

20 GESCHENKE

**mit denen wir anderen
etwas Gutes tun**



1. Zuhören

Eine schöne Wertschätzung. Wenn Du immer nur sendest und nichts empfängst, kannst Du nichts Neues lernen. Das ist achtsame Zeit, die Du verschenkst.

2. Einladen

Für andere kochen bedeutet, Du nimmst Dir Zeit für Sie. Du schenkst Ihnen auch Zeit mit Dir. Am Ende kommt es nicht auf das Ergebnis an, sondern auf die gemeinsame Zeit.

3. Loben

Nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Prozess loben. So ermutigen wir Andere und zeigen, dass wir auch die Mühe, den Weg wahrgenommen haben.

4. Lächeln

Fremden ein Lächeln schenken. Die Mundwinkel beim Vorbeigehen nach oben ziehen. Ohne Resonanz: Dann hast Du zumindest Dir ein Lächeln geschenkt.

5. Massage

Ein Tutorial ansehen und dann den Nacken massieren. Fürsorge, Zeit und Wertschätzung für Dein Gegenüber. Aber nicht zu grob kneten.

6. Backen

Sich über ein selbst gebackenes Brot einer Freundin freuen. Diese Mühe. Pure Freude.

7. Nähe

Andere zu einem unangenehmen Termin begleiten oder Ihnen in schwierigen Zeiten beizustehen - ohne Bedingung - das ist ein Geschenk.

8. Planen

Gemeinsam neue Ziele oder Urlaube planen. Über Wünsche austauschen. Träume aussprechen und sie noch größer visualisieren. Das fetzt.

9. Anruf, Mail, Nachricht, Brief, Sprachnachricht

Hinterlasse eine Botschaft wie "Ich wollte Dir nur mal eben sagen, dass ich Dein Lachen mag" oder "...dass ich Dein Wesen sehr schätze."

10. Schenken

Neben Zeit kannst Du auch ein Abo, ein Spielzeug, Tee oder eine andere Kleinigkeit verschenken. Als nette Geste. Als "Hey, ich wollte Dir damit einfach so eine Freude machen"

11. Abreißzettel

Du suchst keine Wohnung? Dann gestalte die Abreißzettel für den Laternenmast vielleicht mit "Was brauchst Du heute?" und verschenkst so ein Lächeln.

12. Verstecken

Und zwar Botschaften. Im Kühlschrank, zwischen den Pullis, am Spiegel, unter der Klobrille. Selbst ein "Hihi" auf einem Zettel macht doch schon Laune.

13. Vorlesen

Nicht nur Kindern. Bewusst Zeit nehmen, sich aufs Sofa setzen und dem/der Anderen vorlesen. Ein kleines Kapitel aus einem Buch. Oder etwas, das dich bewegt.

14. Umarmen

Eine längere, innige Umarmung schüttet Botenstoffe aus, die uns Glücksgefühle liefern. Erfreue Dich daran, euch gegenseitig glücklich zu machen.

15. Überraschung

Ein Picknick, ein Spaziergang, ein Kaltgetränk. Hol Deine Liebsten ab, überrasche Sie mit Deiner Anwesenheit und Deiner Zeit.

16. Ermutigen

Eine andere Person ist wegen eines vermeintlichen "Fehlers" down? Ermutige sie. Nicht mit Phrasen wie "Das wird schon", sondern mit Mitgefühl.

17. Abnehmen

Merkst Du, dass eine liebe Person gerade von einer Aufgabe gestresst ist? Nimm sie ihr/ihm ab. Wohlwollend. Biete Deine Hilfe an.

18. Bedienen

Mhm. Klingt komisch in Zeiten von Gleichberechtigung. Aber lass Deine(n) Partner(in) nach einem gestressten Tag mal die Füße hochlegen und bring eine Wärmflasche.

19. Vertrauen

Es ist nicht leicht, sich anderen anzuvertrauen. Wir können verletzt werden. Doch Vertrauen ist auch eins der schönsten Geschenke, die wir einander machen können.

20. Liebe

All das ist eine Form von Liebe, Achtung, Wertschätzung, Wahrnehmung. Und(hoffentlich) nicht von Überlegenheit. Gegenseitiges "Ich sehe Dich"-Zeigen hat viele Formen.