



Nourishing Moments

32 Small Heroic Acts

Nährende Momente

32 kleine Heldentaten



Smile sincerely Greet someone openly and kindly.

Ehrlich anlächeln Einem Menschen offen und freundlich begegnen.

Sourire sincèrement Accueillir quelqu'un avec ouverture et gentillesse.

Sonreír sinceramente Tratar a alguien con apertura y amabilidad.

Искренне улыбнуться Открыто и доброжелательно встретить человека.

Щиро усміхнутися Відкрито й доброзичливо зустріти людину.

Wirkung – Impact	7	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	6	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	1	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	1	Max. effort – Aufwand max



Wish someone a nice day End an everyday interaction with a friendly wish.

Einen schönen Tag wünschen

Einen alltäglichen Kontakt mit einem freundlichen Wunsch beenden.

Souhaiter une bonne journée Terminer un échange quotidien par un souhait amical.

Desear un buen día Terminar un contacto cotidiano con un deseo amable.

Пожелать хорошего дня Завершить обычное общение добрым пожеланием.

Побажати гарного дня Завершити звичайне спілкування добрим побажанням.

Wirkung – Impact	6	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	5	3	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	1	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	1	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	1	Max. effort – Aufwand max



Hold the door open Make a small part
of someone else's way easier.

Die Tür aufhalten Einem anderen Menschen
einen kleinen Weg erleichtern.

Tenir la porte Faciliter un peu le passage
de quelqu'un.

Sujetar la puerta Facilitarle un poco el camino a
otra persona.

Придержать дверь Немного облегчить
другому человеку путь.

Притримати двері Трохи полегшити іншій
людині шлях.

Wirkung – Impact	4	7	Self-effect– Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	1	2	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	1	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	0	Resp. familiar– Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	1	Max. effort– Aufwand max



download bei www.impact.com

Express appreciation Honestly tell someone that they did something well.

Anerkennung aussprechen Jemandem ehrlich sagen, dass etwas gut gelungen ist.

Exprimer son appréciation Dire sincèrement à quelqu'un qu'il a bien réussi quelque chose.

Expresar reconocimiento Decirle sinceramente a alguien que algo le ha salido bien.

Выразить признание Искренне сказать человеку, что у него что-то хорошо получилось.

Висловити визнання Щиро сказати людині, що їй щось добре вдалося.

Wirkung – Impact	8	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	5	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Take a child seriously Listen attentively to a child and respect their point of view.

Ein Kind ernst nehmen Einem Kind aufmerksam zuhören und seine Sicht gelten lassen.

Prendre un enfant au sérieux Écouter attentivement un enfant et respecter son point de vue.

Tomarse en serio a un niño Escuchar atentamente a un niño y respetar su punto de vista.

Отнестись к ребёнку серьёзно
Внимательно выслушать ребёнка и признать его точку зрения.

Сприйняти дитину серйозно
Уважно вислухати дитину й визнати її погляд.

Wirkung – Impact	9	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	6	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	6	8	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	7	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Listen to an older person Take time for an older person's thoughts and stories.

Einem älteren Menschen zuhören Sich Zeit für die Gedanken und Geschichten eines älteren Menschen nehmen.

Écouter une personne âgée Prendre le temps d'écouter les pensées et les histoires d'une personne âgée.

Escuchar a una persona mayor Dedicar tiempo a los pensamientos y las historias de una persona mayor.

Выслушать пожилого человека Уделить время мыслям и рассказам пожилого человека.

Вислухати літню людину Приділити час думкам і розповідям літньої людини.

Wirkung – Impact	8	7	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	7	7	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	6	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	4	7	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	7	Max. effort – Aufwand max



Make room Naturally give others space or offer them a seat.

Platz machen Anderen selbstverständlich Raum oder einen Sitzplatz überlassen.

Faire de la place Laisser naturellement de la place ou un siège à quelqu'un.

Hacer sitio Ceder con naturalidad espacio o un asiento a otra persona.

Уступить место Естественнo освободить для другого пространство или место для сидения.

Поступитися місцем Природно звільнити для іншого простір або місце для сидіння.

