



Gerade während der kurzen, dunklen und oft stressigen Tage zum Jahresende kann es besonders herausfordernd sein, mit sich selbst und anderen in wohlwollender Verbindung zu bleiben. Deshalb wollen wir mit diesem Empathy Day anregen, einen Moment innezuhalten und nachzuspüren: Welche Bilder tauchen auf, wenn ich mich an Momente der Verbundenheit erinnere? Wie fühlt sich das an?

Wir möchten dich ermutigen, Kontakt aufzunehmen zur Kraft und Lebendigkeit, die aus der Erfüllung dieses Bedürfnisses entstehen kann und vielleicht auch der Trauer darüber Raum zu geben, wo es unerfüllt ist. Hier findest du einige Ideen, um in der Verbindung zu schwelgen.

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 Erlebnisse! Wenn ihr uns davon erzählen mögt, schreibt an: [agentur \[ätt\] handlungsfaeigkeit.org](mailto:agentur[at]handlungsfaeigkeit.org)

**agentur für handlungsfähigkeit**

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft