



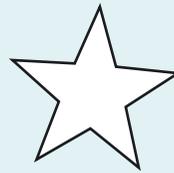
Türchen auf und Schoko raus - mmmh, das tut gut!
Aber auch Gutes tun - tut gut!
Daher haben wir uns einen ganz besonderen
Adventkalender für dich ausgedacht!
Wir hoffen, dass er dich inspirierend durch die
Adventzeit begleitet.



Dein ULF-Team



Mit freundlicher Unterstützung von:



Der kleine
Adventkalender,
der GUT(ES) tut!



Dieser Kalender gehört



1

Nimm dir kurz Zeit, um darüber nach-
zudenken, wie du deine Adventzeit
entschleunigen kannst!



Vielleicht beginnst du heute mit einem „umgekehrten
Adventkalender“: du sammelst jeden Tag in einer Box
Sachen, die ein bedürftiger Mensch dringend
benötigt und spendest diese am Ende der
Adventzeit einer Hilfsorganisation.
(#umgekehrter Adventkalender)



3



Gönn dir heute bewußt eine Zeit
der Ruhe. Genieß die Stille.



Sei laut und kämpferisch, wenn du
von Ungerechtigkeit hörst, sie siehst
oder erlebst! Es gibt viele Möglich-
keiten, Zivilcourage und Solidarität
zu zeigen!



Der 3.12. ist der Internationale Tag der Menschen mit Behinderungen.

