



**Zettel
der
Zuversicht**

Über die Initiative Zuversicht

Wir leben in einer Zeit, in der sich viele Fragen häufen – aber die Antworten oft fehlen. Krisen, Kriege, soziale Spaltung. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig.

Wir sind überzeugt: Was uns jetzt trägt, ist keine Schönfärberei, sondern Zuversicht: ein kraftvoller Blick nach vorn, verbunden mit konkretem Handeln.

Wir sind die *Initiative Zuversicht* des gemeinnützigen AVE Instituts – ein wachsendes Netzwerk, das inspiriert, verbindet und aktiviert.



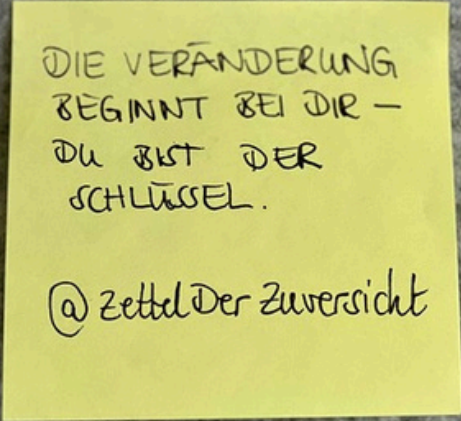
Unsere Aktion: Zettel der Zuversicht

Wir stellen dir hier eine Aktion vor, mit der wir gemeinsam darauf aufmerksam machen können, dass Zuversicht überall zu finden ist.

#ZettelDerZuversicht

Und du kannst ganz einfach mitmachen!

Ein "Zettel der Zuversicht" ist eine kleine, ermutigende Botschaft, die Hoffnung, Kraft und Mut spendet. Sie kann Vertrauen stärken und positive Energie schenken. Es ist eine Erinnerung daran, dass man nicht allein ist und das Gute im Leben sehen darf. Sie soll neue Perspektiven eröffnen.



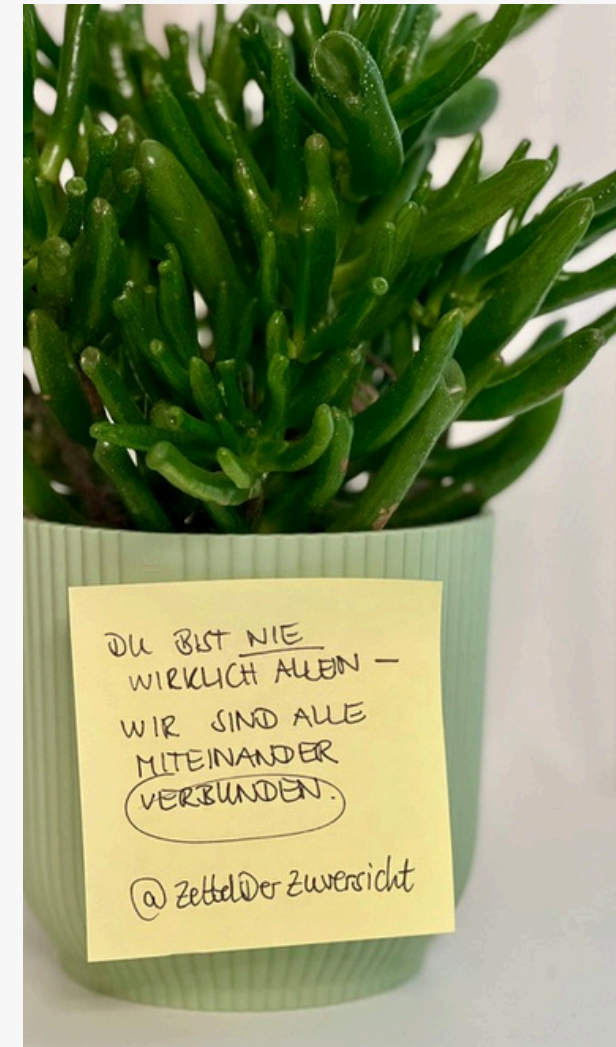
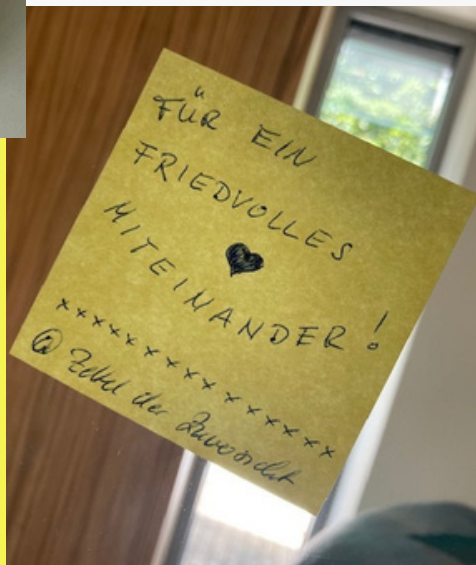
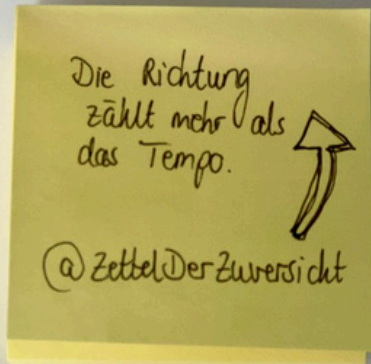
DIE VERÄNDERUNG
BEGINNT BEI DIR -
DU BIST DER
SCHLÜSSEL.

