



Am heutigen Empathy Day wollen wir alle ermutigen, den Tag aus einem Gefühl der Freiwilligkeit zu erleben. Wie fühlt es sich an, wenn ich etwas wirklich freiwillig tue? Wie gehe ich mit anderen Menschen in Kontakt, wenn ich mir bewusst bin, dass das jetzt meine eigene Entscheidung ist und ich es so tue, wie ich es möchte und ich mich auch anders entscheiden könnte? Kraftvoll, leicht, lustvoll? Wie oft fühle ich mich im Alltag so? Zwischen dem morgendlichen Weckerklingeln, dem "ich sollte mehr Sport machen", der Fahrkartenkontrolle und dem Gefühle der Pflicht zu einem Elternbesuch ist es nicht immer einfach die Handlungsspielräume zu entdecken, die uns Freiwilligkeit ermöglichen. Hier findest du einige Anregungen dafür mehr Freiwilligkeit in deinen Alltag, deine Beziehungen, deine Arbeit zu bringen. Viel Spaß dabei!

Und generell laden wir alle ein, den 21. jedes Monats mit uns zum **Empathy Day** zu machen. Sagt euren Freundinnen und Freunden, wie sie euer Leben bereichern, überrascht eine unbekannte Person mit einer freundlichen Geste, erinnert euch selbst an eure eigene Großartigkeit. Lasst uns spielerisch ausprobieren, was passiert, wenn wir uns und anderen bewusst wohlwollend begegnen und etwas Gutes tun!

Wir sind neugierig auf eure Ideen und Erfahrungen! Wir freuen uns über Rückmeldungen und Berichte eurer Erfahrungen! Schreibt uns an: [agentur \[ätt\] handlungsaefahigkeit.org](mailto:agentur[at]handlungsaefahigkeit.org)

**agentur für handlungsfähigkeit**

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft