

Bete ein Vater unser für jemanden, der dir Unrecht getan hat.

Biete an, für zwei vielbeschäftigte junge Eltern zu babysitten, damit sie ein paar Stunden Zeit für ihre Beziehung haben.

Bitte Gott, dass er dir hilft, mit den Herausforderungen deines Lebens gut umzugehen.

Geh unter der Woche in die Kirche und nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Beten.

Gib etwas auf, das du liebst, und lerne, das, was du hast, mehr zu schätzen.

Bete folgendes Gebet: »Lieber Gott, segne (Name der Person, die dir nicht lieb ist), und erbarme dich meiner«.

Mach das Kreuzzeichen beim Kreuz oder bei der Kapelle auf dem Weg.

Überrasche jemanden, der dich verletzt hat, mit einer guten Tat.

Bemühe dich jeden Abend, den Tag noch mal zu reflektieren und um Vergebung für alles zu bitten, was nicht gut oder richtig war.

Bete dein Morgengebet und übergib Gott den neuen Tag.

Mach eine Liste mit deinen »Feinden«. Bete dann jeden Tag für sie.

Schreibe jemandem eine Grußkarte, um zu zeigen, dass er dir viel bedeutet.

Lade einen Freund, den du schon lange nicht mehr gesehen hast, zu einem Kaffee oder Tee ein.

Freue dich zu jeder Zeit! Freue dich, dass es dich gibt!

Denk daran, dass jeder Tag genug eigene Plagen hat (Mt 6,34).

Überleg dir, wie du jemandem helfen könntest, der die Hoffnung verloren hat, und mach es möglich!

Zeige deinem Nächsten, dass es gut für dich ist, ihn an deiner Seite zu haben.

Bete das Abendgebet und danke für all die guten Dinge, die du im Laufe des Tages erlebt hast.

Biete einer älteren Person, die nicht mehr allein zur Kirche gehen kann, an, sie zur Messe zu fahren.

Denk darüber nach, was du in deinem Leben bedauerst, und nimm dir vor, zumindest einiges davon zu verbessern. Vielleicht kann eine gute Beichte dabei helfen?

Überlege, wann du persönlich etwas anders machen hättest können, gemäß der folgenden biblischen Lehre: »Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen!« (Mt 7,12)

Nimm dir Zeit für ein Gespräch mit einem Nachbarn.

Bete um Gottes Schutz und zu den Schutzengeln, wenn du auf eine Reise oder zur Arbeit gehst.

Wenn du jemanden kennst, der schwach im Glauben ist, erzähle ihm, wie, wann und auf welche Weise Christus dein Leben verändert hat.

Bevor du zu Bett gehst, mache das Kreuzzeichen auf der Stirn deiner Frau, deines Mannes und deiner Kinder und segne sie.

Biete jemandem, der älter, einsam oder hilfsbedürftig ist, an, ihm bei alltäglichen Aufgaben zu helfen.

Wenn das Gespräch auf die Schwächen anderer Menschen, auf Streben, Klatsch und Verleumdung kommt, wechsle das Thema.

Besuche eine Kirche, die während des Heiligen Jahres für alle, auch für dich, geöffnet ist. Eine Liste findest du online unter Heiliges Jahr 2025 - Pilger der Hoffnung.

Lerne, in jeder Situation Zeichen der Hoffnung zu finden.

Lade jemanden zu dir nach Hause ein, der selten dein Gast ist.

Spende die Gabe für eine Heilige Messe mit einem besonderen Anliegen für all jene, die keine Hoffnung mehr in ihrem Leben sehen.

Besuche einen Nachbarn, einen Bekannten, einen Freund, einen Verwandten, der einsam ist.

Teile das, was du hast, mit denen, die weniger haben als du.

Lege das Handy weg und unterhalte dich mit jemandem, der dir nahe steht - mit deinen Eltern, deinen Kindern usw.

Bete für die Menschen, die dir nahe stehen (Eltern, Ehemann, Ehefrau, Kinder, Ehemänner und Ehefrauen deiner Kinder) und erbitte ihren Segen.

Biete einem Obdachlosen oder einem Bettler deine Zeit an und muntere ihn mit einer Mahlzeit auf.

Reagiere auf Provokationen mit Gelassenheit und Würde.

Lies die Bibelstelle, die von den Seligpreisungen spricht (Mt 5,3-12) und überlege, wie sie in deinem Leben verwirklicht werden.

Überlasse die Probleme, die unlösbar erscheinen, Gott!

Verwende oft die Worte: Danke, Bitte und Verzeihung!

Schenke deinen Eltern an deinem Geburtstag ein kleines Zeichen deiner Wertschätzung für das Leben, das sie dir geschenkt haben.

Lobe deinen Ehepartner/-in bzw. Freund/-in, damit er oder sie nicht zurückgezogen oder verbittert wird.

Bitte Gott, dass du jemandem verzeihen kannst, der dich verletzt hat.

Sag jemandem in Not: »Ich bin bei dir! Gib nicht auf!«