@ZettelDerZuversicht

Wie kannst du dabei sein?

- Nutze Post-its, sie sind unkompliziert.
- Schreibe kurz und knapp.
- Nutze die persönliche Ansprache mit DU.
- Zeichne gerne auch ein Bild, wenn du magst.
- Teile deine Zettel auf Instagram:
#ZettelDerZuversicht

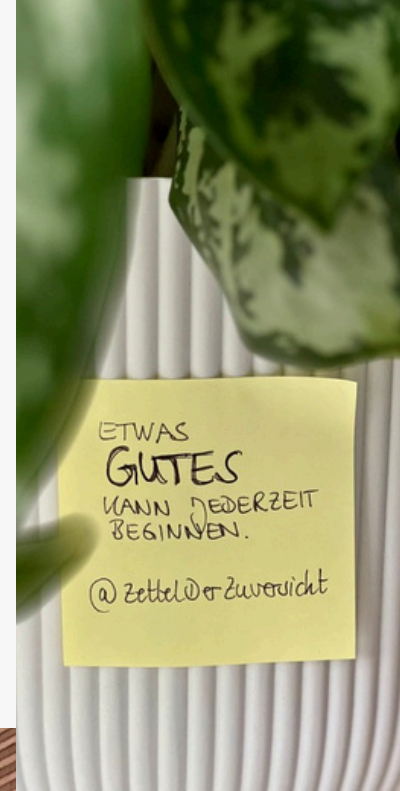
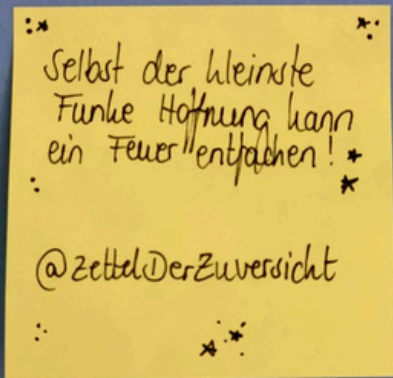
So einfach kannst du Zuversicht verbreiten – bei dir zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz... !



Das kannst du schreiben!

Deiner Kreativität beim #ZettelDerZuversicht sind keine Grenzen gesetzt. Hier sind ein paar Ideen für dich.