Wirkung – Impact	5	6	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	2	3	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	1	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	0	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	1	Max. effort – Aufwand max



Downloaded by [illegible] on [illegible]

Let someone go first Give up your own turn when it helps someone else.

Jemanden vorlassen Auf den eigenen Vorrang verzichten, wenn es einem anderen hilft.

Laisser passer quelqu'un Renoncer à passer en premier lorsque cela aide quelqu'un d'autre.

Dejar pasar a alguien Renunciar a pasar primero cuando eso ayuda a otra persona.

Пропустить кого-то вперёд Отказаться от своей очереди, если это помогает другому человеку.

Пропустити когось уперед Поступитися своєю чергою, якщо це допомагає іншій людині.

Wirkung – Impact	5	7	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	5	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	0	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kanb.de

“Good to see you” Directly show that you are happy to see someone.

„Schön, dich zu sehen“ Freude über eine Begegnung unmittelbar zeigen.

« Content de te voir » Montrer directement sa joie de voir quelqu'un.

«Qué alegría verte» Mostrar directamente la alegría de ver a alguien.

«Рад тебя видеть» Сразу показать радость от встречи.

«Радий тебе бачити» Одразу показати радість від зустрічі.

Wirkung – Impact	9	10	Self-effect– Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar– Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	1	Max. effort– Aufwand max



Remember someone's name Show someone that they are not just another person.

Sich einen Namen merken Einem Menschen zeigen, dass er nicht nur irgendeine Person ist.

Se souvenir d'un prénom Montrer à quelqu'un qu'il n'est pas simplement une personne parmi d'autres.

Recordar un nombre Mostrarle a alguien que no es simplemente una persona más.

Запомнить имя Показать человеку, что он для вас не просто кто-то.

Запам'ятати ім'я Показати людині, що вона для вас не просто хтось.

Wirkung – Impact	7	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	3	2	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	3	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Send a thank-you message Thank someone explicitly again later.

Eine Dankesnachricht schicken Sich später noch einmal ausdrücklich für etwas bedanken.

Envoyer un message de remerciement Remercier explicitement quelqu'un une nouvelle fois plus tard.

Enviar un mensaje de agradecimiento Volver a dar las gracias expresamente más tarde.

Отправить сообщение с благодарностью Позже ещё раз прямо поблагодарить человека.

Надіслати повідомлення з подякою Пізніше ще раз прямо подякувати людині.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	9	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	3	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Bring something along Bring someone a small thing because you thought of them.

Etwas mitbringen Jemandem eine Kleinigkeit mitbringen, weil man an ihn gedacht hat.

Apporter une petite attention Apporter quelque chose à quelqu'un parce qu'on a pensé à lui.

Llevar un detalle Llevarle a alguien una pequeña cosa porque se ha pensado en esa persona.

Принести что-нибудь Принести человеку небольшую вещь, потому что вы о нём подумали.

Принести щось Принести людині дрібничку, бо ви про неї подумали.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	9	5	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	3	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	3	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	5	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Leave a kind note Leave an unexpected friendly message.

Einen netten Zettel hinterlassen

Eine unerwartete freundliche Botschaft zurücklassen.

Laisser un petit mot gentil Laisser un message amical inattendu.

Dejar una nota amable Dejar un mensaje amable e inesperado.

Оставить добрую записку Оставить неожиданное дружелюбное сообщение.

Залишити добру записку Залишити несподіване дружнє повідомлення.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	1	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	3	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Give a genuine compliment Notice something positive and say it to the person.

Ein ehrliches Kompliment machen

Etwas Positives wahrnehmen und es dem Menschen auch sagen.

Faire un compliment sincère Remarquer quelque chose de positif et le dire à la personne.

Hacer un cumplido sincero Notar algo positivo y decírselo a la persona.

Сделать искренний комплимент Заметить что-то хорошее и сказать об этом человеку.

Зробити щирий комплімент Помітити щось хороше й сказати про це людині.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	7	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	4	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Include someone Deliberately bring someone on the sidelines into a conversation or group.

