

## **Aktion unVerzichtbar 2025 - Inspirationsliste**

*Ziel ist es, mit kleinen Gesten im Alltag die Menschen daran zu erinnern, dass sie wertvoll und unverzichtbar sind.*

### **Kreative Botschaften mit Straßenkreiden**

Bei dieser Aktion gestalten Kinder und Jugendliche mit Straßenkreiden öffentliche Plätze, Gehwege oder Schulhöfe mit positiven und empowernden Botschaften. Die Kinder schreiben oder malen ermutigende Worte wie „Du bist stark!“ oder „Du bist einzigartig!“. Ziel ist es, eine positive Atmosphäre zu schaffen, Selbstbewusstsein zu fördern und die Gemeinschaft zu stärken. Die Aktion verbindet Kreativität, Spaß und wichtige Wertevermittlung auf spielerische Weise.

### **Übung: “Rücken stärken”**

Diese Übung fördert Wertschätzung und Zusammenhalt im Büro, in der Familie, in Jugendeinrichtungen, Klassenzimmern... Fotos aller Personen werden an einer Wand oder auf einer Pinnwand aufgehängt. Alle haben die Möglichkeit, neben den Fotos Komplimente, ermutigende Worte oder positive Botschaften zu hinterlassen. Ziel ist es, einander zu stärken, Anerkennung auszudrücken und ein wertschätzendes Klima zu schaffen. Diese Übung kann über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden oder als gezieltes punktuell Angebot.

### **Blumengrüße für ein Lächeln**

Bei dieser Aktion werden ausgemusterte Schnittblumen aus Gärtnereien gesammelt, die sonst entsorgt würden. Die Blumen werden mit kleinen Kärtchen versehen, auf denen freundliche Botschaften wie „Du bist wundervoll!“ stehen. Anschließend werden sie auf der Straße an Passant:innen verteilt, um Freude zu schenken und den Tag der Menschen zu erhellen. Die Aktion verbindet Nachhaltigkeit mit Herzlichkeit und fördert ein positives Miteinander in der Gemeinschaft.

### **Botschaften der Freude**

Bei dieser Aktion werden kleine Origami-Figuren oder Zettel mit netten Botschaften wie „Du bist wertvoll!“ gestaltet. Hier können auch die Postlts der Aktion verwendet werden. Die Nachrichten werden anschließend in die Briefkästen fremder Haushalte gelegt. Ziel ist es, unerwartet Freude zu verbreiten, Nachbar:innen ein Lächeln zu schenken und die Gemeinschaft zu stärken. Diese einfache, kreative Aktion zeigt, wie kleine Gesten einen großen Unterschied machen können.

### **Gemeinsame Erinnerungen schenken**

Verschenke ein (eingerahmtes) Foto, das einen besonderen gemeinsamen Moment zeigt, an einen Menschen, der dir wichtig ist. Ergänze das Geschenk mit einer handgeschriebenen, persönlichen Nachricht, in der du beschreibst, warum diese Person für dich unverzichtbar und wertvoll ist. Ein kleines Geschenk mit großer Herzenswärme!

Fotos können auch auf Social Media geteilt werden. Das eignet sich auch für Organisationen, Vereine etc., die teilen, warum ein:e Netzwerkpartner:in, ein Vorstandsmitglied... unverzichtbar ist.

### **Wertschätzung zum Hören**

Nimm dir einen Moment, um einer wichtigen Person in deinem Leben eine Sprach- oder Video-Nachricht zu schicken – oder ruf sie direkt an. Sag ihr ganz bewusst: „Du bist für mich wertvoll und unverzichtbar, weil...“ und ergänze den Satz mit einer ehrlichen, persönlichen Botschaft.

### **Wertschätzungswand**

Eine Wertschätzungswand ist ein zentraler Ort, an dem Menschen positive Botschaften, Komplimente oder Dankesworte füreinander hinterlassen können. Auf einer Pinnwand, einer Tafel oder einem großen Plakat können Zettel, Karten oder Post-its angebracht werden. Die Wand wird zu einem sichtbaren Symbol für Anerkennung, Zusammenhalt und gegenseitigen Respekt – ob in Schulen, Büros oder der Nachbarschaft. Diese Aktion stärkt Beziehungen und erinnert daran, wie wichtig Wertschätzung im Alltag ist.

### **Überraschende Botschaften**

Bei dieser Aktion werden Post-its mit netten und motivierenden Botschaften wie „Du schaffst das!“ oder „Du bist wertvoll!“ beschrieben und an unerwarteten Orten platziert. Die Zettel können gezielt für eine bestimmte Person angebracht werden, zB. auf der Tastatur, oder an Spiegeln, Türgriffen, Automaten oder Bushaltestellen. Ziel ist es, Menschen im Alltag einen kleinen Moment der Freude zu schenken und positive Energie zu verbreiten.

### **Zeit schenken mit Post-it-Gutscheinen**

Gestalte Post-its nicht nur mit lieben Botschaften, sondern auch als kleine Gutscheine für gemeinsame Zeit. Ob ein Ausflug, eine Kaffeepause mit Kolleg:innen oder ein Moment des Innehaltens – die Geste zeigt, wie sehr du die Verbindung schätzt. Klebe die Post-its an persönliche Plätze, Schreibtische oder überreiche sie direkt.