

Dreißig gute Taten- die Butterfly-Effect Challenge

Neue Forschungsgebiete, wie beispielsweise die positive Psychologie, zeigen uns, was wir auch ohne Studien schon längst wussten: Anderen zu helfen macht glücklich! Nicht das „aufopfernde Helfen“ natürlich, wo wir selbst völlig ausgebrannt nach unseren früh erlernten Mustern handeln und vor lauter Schuldgefühlen nie „nein“ sagen, wenn wir um Hilfe gebeten werden! Hier geht es „um Helfen ohne Hintergedanken“. Helfen einfach nur, weil wir es können und weil es sich gut anfühlt. Helfen aus Liebe heraus. (Liebe zu uns selbst, zu anderen Menschen, zu Tieren, zu unserem Planeten.)

Außerdem sind *Helfen* und *Gutes tun* „ansteckend“. Angenommen bei dieser Challenge machen nur zehn Menschen mit, dann haben wir damit in einem Monat über 300 bewusste gute Taten kreiert! Und jetzt denkt weiter: Dieser eine Mensch, dem ihr ein Kompliment gemacht habt, dem ihr etwas **unverhofft Gutes** getan habt, geht zufrieden, inspiriert oder glücklich nach Hause. Dort beeinflusst dieser Mensch dann wiederum sein Umfeld positiv. Gibt vielleicht sogar direkt weiter, was ihm/ ihr Gutes widerfahren ist.

Das ist der berühmte Butterfly-Effect. Alles was du tust zieht weite Kreise, durch die Energie, die du hineingibst. Kreise, die du in deiner Ausgangshandlung noch gar nicht überblicken kannst. Das gilt im Positiven genauso wie im Negativen.

Du wirst sehen, die positive Wirkung dieser Challenge, sowohl auf dein eigenes Leben, als auch auf das Leben anderer, wird sich ziemlich schnell bemerkbar machen.

So geht's:

Hänge dir die Liste an den Kühlschrank oder an einen anderen Ort, wo du sie täglich siehst. Oder speichere sie in deinem Handy ab und mache deine Kreuze anstatt mit Kuli jeden Tag mit einem Bildbearbeitungsprogramm. Am besten suchst du dir jeden Tag bewusst eine Aufgabe heraus, die du machen möchtest. Du kannst nach der Reihe vorgehen oder ganz willkürlich. Wenn du eine Aufgabe erledigt hast, machst du einen Haken, ein Herz oder Kreuz dahinter: weil, wenn du nur ein bisschen so tickst wie ich, weißt du, dass To-Do-Listen abhaken einfach zusätzlich glücklich macht! (Auch wenn das gerade bei dieser Challenge natürlich nur ein netter Nebeneffekt ist.) Tag 31 ist ein Joker: Sei kreativ und finde deine eigene gute Tat und teile die Idee dann natürlich gern mit allen anderen!

Natürlich wirst du feststellen, dass du viele dieser „Aufgaben“ ohnehin schon ganz selbstverständlich in deinem Alltag machst. Der Schlüssel ist allerdings, es diesmal bewusst zu tun- die Absicht, hinter dem was wir tun, ist immer ein entscheidender, energetischer Faktor! (Deshalb findest du in der Liste auch häufig die Worte „ganz bewusst“ als Erinnerung!!!)

Du wirst aber auch feststellen, dass dir die ein oder andere Aufgabe gar nicht so leicht fallen wird. Hier kannst du genauer hinschauen und versuchen herauszufinden, warum das so ist. Dinge, die uns Überwindung kosten, bieten immer Raum zu persönlichem Wachstum und zur Weiterentwicklung!

30 gute Taten: Glaube an das Gute in der Welt und werde selbst ein Teil davon!

♥ 1	Jemanden an der Kasse vorlassen	
♥ 2	Recherchiere bewusst und aufmerksam nach einer wohltätigen Organisation, deren Werte du teilst, und spende einen kleinen Betrag. Überleg mal wie viel zusammenkommt, wenn alle von uns nur 3-5€ spenden!	
♥ 3	Einen Euro auf einer Bank liegen lassen & sich dabei über die Freude eines anderen freuen	
♥ 4	Jemandem mit dem Auto einfädeln lassen (oder einen Platz in Bus/ Bahn anbieten)	
♥ 5	Einem lieben Menschen 30 Minuten bewusstes Zuhören (ohne Handy, Ablenkungen oder das Einbringen eigener Bedürfnisse) schenken	
♥ 6	Einem unbekanntem Menschen, ein Kompliment über seine/ihre Kleidung machen	
♥ 7	Ganz bewusst ein von Herzen kommendes Trinkgeld geben und die Arbeit anderer damit wertschätzen	
♥ 8	Einem lieben Menschen eine kleine Überraschung machen (Kekse backen, Postkarte schreiben, eine Blume mitbringen, ...)	
♥ 9	Nette Kommentare auf den SocialMedia-Plattformen dir bisher unbekannter Menschen hinterlassen	
♥ 10	Einem lieben Menschen bekochen & ihm/ ihr ein paar schöne Stunden bereiten	
♥ 11	Jemandem mit Gepäck, Einkaufstüten oder Kinderwagen helfen	
♥ 12	Heute so vielen Menschen wie möglich freundlich lächelnd die Tür aufhalten	
♥ 13	Einen Tag lang bewusst darauf schauen, wo du Plastik in deinem Leben reduzieren kannst	
♥ 14	Jemandem in einer Nachricht ganz bewusst einen schönen Tag wünschen	
♥ 15	Die Augen schließen & jemandem konzentriert für 5 Minuten positive Energie schicken!	
♥ 16	Schau heute mal ganz bewusst wo und wie viel Energie (Strom, Benzin, etc.) du heute einsparen kannst und leiste damit einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.	
♥ 17	Jemandem einen Kaffee, Tee oder Kakao ausgeben (*Für ganz Mutige: der/ dem Fremden in der Schlange hinter dir!)	
♥ 18	Lebe 24 Stunden vegan- und unterschätze dabei nicht, wie viel positiven Einfluss du damit auf Umwelt- und Tierschutz und unser aller Leben nimmst!	
♥ 19	Einfach mal Eltern, Großeltern oder alte Freunde anrufen und fragen, wie es ihnen geht.	
♥ 20	Zu jemandem sagen: „Ich finde wirklich toll an dir, dass...“	
♥ 21	Eine motivierende Postkarte kaufen & sie an einem öffentlichen Ort liegen lassen	
♥ 22	Bewusst nachsichtig mit jemandem sein, der ausnahmsweise einen schlechten Tag hat	
♥ 23	Erkläre eine*r gestressten Mitarbeiter*in: „Machen Sie nur langsam- ich habe Zeit.“	
♥ 24	Eine gute Nachricht im Internet finden und jemandem weiter erzählen	
♥ 25	Nachhaltiger leben: Etwas Gutes verschenken, das du selbst nicht mehr brauchst (übrige Nahrung, ein Spielzeug/ Kleidungsstück, ...) und die Freude darüber miteinander teilen!	
♥ 26	Bewusst Gutes an anderen wahrnehmen & wertschätzen (nette Ausstrahlung, besondere Fähigkeiten und Talente, angenehme Stimme, ...)	
♥ 27	Sag jemandem ganz bewusst: „Danke, dafür dass...“	
♥ 28	Eine Mutter/ einen Vater mit einem quengelnden Kind aufmunternd anlächeln	
♥ 29	Einige ein Cent Stücke verteilen und sich das glückliche Lächeln der Finder vorstellen	
♥ 30	Etwas kommentarlos wegräumen, was ein anderer liegen gelassen hat	