Jemanden einbeziehen Einen Menschen am Rand bewusst in ein Gespräch oder eine Gruppe holen.

Inclure quelqu'un Faire consciemment entrer dans une conversation ou un groupe une personne restée à l'écart.

Incluir a alguien Incorporar conscientemente a una conversación o grupo a alguien que está al margen.

Вовлечь кого-то Осознанно включить в разговор или группу человека, который остался в стороне.

Залучити когось Свідомо залучити до розмови чи групи людину, яка залишилася осторонь.

Wirkung – Impact	9	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	7	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	4	5	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	3	5	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	5	Max. effort – Aufwand max



Downloaded from www.es

Say "No worries" Do not make a small mistake bigger than it is.

„Macht nichts“ sagen Einen kleinen Fehler nicht größer machen, als er ist.

Dire « Ce n'est pas grave » Ne pas donner à une petite erreur plus d'importance qu'elle n'en a.

Decir «No pasa nada» No hacer que un pequeño error parezca más grave de lo que es.

Сказать «Ничего страшного» Не придавать маленькой ошибке больше значения, чем она имеет.

Сказати «Нічого страшного» Не надавати маленькій помилці більшого значення, ніж вона має.

Wirkung – Impact	7	8	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	6	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	3	Max. effort – Aufwand max



Apologize sincerely Acknowledge your own mistake and take responsibility for it.

Sich aufrichtig entschuldigen

Einen eigenen Fehler anerkennen und Verantwortung dafür übernehmen.

S'excuser sincèrement Reconnaître sa propre erreur et en assumer la responsabilité.

Disculparse sinceramente Reconocer un error propio y asumir la responsabilidad.

Искренне извиниться Признать свою ошибку и взять за неё ответственность.

Щиро вибачитися Визнати свою помилку й узяти за неї відповідальність.

Wirkung – Impact	9	6	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	6	8	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	4	8	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	8	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Take a task off someone's hands Take one specific small burden off someone's shoulders.

Eine Arbeit abnehmen Jemandem eine konkrete kleine Belastung abnehmen.

Soulager quelqu'un d'une tâche Décharger quelqu'un d'une petite tâche concrète.

Quitarle una tarea a alguien Liberar a alguien de una pequeña carga concreta.

Взять на себя чью-то задачу Снять с человека небольшую конкретную нагрузку.

Взяти на себе чиюсь справу Зняти з людини невелике конкретне навантаження.

Wirkung – Impact	8	7	Self-effect– Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	9	5	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	5	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	3	5	Resp. familiar– Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	8	Max. effort– Aufwand max



Download bei www.kann.es

Share food Offer some of your own food and enjoy it together.

Essen teilen Etwas vom eigenen Essen anbieten und gemeinsam genießen.

Partager son repas Proposer une partie de son repas et en profiter ensemble.

Compartir comida Ofrecer parte de la propia comida y disfrutarla juntos.

Поделиться едой Предложить часть своей еды и поесть вместе.

Поділитися їжею Запропонувати частину своєї їжі й поїсти разом.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	3	4	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	4	Max. effort – Aufwand max



Say something kind to a stranger Do not just think a brief positive thought—say it out loud.

Einem fremden Menschen etwas Nettes sagen
Einen kurzen positiven Gedanken nicht nur denken, sondern aussprechen.

Dire quelque chose de gentil à un inconnu
Ne pas seulement penser quelque chose de positif, mais le dire.

Decirle algo amable a un desconocido No limitarse a pensar algo positivo, sino decirlo.

Сказать что-то доброе незнакомцу Не только подумать что-то хорошее, но и сказать это вслух.

Сказати щось добре незнайомій людині
Не лише подумати щось хороше, а й сказати це вголос.

Wirkung – Impact	7	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	5	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	0	1	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Let someone finish Give someone time to truly finish their thought.

Ausreden lassen Einem Menschen Zeit geben, seinen Gedanken wirklich zu Ende zu bringen.

Laisser quelqu'un finir Donner à quelqu'un le temps d'aller vraiment au bout de sa pensée.

