Du kaufst lieber im
Secondhandladen ein als
ständig Neues.



Du bringst deine eigenen
Taschen zum Einkaufen mit.



Du nutzt Fahrrad oder Bus statt
Auto, wann immer es geht.



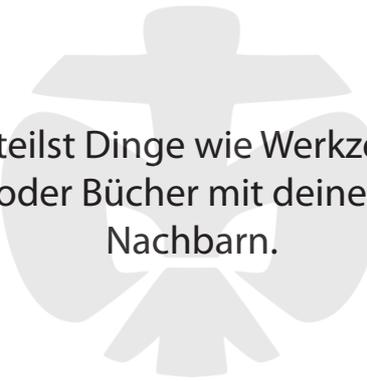
Du achtest auf regionale und
saisonale Produkte beim
Einkaufen.



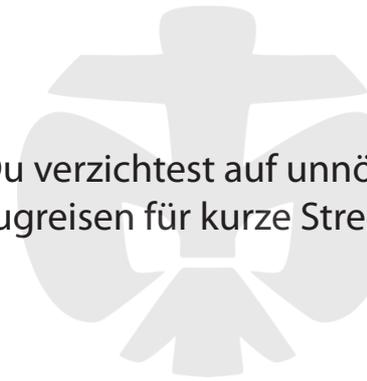
Du organisierst ein Repair-Café
im Stadtteil mit.



Du vermeidest Plastikmüll, wo
es möglich ist.



Du teilst Dinge wie Werkzeuge
oder Bücher mit deinen
Nachbarn.



Du verzichtest auf unnötige
Flugreisen für kurze Strecken.



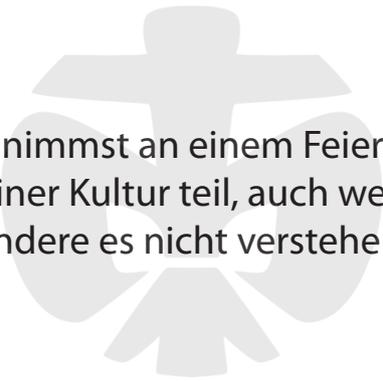




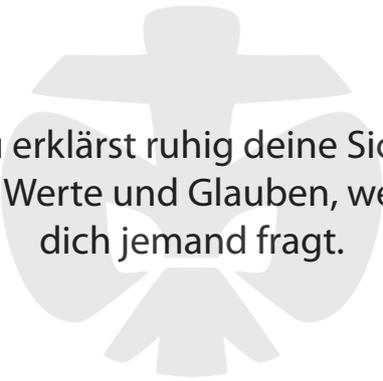
Du erzählst bei einem Fest stolz
von Traditionen aus deiner
Familie.



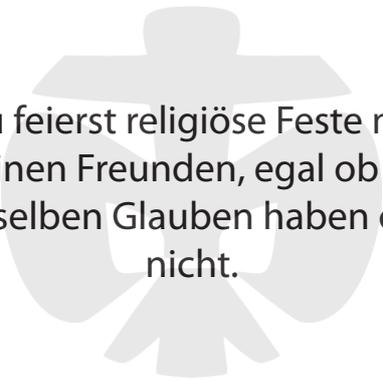
Du lehntest respektvoll ab, wenn
dir jemand Vorurteile wegen
deiner Religion
entgegenbringt.



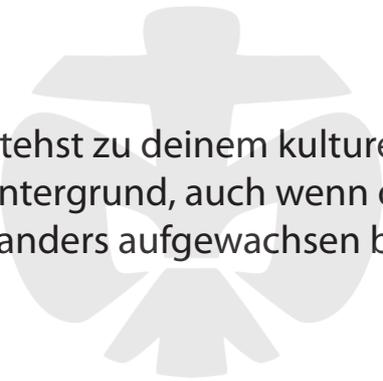
Du nimmst an einem Feiertag
deiner Kultur teil, auch wenn
andere es nicht verstehen.



Du erklärst ruhig deine Sicht
auf Werte und Glauben, wenn
dich jemand fragt.



Du feierst religiöse Feste mit
deinen Freunden, egal ob sie
denselben Glauben haben oder
nicht.



Du stehst zu deinem kulturellen
Hintergrund, auch wenn du
woanders aufgewachsen bist.



Du unterstützt
Veranstaltungen, die
verschiedene Kulturen
zusammenbringen.



Du bringst in Gesprächen über
Gesellschaft und Werte deine
Erfahrungen offen ein.



