

Gutes Leben – Fastenzeit – Einstimmung

Der fastenzeitliche Aktionszeitraum startet am 18. Feb. 2026



DEM LEBEN AUF DER SPUR

Der Sinn der Fastenzeit ist nicht, weniger zu essen, sondern mehr zu leben. Askese ist keine Flucht vor dem Leben, sondern eine Rückkehr zur Tiefe des Lebens.

Die Fastenzeit lädt dazu ein, Tempo herauszunehmen, den Blick nach innen zu richten und dem Wesentlichen Raum zu geben. Es ist eine gute Zeit, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues zu wagen oder einfach bewusster zu leben.

Als Anregung haben wir für Sie auf den kommenden Seiten 6 fastenzeitliche Schwerpunkte vorbereitet:

- > weniger ist mehr > den Tag betrachten > echte Begegnung
- > Muße und das Schöne > achtsam mit Worten umgehen
- > den Glauben vertiefen

Ihre Herausforderung

Jede Person oder Familie wählt ein konkretes Vorhaben aus und schreibt dies in den entsprechenden „Vorhabenzettel“ (siehe letzte Seite) ein – dabei kann beliebig kombiniert und adaptiert werden. Jetzt noch den Startpunkt markieren und den Zettel an einer gut sichtbaren Stelle, etwa am Esstisch, am Schreibtisch, an der Kühlschrank- oder an der Haustüre platzieren. Sie können einen Schwerpunkt die ganze Fastenzeit durchziehen oder jede Woche einen neuen Schwerpunkt ausprobieren. Wer möchte, kann für diesen Zeitraum zusätzlich einen „Leitsatz“ auswählen und ihn aufhängen oder bei sich tragen. Sollten Sie eines der Vorhaben durchführen, wird die positive Wirkung auf Ihr Leben nicht ausbleiben. Das Geheimnis: Sie sollten das als „gut“ Erkannte einfach tun.

TIPP: Unter www.fastenzeit.jetzt finden Sie weitere Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche.



40 Tage Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ:innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

- ALMOSEN geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht aber auch um Solidarität und Gerechtigkeit.
- BETEN heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, sich an Gott wenden, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.
- FASTEN bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

Immer wieder die Zahl 40

- 40 Tage dauert es von Aschermittwoch bis Ostersonntag (Sonntage sind ausgenommen).
- 40 Tage sind es von Weihnachten bis Lichtmess (bis 40 Tage nach der Geburt eines Sohnes galt eine Mutter als unrein, Maria pilgerte also 40 Tage nach der Geburt von Jesus in den Tempel von Jerusalem um für sich ein Reinigungsoffer darzubringen).
- 40 Tage liegen zwischen Ostern und Christi Himmelfahrt.
- Im Islam wird ein Neugeborenes nach 40 Tagen der Verwandtschaft gezeigt, bei einem Sterbefall wird für den Verstorbenen am 40. Tag ein Totengedenken abgehalten.
- Quarantäne: 40 Tage lang wurden im Mittelalter Menschen in Häfen isoliert, um zu garantieren, dass durch sie keine Krankheiten eingeschleppt wurden.
- 40 Wochen dauert eine Schwangerschaft.

6 Schwerpunkte – 6 Anregungen zur Einstimmung

Bis zum Aschermittwoch ist noch etwas Zeit – deshalb finden Sie vorerst zu jedem Thema eine konkrete Anregung mit passendem Impuls vor. So bekommen Sie einen Eindruck davon, was Sie in der Fastenzeit erwartet.

Themenschwerpunkt „weniger ist mehr“

Jesus zog sich in die Wüste zurück, um frei zu werden von falschen Abhängigkeiten. Dort widerstand er Versuchungen, die auch heute noch Menschen herausfordern und begann danach sein öffentliches Wirken. Wenn wir unser eigenes Konsumverhalten und unsere Gewohnheiten bewusst hinterfragen, kann uns das ähnlich Klarheit und Freiheit schenken. Wir erkennen, was uns wirklich guttut, gewinnen Sicherheit im Handeln und schaffen Raum für das, was unserem Leben Sinn und Tiefe gibt.

Ich verzichte ganz oder teilweise auf Fleisch und/oder Süßigkeiten

Bei vielen Menschen hat es Tradition, in der Fastenzeit teilweise oder zur Gänze auf Süßigkeiten oder Fleisch zu verzichten. Wenn Sie sich für diesen „Klassiker“ entscheiden, ist das gut für Sie und gut für die Umwelt.

Infotext: Warum vegetarisch?