Dejar terminar Dar a alguien tiempo para terminar de verdad lo que quiere decir.

Дать договорить Дать человеку время действительно закончить свою мысль.

Дати договорити Дати людині час справді завершити свою думку.

Wirkung – Impact	7	6	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	9	6	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	4	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	3	5	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	5	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Really ask how someone is Ask how someone is doing and be open to the real answer.

Wirklich fragen, wie es geht Nach dem Befinden fragen und für die tatsächliche Antwort offen sein.

Demander vraiment comment ça va Demander comment va quelqu'un et être ouvert à sa vraie réponse.

Preguntar de verdad cómo está Preguntar cómo está alguien y estar abierto a la respuesta real.

По-настоящему спросить, как дела Спросить о самочувствии и быть готовым услышать настоящий ответ.

По-справжньому запитати, як справи Запитати про самопочуття й бути відкритим до справжньої відповіді.

Wirkung – Impact	9	8	Self-effect– Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	9	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	6	5	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	5	9	Resp. familiar– Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	8	Max. effort– Aufwand max



Download bei www.kann.es

Encourage someone Give someone confidence when they doubt themselves or a situation.

Mut machen Einem Menschen Zuversicht geben, wenn er an sich oder einer Situation zweifelt.

Encourager quelqu'un Donner confiance à quelqu'un lorsqu'il doute de lui-même ou d'une situation.

Dar ánimos Dar confianza a alguien cuando duda de sí mismo o de una situación.

Подбодрить Дать человеку уверенность, когда он сомневается в себе или в ситуации.

Підбадьорити Додати людині впевненості, коли вона сумнівається в собі чи в ситуації.

Wirkung – Impact	9	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	7	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	4	4	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	3	6	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	6	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Ask about it later Remember and ask how something important turned out.

Später nachfragen Sich erinnern und fragen, wie eine wichtige Sache ausgegangen ist.

Redemander plus tard Se souvenir et demander comment une chose importante s'est terminée.

Preguntar más tarde Recordar y preguntar cómo terminó algo importante.

Спросить позже Вспомнить и спросить, чем закончилось важное дело.

Запитати пізніше Згадати й запитати, чим завершилася важлива справа.

Wirkung – Impact	9	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	7	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	4	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	4	8	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	5	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Remember what someone told you

Show that what someone told you stayed in your memory.

Sich an Erzähltes erinnern Zeigen, dass das, was jemand erzählt hat, im Gedächtnis geblieben ist.

Se souvenir de ce qu'on vous a raconté

Montrer que ce que quelqu'un a raconté est resté en mémoire.

Recordar lo que alguien contó

Mostrar que lo que alguien contó se ha quedado en la memoria.

Помнить то, что вам рассказали Показать, что рассказанное человеком осталось в памяти.

Пам'ятати те, що вам розповіли Показати, що розповідь людини залишилася в пам'яті.

	Wirkung – Impact	9	10	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself		7	5	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy		3	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger		3	7	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort		1	4	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.es

Bring up a nice memory Bring a shared memory or inside joke back to life.

Einen schönen Moment aufgreifen

Eine gemeinsame Erinnerung oder einen Insider wieder lebendig machen.

Raviver un beau moment Faire revivre un souvenir commun ou une complicité partagée.

Retomar un bonito momento Hacer revivir un recuerdo compartido o una broma interna.

Вспомнить хороший момент Оживить общее воспоминание или понятную только вам шутку.

Згадати гарний момент Оживити спільний спогад або зрозумілий лише вам жарт.

Wirkung – Impact	8	10	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	9	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	3	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	3	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kanji.de

Pass something suitable on Give away an item that suits someone else better.

Etwas Passendes weitergeben Einen Gegenstand verschenken, der zu einem anderen Menschen besser passt.

Transmettre quelque chose qui convient Donner un objet qui convient mieux à quelqu'un d'autre.

Pasar algo adecuado a otra persona Regalar un objeto que encaja mejor con otra persona.

Передать подходящую вещь Подарить вещь, которая лучше подходит другому человеку.

Передати підходящу річ Подарувати річ, яка краще пасує іншій людині.

