

## Pressemitteilung

**Weltnettigkeitstag (13.11.): Einmal recht freundlich, bitte!**

**Bayreuth / 05.11.2021 – Am 13. November findet der Weltnettigkeitstag statt. Es gibt kreative Möglichkeiten, den Tag entsprechend zu würdigen – und auch Methoden, mit weniger netten Menschen zurechtzukommen.**

„Einmal recht freundlich, bitte!“ heißt es wieder am 13. November. An diesem Datum findet der jährliche **Weltnettigkeitstag**, der World Kindness Day, statt. Dieser existiert seit 1998 und soll die Menschen daran erinnern, freundlicher zueinander zu sein. Das Ziel der Nettigkeitsbewegung: eine freundlichere und damit bessere Welt.

### **Fünf Ideen, um den Tag entsprechend zu würdigen:**

1. Freundlichkeit beginnt im eigenen Kopf. Heute mal keine Selbstvorwürfe und Zweifel, sondern wertschätzende Gedanken und Selbstfürsorge.
2. Beim Spaziergang zehn fremde Menschen anlächeln.
3. Mal wieder Danke sagen (mit einem Zettel oder Blümchen).
4. Spenden – das kann Geld sein oder auch einfach Zeit (Ehrenamt & Co.).
5. Ehrliche Komplimente, z. B. an den aufmerksamen Busfahrer oder die rücksichtsvolle Nachbarin.

Anderen eine Freude zu bereiten, macht laut Studien auch selbst glücklich. Und welche Methoden gibt es, am Weltnettigkeitstag mit **weniger netten Menschen** zurechtzukommen? Mareike Helgert, Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen, rät: „Natürlich hat jede/r auch mal einen schlechten Tag. Wenn Verhaltensweisen wie ständiges Nörgeln, Beleidigungen oder Lästern jedoch immer wieder auftreten und quasi zum Alltag gehören, ist das destruktiv und vergiftet das Miteinander. Da gilt es dann für das Umfeld, klare Grenzen zu setzen, um sich nicht in diesen negativen Strudel mit hineinziehen zu lassen.“

Ihre **drei Soforthilfe-Tipps**:

#### **Tipp 1: Realitätscheck und Suche nach Unterstützung**

Überprüfung der eigenen Wahrnehmung: Empfinden andere Menschen das Verhalten meines Gegenübers ebenfalls als anstrengend oder schädlich? Welche Möglichkeiten gibt es, miteinander in ein konstruktives Gespräch zu kommen, um die angespannte Situation zu bereinigen?

#### **Tipp 2: Nicht persönlich nehmen**

Je persönlicher wir etwas nehmen, desto emotionaler reagieren wir. Das wiederum kann häufig eine Eskalationsspirale verursachen. Möglicherweise ist das toxische Verhalten gar nicht zielgerichtet, sondern Mitmenschen dienen lediglich als Ventil. Manchmal steckt hinter dem destruktiven Auftreten auch ein Schrei nach Aufmerksamkeit und Anerkennung.

#### **Tipp 3: Grenzen setzen**

Die eigenen Grenzen erspüren und klar aussprechen (gegebenenfalls mit kleinen anfangen und dann steigern), inklusive Konsequenzen bei Übertritt der roten Linien. Notfalls – sofern möglich – Kontaktabbruch mit dem sich toxisch verhaltenden Menschen.

Sollte nicht eigentlich jeden Tag Weltnettigkeitstag sein?

---

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar bzw. Link erbeten.

Mareike Helgert ist Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen. Mit ihrer Aufklärungsarbeit will sie für Prävention, Freiheit und seelische Gesundheit sorgen.

#### **Pressekontakt für Interview-Anfragen:**

Mareike Helgert, Stuttgart und Bayreuth; Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen  
Buchenweg 6, 95496 Glashütten; Telefon: 0711 12195457  
Mail: [presse@toxischemenschen.de](mailto:presse@toxischemenschen.de)  
Website: [www.toxischemenschen.de](http://www.toxischemenschen.de)