

What We Do –  
was wir tun

In täglichen, kleinen  
Schritten können wir die Welt  
verändern. Der Bestseller aus  
den USA hat bereits  
Tausende dazu inspiriert  
den Ausgangspunkt der  
Bewegung We Are What We Do.

[www.whatwedo.de](http://www.whatwedo.de)

# Einfach die Welt verändern

50 kleine Ideen mit großer Wirkung

we are what we do<sup>©</sup>

REDE MIT ALTEN MENSCHEN

**DIE WISSEN  
COOLE SACHEN,  
DIE DU NICHT  
WEISST**

REDE MIT JUNGEN MENSCHEN

**DIE WISSEN  
COOLE SACHEN,  
DIE DU NICHT  
WEISST**

*Wir haben*

# GEÖFFNET

Kommen Sie rein. Schauen Sie sich ruhig um. Wie geht es Ihnen?  
Wir haben wieder das frische Sonnenblumenbrot, das Sie so gern mögen. Oh ja, das  
verkauften wir jetzt immer öfter. Ach, das macht nichts, wir schreiben das einfach an.  
Dann bringen Sie das Geld beim nächsten Mal mit.

*Tschüss, bis morgen dann.*

*Wir haben*

# GESCHLOSSEN

Tut uns Leid. Wir hoffen, es ist nicht dringend. Tatsache ist, in letzter Zeit waren nicht  
gerade viele von Ihnen bei uns einkaufen. Wir glauben, es hat vielleicht was mit dem  
Supermarkt zu tun, der weiter draußen aufgemacht hat. Es hat uns hier eigentlich sehr  
gut gefallen, aber wir können uns den Laden nicht mehr leisten.

*Auf Wiedersehen.*



**Ein Freund von mir  
erinnert sich noch heute,  
wie er seinen Vater sah,  
der die Hand seines  
Großvaters küsste,  
als der im Koma lag.**

**Kurz bevor er starb.  
Noch nie zuvor  
hatte er gesehen, wie  
sich die beiden küssten.**

**Es war das einzige Mal,  
dass sie sich küssten.**

**Und die einzige Umarmung  
mit seinem eigenen Vater?  
Als seine Schwester starb.**

**Nicht, dass sie sich  
nicht nahe standen.  
Sie waren nur erwachsen,  
waren Männer.  
Erst der Tod konnte  
diese Regeln brechen.**

**Aber Kinder wissen  
nichts von Regeln.  
Sie umarmen und  
wollen umarmt werden.**

**Wenn es also einen Rat  
gibt für alle, die dieses  
Buch lesen, hier ist er:**

**Berühre jemanden,  
den du lieb hast.**

**Umarme ihn.**

**Drücke sie.**

**Küsse ihn.**

**Es ist pure Magie.  
Und sie gehört uns.  
Tag für Tag.**



# Die Fantasie eines Kindes einfangen...



...t lockerlassen, bis du ihnen eine Geschichte vorliest, dann liegt das daran,  
...sen als du: Sie wissen, dass ihr euch beide großartig fühlen werdet.





## Erste Hilfe ist ein Kinderspiel

In nur 2 Stunden kannst du lernen, Leben zu retten.

Was sonst kostet so wenig Zeit und hat so eine große Wirkung?

Eine Doppelfolge Sex and the City?

Jemandem das Leben zu retten ist jedenfalls cool. Vielleicht das Coolste überhaupt. Und ganz nebenbei: Die Person, der du helfen wirst, ist mit hoher statistischer Wahrscheinlichkeit jemand, den du kennst.

Eine Freundin oder ein Verwandter.

Stell dir das mal vor: Du rettetest das Leben deines besten Freundes.



Ein Bus bringt ebenso viele Leute an ihr Ziel wie 40 Autos. Und er fährt sowieso dorthin.



Bäume sind toll. Aus Zeug, das wir nicht brauchen können (Kohlendioxid), machen sie Zeug, ohne das wir nicht leben können (Sauerstoff).

Anders als wir Menschen. Aus Dingen, ohne die wir nicht leben können (z.B. Bäume), machen wir Dinge, die wir nicht brauchen können (z.B. Pappteller).

Stell dir vor, wir vernichten jede Minute weltweit 33 Fußballfelder von diesen außergewöhnlichen Dingen. Mehr als es Champions-League-Mannschaften gibt.

Du kannst aber etwas dagegen tun. Und dazu musst du nicht einmal einen Hattrick vom Abseits unterscheiden können. Einen Baum zu pflanzen reicht. Denn jeder Baum wird genug Sauerstoff für zwei Menschen erzeugen. Für den Rest ihres Lebens.



„... und der Hund sagte ...“

## Sei eine Lachnummer

Lern mindestens einen guten Witz. Denn Lachen trainiert die Bauchmuskeln und senkt den Blutdruck. Es ist gesund. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Beim Lachen steigt zum Beispiel die Konzentration von Immunoglobulin A im Speichel. Und das schützt unsere Atemwege vor Infektionen.

Ehrlich. Das ist kein Witz.



... Kinder, die gemeinsam  
essen, deutlich besser mit  
umgehen.

... guten Gründen für einen  
... Matsch bei Tellergeklapper.  
... Familien manchmal  
... ein Mückenstich am  
... Meits: Man kann auch mit  
... lachen.

## Gute Ideen zu verschenken

Bücher sind wie gute Gespräche. Manche sind eine nette Begleitung auf einer langen Bahnfahrt. Andere reden uns gut zu, wenn wir durcheinander sind. Und einige zeigen uns die Welt, wie wir sie noch nie gesehen haben.

Und jetzt stell dir vor, du könntest die wunderbaren Ideen aus deinen Büchern weitergeben – an Menschen, die du nicht einmal kennst. In die nächste Straße oder quer über den Globus. Wie das geht? Recycle deine Bücher, aber nicht zu Klopapier. Verschenke sie lieber an deine Stadtbibliothek. Melde sie online bei einem Buchtauschring. Oder lass sie einfach auf einer Parkbank liegen.



**remden.  
iel mit  
nebenan**

deinen Nach-  
nummer auf.

en.

helfen.  
e finden.

Ich heiße: \_\_\_\_\_

**Ich bin dein Nachbar**

Meine Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Ruf an, wenn du Hilfe brauchst

Ich heiße: \_\_\_\_\_

**Ich bin dein Nachbar**

Meine Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Ruf an, wenn du Hilfe brauchst

Ich heiße: \_\_\_\_\_

**Ich bin dein Nachbar**

Meine Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Ruf an, wenn du Hilfe brauchst

Ich heiße: \_\_\_\_\_

**Ich bin dein Nachbar**

Meine Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Ruf an, wenn du Hilfe brauchst

Ich heiße: \_\_\_\_\_

**Ich bin dein Nachbar**

Meine Telefonnummer ist: \_\_\_\_\_

Ruf an, wenn du Hilfe brauchst



## **Tu endlich was – setz dich hin**

**In diesem Moment sind Millionen Menschen in diesem Land so unglücklich, dass sie Medikamente dagegen nehmen.**

**Depression betrifft mehr Leute, als man denkt. Aber du kannst etwas tun, um diese Welt ein kleines bisschen weniger deprimierend zu machen.**

**Gut zuhören – zum Beispiel.**

**Wenn man es richtig machen will, ist es gar nicht so leicht. Versuch's mal. Hör mal jemandem zu, ohne zu kommentieren und ohne Lösungen anzubieten.**

**Bloß zuhören.**