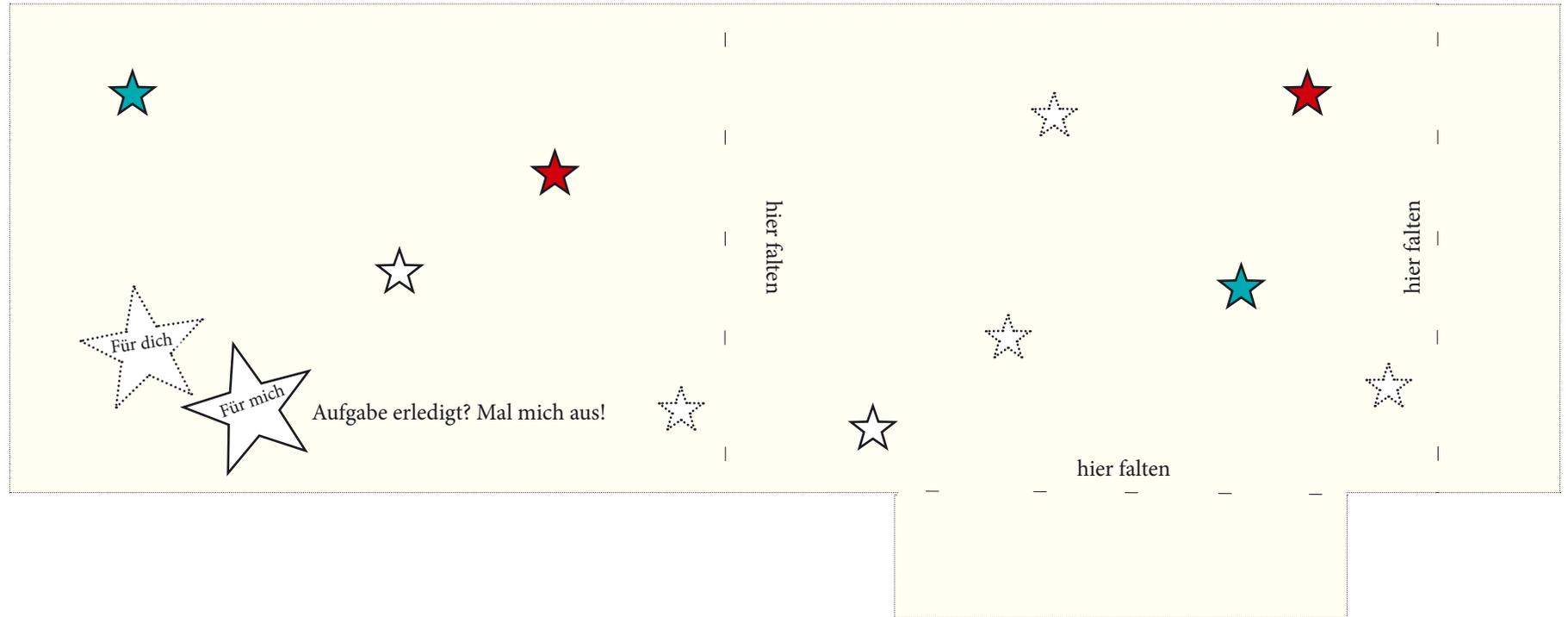
5

Such dir einen erfüllenden Jahresvorsatz.
Zum Beispiel ein regelmäßiges freiwilliges
Engagement oder melde dich bei der
youtoo.help-App für punktuell Engagement an.



Frag mal deine Familie, Kolleg*innen,
Freund*innen, ob sie mit dir einen Social
Day machen möchten. Es gibt bestimmt
eine Sozialeinrichtung in deiner Nähe, die
sich über eure Zeitspende freut. (#ULF)

Der 5.12. ist der Internationale Tag der Freiwilligen.



6

 Für mich

Geh in einen gut sortierten Buchladen und gönn dir eine Zeitschrift oder ein gutes Buch.



Es wär ja schade, wenn deine alten Zeitschriften und Bücher nur einmal gelesen werden. Du kannst sie in ein Krankenhaus, eine Bibliothek, in ein Jugendzentrum oder offenes Bücherregal bringen.



 Für dich

4



Nimm dir heute Zeit für dich.
Geh mal mit dir selbst spazieren!

 Für mich



Geh heute mit einer Freundin/einem Freund spazieren. Ist das nicht möglich, telefoniert oder trefft euch im Videochat.



 Für dich

2

 Für mich

Schreib am Ende des Tages ein paar nette Zeilen an dich und sei liebevoll zu dir!

Überleg dir eine kurze nette Nachricht für jemanden, den du besonders magst, lange nicht mehr gesehen hast oder vermisst.





 Für dich

7



Verwöhne dich heute mit einer Kleinigkeit! Für ein paar Euro bekommst du schöne Blumen, einen wohltuenden Tee, ein Stück Torte, ...

Such dir eine soziale Organisation, hinterlasse einen netten Kommentar, ein Like oder spende eine Kleinigkeit. Bereits geringe Beträge können Großes bewirken.



9



Überleg dir deine drei schönsten Eigenschaften und finde dich ganz toll dafür!



Überleg dir zwei liebenswerte Eigenschaften einer Person, mit der du dir manchmal etwas schwer tust und schätze sie dafür.



11



Zünde eine Kerze für dich an, nimm dir Zeit für ein gemütliches Bad oder eine warme Dusche und lass dir durch den Kopf gehen, wofür du dankbar bist.



Zünde eine Kerze an für die Menschen, die dieses Jahr nicht so viel Glück hatten - wegen Krankheit, Terror, Flucht, ...

13



Gönn dir mal eine offline - Zeit!



Nimm dir heute bewusst Zeit für deine Familie oder Freund*innen. Wechsle ein paar nette Worte mit deinen Nachbar*innen oder melde dich bei Menschen, die vielleicht einsam sind.



15



Versuch heute ein neues vegetarisches Rezept oder lass dich bekochen. Genieß das gute Essen!



Versuch, weniger Fleisch zu konsumieren. Es gibt so viele Möglichkeiten, fleischlos zu genießen! Damit förderst du weniger Tierleid und es spart kostbare Ressourcen!



17



Geh achtsam durch die Natur und spüre, wie gut sie dir tut. Freu dich über ihre großen und kleinen Wunder!



Geh aufmerksam durch die Straßen und wirf ein paar Dinge, die herumliegen, in den nächsten Mülleimer.