Wirkung – Impact	7	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	5	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	3	3	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	2	3	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	6	Max. effort – Aufwand max



load bei www.kann.es

Thank someone for the everyday things

Appreciate something that is otherwise easily overlooked.

Für Selbstverständliches danken

Etwas wertschätzen, das sonst leicht übersehen wird.

Remercier pour ce qui semble aller de soi

Apprécier quelque chose qui passe facilement inaperçu.

Dar las gracias por lo cotidiano Valorar algo que normalmente se pasa por alto.

Поблагодарить за привычное Ценить то, что обычно легко остаётся незамеченным.

Подякувати за звичне Цінувати те, що зазвичай легко залишається непоміченим.

Wirkung – Impact	8	9	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	2	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max



Downloaded by www.kann.ch

Stay kind under stress In a difficult moment,
do not automatically answer harshness with harshness.

In Anspannung freundlich bleiben In einem schwierigen
Moment nicht automatisch Härte mit Härte beantworten.

Rester aimable sous tension Dans un moment difficile,
ne pas répondre automatiquement à la dureté par la dureté.

Seguir siendo amable bajo tensión En un momento
difícil, no responder automáticamente a la dureza con dureza.

Оставаться добрым в напряжённой ситуации
В трудный момент не отвечать автоматически
жесткостью на жесткость.

Залишатися доброзичливим у напрузі У складний
момент не відповідати автоматично жорсткістю
на жорсткість.

Wirkung – Impact	9	5	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	10	10	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	7	8	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	4	7	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	1	7	Max. effort – Aufwand max



Make someone laugh Create a light-hearted moment together.

Jemanden zum Lachen bringen

Einen leichten, gemeinsamen Moment entstehen lassen.

Faire rire quelqu'un Créer ensemble un moment léger.

Hacer reír a alguien Crear juntos un momento ligero.

Рассмешить кого-то Создать лёгкий совместный момент.

Розсмішити когось Створити легкий спільний момент.

	Wirkung – Impact	9	10	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself		9	8	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy		3	4	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger		1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort		0	4	Max. effort – Aufwand max



Download bei www.kann.ch

Talk to someone who seems alone Gently offer someone an opportunity for connection.

Einen allein wirkenden Menschen ansprechen

Einem Menschen vorsichtig eine Möglichkeit zu Kontakt anbieten.

Aborder quelqu'un qui semble seul Offrir

avec délicatesse à quelqu'un une possibilité de contact.

Hablar con alguien que parece estar solo Ofrecer

con cuidado a alguien una posibilidad de contacto.

Заговорить с человеком, который

кажется одиноким Осторожно предложить человеку возможность для общения.

Заговорити з людиною, яка здається самотньою

Обережно запропонувати людині можливість для спілкування.

Wirkung – Impact

9

7

Self-effect – Rückwirkung

An mich selbst – Toward myself

7

10

Timing – Timing

Energiebedarf – Energy

5

7

Courage – Mut

Verantw. fremd – Resp. stranger

4

5

Resp. familiar – Verantw. vertraut

Aufwand min – Min. effort

1

7

Max. effort – Aufwand max



Show joy at seeing someone Let someone feel that their presence is welcome.

Freude über eine Begegnung zeigen

Einen Menschen spüren lassen, dass seine Anwesenheit willkommen ist.

Montrer sa joie de voir quelqu'un Faire sentir à quelqu'un que sa présence est la bienvenue.

Mostrar alegría al ver a alguien Hacer sentir a alguien que su presencia es bienvenida.

Показать радость от встречи Дать человеку почувствовать, что ему рады.

Показати радість від зустрічі

Дати людині відчувати, що її присутності раді.

Wirkung – Impact	9	10	Self-effect – Rückwirkung
An mich selbst – Toward myself	8	4	Timing – Timing
Energiebedarf – Energy	1	2	Courage – Mut
Verantw. fremd – Resp. stranger	1	2	Resp. familiar – Verantw. vertraut
Aufwand min – Min. effort	0	2	Max. effort – Aufwand max