

5. Wie geht Widerstand? Inspirationen für die Erforschung von Protest und Rebellion

Random Acts of Kindness Ideensammlung für eine Freundliche Rebellion

Arbeitsblatt 5: Komplimente

Unterrichtsmaterialien im Rahmen
des Euregio-Museumsjahres 2025

EVTZ EUROPAREGION TIROL-
SÜDTIROL-TRENTINO
Laubengasse/
via Portici 19/A
I-39100 Bozen/Bolzano
Tel: +39 0471 402026
info@euregio.info
euregio.info

 Europaregion Tirol
Südtirol Trentino / Euregio
Tirolo Alto Adige Trentino

 euregio_museum_museo

www.2025.euregio.info

Konzept und Text

Robert Gander, Thea Unteregger
– Rath & Winkler. Projekte für
Museum und Bildung

Grafik

lungomare

Bilder

wikipedia;
Die Verwendung von Texten und
Bildern für nicht auf Gewinn
ausgerichtete und insbesondere
schulische Zwecke ist möglich.

weiter sehen
guardare oltre
ciaré plü inart 

Euregio — Museumsjahr
Anno dei musei — Ann di
museums — 2025

 EUROPAREGION
EUREGIO 
Tirol Südtirol Trentino
Tirolo Alto Adige Trentino

Random acts of kindness Ideensammlung für eine freundliche Rebellion

Eine Studie von Matt Weinstein und Dale Larsen aus den 1990er Jahren belegt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch einem anderen hilft, um das Vierfache zunimmt, wenn die Person kurz vor der Situation ein Glückserlebnis hatte; zum Beispiel, wenn sie in einem Automaten eine Restmünze findet. Oder wenn die Insassen des vorigen Fahrzeugs die Maut auch für das Auto dieser Person bezahlt hatten.

1999 stellt Oprah Winfrey in ihrer Sendung die „Freundlichkeitskette“ vor und regt an, solche Aktionen der Freundlichkeit in die Welt zu setzen. Vera Birkenbihl bringt diese Idee durch ihre Vorträge nach Europa.*
Das Grundprinzip: Du erweist einem anderen Menschen einen kleinen Gefallen, über den er sich so freut, dass er sich bedanken möchte. Du aber regst an, dass dieser Mensch, statt dir zu danken, selbst einer anderen Person eine Freundlichkeit erweist. Schon pflanzt sich die Freundlichkeit in dieser Welt fort! Der Gefallen sollte unerwartet sein und dir selbst auch Freude machen.

Was könnte so eine zufällige Freundlichkeit sein?

Arbeitsblatt 5: Komplimente

Keri Smith ist eine kanadische Künstlerin, die einige Ideensammlungen für eine interessantere Welt geschrieben hat. Von ihrem „Guerilla Art Kit“ ist diese Anregung inspiriert.

Drucke die Komplimentekärtchen aus und schneide sie aus. Verteile sie an Orten, wo die Menschen sie nicht erwarten würden:

- Lege ein Kärtchen auf ein Regal im Supermarkt.
- Lass es auf einem Tisch in einer Bar liegen.
- Geh in ein Kleidergeschäft und stecke ein Kärtchen in eine Hosen- oder Jackentasche der Ware, die verkauft wird.
- Nimm ein Kärtchen mit in die Kirche und lege es in das Gesangsbuch.
- Klebe ein Komplimentekärtchen mit Papierklebestreifen neben den Spiegel der Schultoilette.
- Stecke ein Kärtchen gut sichtbar in eine Ritze an der Bushaltestelle.
- Lass eines im Bus zurück.
- Lege ein Kärtchen zwischen die Formulare im Postamt.



*Vortrag von Vera Birkenbihl:
<https://www.youtube.com/watch?v=sWA-04b1lI8>



„Von einem guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“
— Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller

Fallen dir noch mehr Komplimente ein? Dann nichts wie los!

**WEISST DU WAS?
DU BIST GENAU RICHTIG!**

**ES GIBT DICH!
DESHALB IST
ALLES GUT!**

**DU BIST EXAKT DAS,
WAS DU GERADE
BRAUCHST!**

**DIE WELT IST EIN
GUTER ORT,
WEIL DU DA BIST!**

**DU SIEHST HEUTE
RICHTIG GUT AUS!**

**DU BIST
UNFASSBAR
SCHÖN!**

**PERFEKT!
SO WIE DU BIST!**

**DU BIST SOGAR DANN
SCHÖN, WENN DU ES
ABSTREITEST!**

**ES IST
SO EIN GLÜCK,
DASS ES DICH GIBT.**

**WAS AUCH IN DEINEM
LEBEN GESCHIEHT,
DU BIST DARIN DIE
HAUPTPERSON!**

**DU BIST EIN
KOSTBARER SCHATZ
FÜR DIESE WELT!**

**DIESE KARTE ERINNERT
DICH DARAN, DASS DU
ABSOLUT EINZIGARTIG
BIST. ZEIG DICH!**

**EGAL, WAS DU DENKST:
DU BIST EIN
WUNDERVOLLER
MENSCH**

**WOW!
DU BIST ES!
WAS KANN ES
SCHÖNERES GEBEN?**

**DU BIST
EIN WUNDER,
VON DEN ZEHEN BIS IN
DIE HAARSPITZEN!**