19

Deine Gesundheit ist kostbar. Tu dir und deinem Körper heute etwas besonders Gutes!



Dein Blut kann Leben retten. Vielleicht möchtest du ein wenig davon abgeben. Du kannst selber nicht Blut spenden? Dann motiviere dein Umfeld und erzähle davon, wie wichtig dieser Beitrag für unser Gesundheitssystem ist.



21

Betrachte dich im Spiegel und lächle dir großzügig zu. Sag dir doch, wie schön du bist!



Sag jemandem wie großartig, schön, liebenswert oder wertvoll er/sie ist. Wenn's dir schwer fällt, reicht auch ein kleines Kompliment.



23



Versuch (unabhängig von deiner Laune) mindestens 5 Minuten mit lächelndem Gesicht durch die Gegend zu laufen.



Schenk jemand Fremden ein Lächeln. Besonders jemandem, von dem du annimmst, dass er/sie oft nicht beachtet oder herablassend betrachtet wird.



12



Sei mal faul und bestelle bei deinem liebsten Bringdienst.



Nimm deinen Kolleg*innen oder Freund*innen etwas Selbstgemachtes mit (einen Kuchen, ein kleines Geschenk,...)



10



Überleg dir dein wichtigstes Menschenrecht und sei dankbar für dieses Recht.



In vielen Ländern werden Menschenrechte "mit Füßen getreten". Besonders im Alltag ist es wichtig, andere auf die Menschenrechte aufmerksam zu machen.



Der 10.12. ist der Internationale Tag der Menschenrechte.

8



Beschenke dich mit einer schönen Pflanze oder einem kleinen Blumenstrauß!



Bastle als Weihnachtsgeschenk einige Samenbomben. Verschenke sie, damit jede*r die Möglichkeit hat, in seinem/i ihrem Umfeld Wildblumen für Insekten wachsen zu lassen!



18



Schweif in die Ferne. Denk an eine schöne Urlaubszeit oder überleg dir, ob du eine neue Sprache kennenlernen möchtest!



Fördere die kulturelle Vielfalt in unserem Land. Es gibt viele Menschen aus anderen Kulturen. Plaudere mit ihnen und zeig dein Interesse.



Der 18.12. ist der Internationale Tag der Migrant*innen.

16

Ein lustiges Tiervideo zaubert fast allen ein Lächeln ins Gesicht. Probier's mal aus!



Es gibt zahlreiche Tierhilfsorganisationen oder Tierheime, die du mit Zeit, Geld oder einfach nur mit einem wertschätzenden Kommentar unterstützen kannst.



14



Hör dir einen deiner Lieblingssongs an und tanz dazu. Oder schau dir einen Film an, der dich besonders berührt.



Die Kunst- und Kulturszene braucht Unterstützung. Geh vielleicht mal in eine Galerie oder ein kleines Museum. Du könntest dir auch eine Theater- oder Kinokarte besorgen.



24



Sei du selbst die Veränderung, die du dir für unsere Welt wünschst! Überlege dir heute deinen ganz persönlichen Herzensbeitrag.

Wir wünschen dir und uns allen friedliche und gesunde Feiertage!



22

Beschenk dich selbst mit einer Kleinigkeit, die dir Freude bereitet.



Hast du Spielzeug, Geräte, Kleidung oder andere Dinge, die du nicht mehr brauchst und über die sich jemand anderer freut? Wenn du niemanden kennst, gibt es auch viele Sammelstellen dafür.



20



Vielleicht hast du eine Möglichkeit, dieses Jahr deine Weihnachtseinkäufe regional und nachhaltig einzukaufen. Besonders für die kleinen Geschäfte ist das wichtig!



Es gibt für wenig Geld sehr lustige und sinnstiftende Weihnachtsgeschenke. Besonders für Menschen, die schon alles haben - außer vielleicht einer Ziege. (#Schenken mit Sinn)



Der 20.12. ist der Internationale Tag der Solidarität.