

# Nett sein zählt



In unserem Leben und in der Welt passieren so viele Dinge. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um Nettigkeit zu feiern.

Am 13. November ist der Weltnettigkeitstag, ein Teil der Mission der World Kindness Movement, die Personen anregen möchte, netter zueinander zu sein, indem Nationen zusammengeführt werden, um eine freundlichere Welt zu schaffen. Diese gemeinnützige Bewegung wurde 1997 gegründet, und heute sind global mindestens 35 Nationen Mitglieder.

Sie basiert auf der Idee, sich daran zu erinnern, dass Nettigkeit Menschen zusammenbringen und eine freundlichere Welt gestalten kann. Hört sich doch gut an, oder? Aber macht nett sein und sich in Nettigkeit üben wirklich einen Unterschied? Kurz gesagt, ja! Um etwas ausführlicher darauf einzugehen ...

## Die vielen Vorteile von Nettigkeit

Ehrlich freundlich, rücksichtsvoll, großzügig und hilfsbereit sein kann unser eigenes Wohlbefinden verbessern. Menschen, die regelmäßig Nettigkeit zeigen, sind erwiesenermaßen glücklicher, fühlen sich schwungvoller und haben insgesamt ein höheres Selbstwertgefühl. Sie tendieren auch dazu, länger und gesünder zu leben. Grund dafür ist, dass bei netten Handlungen stimmungshobende Hormone wie Oxytocin, Endorphine, Serotonin und Cortisol ausgeschüttet werden, die uns ein gutes Gefühl vermitteln. Diese natürlichen Chemikalien können auch Schmerzen lindern, den Blutdruck senken und Stress, Angstzustände und Depression abbauen.

Außerdem kann es Ihnen helfen, mit anderen Menschen Verbindungen aufzubauen und zu pflegen, wenn Sie hilfsbereit sind. Dies vermittelt Ihnen ein Zugehörigkeits-, Gemeinschafts- und Sinnhaftigkeitsgefühl, was das Risiko von Depression und Angstgefühlen senkt. Definitionsgemäß geht es bei Nettigkeit darum, anderen zu helfen, nicht sich selbst. Und sie zeigt ihre Wirkung. Nette Handlungen können Perspektiven wandeln und Leben ändern.



**13. November**

.....  
**Froher  
Weltnettigkeitstag**

Wenn Kinder lernen, wie sie zu nett zu anderen sein können, lernen sie auch das zu schätzen, was sie haben, und sie lernen außerdem, sich nicht negativ mit anderen Menschen zu vergleichen. Es kann Kindern auch helfen, sich zu konzentrieren, bessere schulische Leistung zu zeigen und Mobbing zu reduzieren.

Nett behandelt zu werden kann Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Drogenmissbrauch helfen, sich hoffnungsvoll, verbunden und geschätzt zu fühlen. Dies sind wichtige Elemente, um erfolgreich mit ihrer Erkrankung umzugehen, sich von ihr zu erholen oder sie zu bewältigen:

Insgesamt kann Nettigkeit Zufriedenheit im Leben, bessere physische oder psychische Gesundheit, mehr Empathie und Mitgefühl, stärkere Beziehungen und andere Vorteile bringen. Tatsächlich tendieren nette Menschen dazu, länger und gesünder zu leben.

Wenn die Menschen nett zueinander sind, entstehen sicherere, positivere und einbeziehende Gemeinschaften in der Welt.

## Entscheiden Sie sich dazu, nett(er) zu sein

Mit so vielen Vorteilen scheint es allen Menschen zugute zu kommen, Nettigkeit zu fördern. Hier finden Sie einige Vorschläge, um anzufangen und in Ihrem ganzen Leben nett zu sein.

- **Tun Sie etwas** – Das Gute an der Nettigkeit ist, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, um nett zu sein, und Sie können sich für das entscheiden, was sich für Sie richtig anfühlt. Ob zufällig oder absichtlich, spontan oder geplant, Freunden oder Fremden in Not oder einfach nur so zu helfen, Nettigkeit kann Sekunden oder Stunden dauern, Geld kosten oder gratis sein.
- **Seien Sie freundlich** – Machen Sie einen positiven Unterschied im Alltag einer anderen Person, indem Sie ihr helfen, sich anerkannt, sicher und aufgenommen zu fühlen. Es kann so einfach sein, wie einen Passanten zu grüßen, sich bei einer Teambesprechung neben einen Kollegen zu setzen, den Sie nicht kennen, oder sich einem neuen Nachbarn vorzustellen.

### Quellen

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) Zuletzt aktualisiert im Oktober 2022.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). Zuletzt geprüft im Oktober 2021.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#), Abgerufen am 21. August 2024.

# Optum

### optum.com

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF14409809 328203-092024 OHC

- **Bleiben Sie aufgeschlossen** – die meisten Menschen wollen mit Freundlichkeit und Sorgfalt behandelt werden und sich einbezogen fühlen. Doch was das genau bedeutet, unterscheidet sich von Person zu Person. Geben Sie Ihr Bestes, um andere Menschen so zu behandeln, wie sie behandelt werden möchten und respektieren Sie persönliche Grenzen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie einfach. Geben Sie sich Mühe, Menschen zu schätzen und ihnen Freiraum einzuräumen, welche die Welt auf andere Weise sehen oder anderes leben.
- **Seien Sie unterstützend** – Nehmen Sie sich selbst (und andere) in die Pflicht, um ein einladendes Umfeld zu schaffen. Wenn Sie etwas mitbekommen oder sehen, das das Gefühl der Sicherheit oder Akzeptanz einer anderen Person bedrohen könnte, sprechen Sie es höflich, aber bestimmt an.
- **Denken Sie nach** – Überlegen Sie sich, wie Sie in sich selbst Mitgefühl fördern können, beispielsweise indem Sie Ihre eigene unbewusste Voreingenommenheit aufdecken und in Angriff nehmen, negative Denkweisen ändern und versuchen, neue oder unterschiedliche Perspektiven zu verstehen.
- **Engagieren Sie sich** – Fordern Sie sich selbst heraus, in einer gewissen Zeit mindestens eine bestimmte Anzahl netter Handlungen zu machen, z. B. drei zufällige nette Handlungen pro Tag oder einmal in der Woche ehrenamtlich tätig sein, 5 Minuten am Tag über sich selbst nachdenken oder was sonst noch gut zu Ihnen passt. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt – und wie Sie sich dabei fühlen.
- **Fangen Sie sich mit sich selbst an** – Seien Sie gut zu sich selbst und achten Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden. Das bedeutet, dass Sie sich mit dem gleichen Respekt und der gleichen Geduld behandeln sollten, die Sie auch anderen entgegenbringen. Nehmen Sie Zeit für sich selbst, ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie ausreichend und bleiben Sie aktiv. Auf sich selbst zu achten, kann Ihnen helfen, sich stärker zu fühlen – geistig, emotional und körperlich. Wenn Sie besser fühlen, fällt es Ihnen häufig auch leichter, nett zu anderen zu sein.