

## Tue Gutes – auch für dich!

„Soziales Engagement? In meiner Freizeit? Lust hätte ich schon, aber eigentlich habe ich dafür keine Zeit. Ich weiß auch nicht, für welches Projekt ich mich engagieren soll ...“ – Denkst du manchmal auch so?

Für die **Freiwilligenarbeit** sollte man sich tatsächlich genügend Raum geben. Der Aufwand führt aber nicht zu mehr Stress, sondern fördert das persönliche Gleichgewicht: Einen eigenen Beitrag zum Wohl der Gesellschaft zu leisten macht zufrieden. Gerade im Miteinander kann man sich oft gut entspannen und gleichzeitig Kraft für Neues schöpfen. Wer seine Herzensaufgabe lebt, fühlt sich plötzlich von einem wahren Energieschub getragen, findet Zeit, wo scheinbar keine Zeit ist. Und: Gute Taten sind wie ein Bumerang. Anderen zu helfen und eine Freude zu bereiten macht glücklich. Der persönliche Aufwand dafür muss gar nicht groß sein – die Wirkung ist dafür umso schöner.

Wofür möchte ich einen Teil meiner freien Zeit nutzen und mich ehrenamtlich engagieren? Hilfreiche Anregungen und Informationen dazu findest du auch im Internet.

### Meine Herzensangelegenheit





---

**03** Mo

---

**04** Di

---

**05** Mi

---

**06** Do

---

**07** Fr

---

**08** Sa

---

**09** So

---

**Dezember**