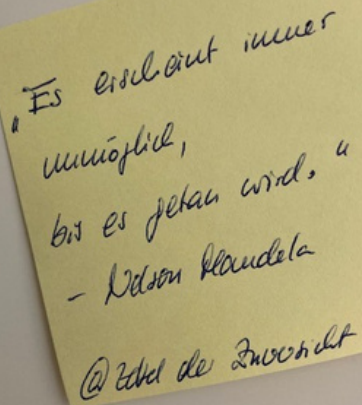
- Du bist nie wirklich allein - wir sind alle miteinander verbunden.
- Nicht das, was dir passiert, zählt, sondern wie du damit umgehst.
- Fehler gehören zum Leben dazu, sie machen dich menschlich - nicht weniger.
- Du bist Teil von etwas Größerem. Du bist wichtig!
- Etwas Gutes kann jederzeit beginnen.
- Selbst der kleinste Funke Hoffnung kann ein Feuer entfachen.
- Die Richtung zählt mehr als das Tempo.
- Du musst nicht perfekt sein, um Großes zu bewegen!
- Es darf schwer sein - und trotzdem gut werden.
- Deine Handlungen von heute formen die Welt von morgen.
- Die Veränderung beginnt bei dir - du bist der Schlüssel.
- uvm.



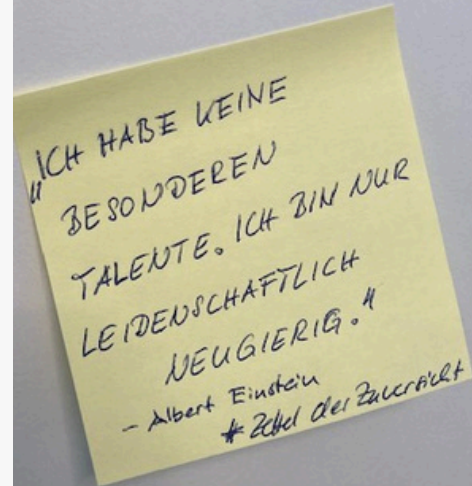
Die "Quote Edition"

Auch Zitate funktionieren gut! Nenne dabei unbedingt die Namen der Zitatgeber*innen. Es dürfen berühmte Menschen sein oder auch die Nachbarin um die Ecke.

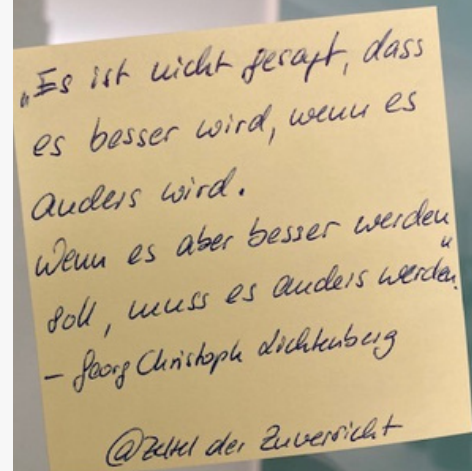
- "Es ist Teil unseres menschlichen Daseins, zu scheitern, Fehler zu machen und schwierige Momente zu erleben. Wir sind damit nicht allein." – Niina Tamura
- "Es scheint immer unmöglich, bis es getan wird." – Nelson Mandela
- "Ich habe keine besonderen Talente. Ich bin nur leidenschaftlich neugierig." – Albert Einstein
- "Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden." – Georg Christoph Lichtenberg



"Es erscheint immer unmöglich, bis es getan wird."
– Nelson Mandela
@Zettel der Zuversicht



"ICH HABE KEINE BESONDEREN TALENTE. ICH BIN NUR LEIDENSCHAFTLICH NEUGIERIG."
– Albert Einstein
*Zettel der Zuversicht



"Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden."
– Georg Christoph Lichtenberg
@Zettel der Zuversicht

Über uns: Das AVE Institut

Wir sind eine gemeinnützige Organisation und du erreichst uns über:

✉ zuversicht@ave-institut.de

🌐 www.ave-institut.de/zuversicht

- 📍 AVE Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement gGmbH
Auf der Marienhöhe 17, 64297 Darmstadt

