

45 Ideen für MIKROABENTEUER der WERTSCHÄTZUNG

1. Lass heute dein Gegenüber aussprechen und lass seine Meinung mal stehen, ohne sofort etwas zu entgegnen.
2. Nimm dir für den heutigen Tag bewusst vor, mehr zu lächeln als sonst.
3. Schicke einer Person, die allein lebt, eine ermutigende Nachricht oder einen inspirierenden Bibeltext.
4. Lade jemanden zu einem gemeinsamen Abendessen oder gemütlichen Beisammensein ein.
5. Bete für einen jungen Menschen in deinem Bekanntenkreis.
6. Höre heute einem Menschen emphatisch zu.
7. Bringe jemandem Blumen aus deinem Garten.
8. Backe Kuchen oder Brot und bringe sie als Dankeschön jemandem, der dir geholfen hat.
9. Verschenke eine Karte der Wertschätzung.
10. Entlaste Eltern, indem du einen Ausflug mit den Kindern machst.
11. Lade eine ältere Person zu einer Familienaktivität ein.
12. Sprich einen Jugendlichen an und mache ihm ein ehrliches Kompliment.
13. Bedanke dich bei jemandem, der dich durch Worte, Wissen oder Engagement bereichert hat.
14. Beginne eine Liste von Menschen, denen du regelmäßig Aufmerksamkeit, gute Gedanken oder Unterstützung schenken möchtest.
15. Überlege dir wertschätzende Worte für Menschen, die Verantwortung in deinem Umfeld übernehmen.
16. Verschenke Lob an deine Kollegen oder Mitarbeiter auf der Arbeit.
17. Rufe deine Eltern an und sag ihnen, wofür du dankbar bist.
18. Suche dir einen ruhigen Platz in der Natur und drücke Gott deinen Dank aus.
19. Drücke deine Wertschätzung an Menschen aus, die Veranstaltungen oder Gemeinschaft durch ihren Einsatz bereichern.
20. Finde Worte des Lobes für einen Nachbarn oder eine Nachbarin in deiner Straße oder deinem Wohnhaus.
21. Verschenke Karten mit einem Duplo-Riegel und dem Text "Du bist wertvoll" an Freunde, Familie oder Bekannte.
22. Lade jemanden zu einem Dankes-Essen (Thanksgiving) ein.
23. Mache jemandem Mut, der eine schwierige Aufgabe zu bewältigen hat.
24. Erzähle jemandem, dass Gott ihn/sie einzigartig gemacht hat.
25. Sprich mit jemandem über die Freude, die Gott dir schenkt.
26. Feiere mit jemandem bewusst einen Anlass der Dankbarkeit oder einen besonderen Erfolg.
27. Finde jeden Tag drei Dinge, wofür du dankbar bist und schreibe sie eine Woche lang in ein Buch.
28. Ermutige jemanden, der traurig ist.
29. Nimm dir heute bewusst eine Stunde Zeit für dich und stelle etwas anderes hinten an.
30. Sag deinem Ehepartner, dass er dein „perfect match“ ist.
31. Sag deinem Kind, was es gut kann und was ihm gut gelungen ist.
32. Frage jemanden ernsthaft, wie es ihm/ihr geht und höre aufmerksam zu.
33. Lass dir von einer älteren Person eine Geschichte aus ihrer Vergangenheit erzählen.
34. Schenke Menschen auf der Straße bewusst ein Lächeln.
35. Bring zu einem Treffen etwas mit, das anderen eine Freude macht.
36. Achte darauf, wer bei einer Veranstaltung oder einer Zusammenkunft allein sitzt, und setze dich dazu.
37. Unterstütze jemanden, der neu oder unsicher wirkt, und hilf ihm, Anschluss zu finden.
38. Verzichte auf etwas, was du gerne hättest, um es jemand anderen zu überlassen.
39. Frage jemanden nach seinem/ihrer Rat.
40. Schreibe jemandem einen „Wertschätzungsbrief“ und verschicke ihn mit der Post.
41. Freu dich bewusst über die Erfolge eines/einer anderen und sag es ihm/ihr.
42. Sprich positive Eigenschaften wie Freundlichkeit, Geduld oder Hilfsbereitschaft bewusst in einem Gespräch an.
43. Backe Brötchen mit einer wertschätzenden Botschaft (Papierröllchen) und verschenke sie.
44. Erzähle Erfahrungen, wie Gott andere und dich gebraucht.
45. Denke an eine Person, die dich immer wieder „nervt“ und überlege, welche positiven Eigenschaften du an ihr/ihm finden kannst.

6 AUS 45 FÜR DICH

Wie viele Menschen spielen Lotto 6 aus 45, mit der Hoffnung, eines Tages den Jackpot zu knacken. Sie haben die Hoffnung, dadurch mehr Freude, Wertschätzung und Lebensglück zu erlangen. Christen dürfen heute schon den Jackpot der Schatzkammer Gottes knacken, wenn sie das biblische Prinzip leben: „Geben ist seliger als nehmen.“ (Apostelgeschichte 20:35)

Wenn wir anderen Wertschätzung entgegenbringen, dann werden wir selbst am allermeisten beschenkt mit Freude und gewinnen dadurch mehr als nur einen Dreifach-Jackpot.

Such dir 6 von den 45 Ideen aus, die du als Mikroabenteuer für das Jahr 2026 leben möchtest. Schreibe sie auf eine Karte und leg sie in deine Bibel oder hänge sie auf den Kühlschrank, wo du immer daran erinnert wirst. Großes entsteht nicht nur durch die kleinen Schritte, sondern vor allem durch den ersten Schritt.

Starte mit deinen 6 aus 45 der Mikroabenteuer.