Der Fleischkonsum in Österreich ist leicht im Sinken. Allerdings sind die Österreicherinnen und Österreicher mit durchschnittlich etwa 58 kg Fleisch/Person nach wie vor große Fleischkonsument:innen. Inzwischen ist es bei den meisten Menschen angekommen, dass dieser Konsum nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, sondern auch große Einflüsse auf Klima und soziale Gegebenheiten hat. Für aktuelle und gut aufgearbeitete Informationen legen wir Ihnen den österreichischen Fleischatlas der Heinrich Böll Stiftung aus dem Jahr 2021 ans Herz. Es lohnt auch ein Blick auf die Website landschafttleben.at.

Hier erfahren Sie beispielsweise mehr über das Supermasthuhn „Ross 308“, das Einzug in praktisch alle konventionellen Mastbetriebe Österreichs gefunden hat. Es wurde vom internationalen Zuchtunternehmen Aviagen (Sitz Niedersachsen) für die schnelle Mast optimiert und wird insgesamt in 130 Länder verkauft. Ein 132-seitiges Handbuch gibt über jeden Schritt der Mast genauestens Auskunft.

Weitere Anregungen ab Aschermittwoch!

Themenschwerpunkt – den Tag betrachten

Den Tag bewusst zu betrachten hilft, das Wesentliche nicht zu übersehen und dem Erlebten Bedeutung zu geben. Durch kurze Momente der Reflexion gewinnen wir Klarheit, Dankbarkeit und neue Kraft. So wird der Alltag nicht nur gelebt, sondern sinnvoll gestaltet.

Ich mache zu Mittag einen „Qualitätscheck“

Wir empfehlen Ihnen eine unkomplizierte und überall durchführbare kleine Übung zur Bereicherung und Gestaltung des Tages: Machen Sie um die Mittagszeit eine kleine Pause, um einen Blick auf den bisherigen Tag zu werfen. Und dann schauen Sie nach vorne: Was sollte heute noch geschehen, damit Sie am Abend zufrieden auf den Tag zurückblicken können. Braucht es noch etwas, um den Tag zu würzen, zu vertiefen, zu veredeln, ihm eine andere Richtung oder mehr Tiefe zu verleihen? Falls ja, haben Sie dazu noch jede Menge Zeit. Arno Geiger beschreibt in einem kurzen Absatz in einem seiner Bücher, dass er an einem Tag einen Hirschkäfer gesehen und betrachtet hat. Er „beschloss“ für sich, dass das bereits eine gute Tagesbilanz wäre.

Impulstext: Du könntest dein Leben verpassen

*Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse,
und wenn du nicht aufpasst, wenn du nicht vorsichtig bist,
wenn du sie nicht einfängst und dafür sorgst, dass sie zählen,
könntest du es verpassen.*

Könntest du dein ganzes Leben verpassen.

... so eine bedenkenswerte Passage aus dem Roman „Tausend kleine Schritte“ von Toni Jordan.

Weitere Anregungen ab Aschermittwoch!

Themenschwerpunkt – echte Begegnungen

Die Qualität unseres Lebens hängt stark von der Qualität unserer Beziehungen ab. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen. Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen.

Ich verschenke Glück

„Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“

... sagt Mutter Teresa. Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?

Impulsgechichte: Ich bin für die Qualität meiner Begegnungen verantwortlich

Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei.

Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: „Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte der Alte zurück.

„Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit.“

„So etwa werden sie auch hier sein.“ Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Stadttor. Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte:

„Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, lautete die Gegenfrage.

„Schrecklich. Sie waren unfreundlich, neidisch und arrogant, keiner half dem anderen.“

„So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.“

Weitere Anregungen ab Aschermittwoch!

Themenschwerpunkt - Muße und das Schöne

Welche Momente meines Tagesgeschehens lassen sich bewusst zu einer Oase gestalten? Wie müsste ein Ort oder eine Situation ausschauen, damit die Seele landen und sich ausruhen kann? Suchen Sie nach ritualisierten Möglichkeiten, den Alltag zu sprengen und Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen.

Ich gehe täglich spazieren

Die Natur besitzt die wunderbare Gabe, sich mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Stille einen unmittelbaren Zugang zu unserem Inneren zu verschaffen, die Seele zu berühren und sie mit Kraft und Ruhe zu versorgen. Man muss ihr nur die Gelegenheit geben! Wenn Sie es schaffen, täglich eine halbe Stunde in der Natur spazieren zu gehen, werden Sie reichlich belohnt.

Feldversuch: „Zeit im Wald“ statt „Zeit im Bild“

Es ist schon ein paar Jahre her, da haben meine Frau und ich für die Fastenzeit eine Entscheidung getroffen, die uns viel Freude bereitet hat: Statt „Zeit im Bild“ zu schauen machten wir täglich gegen 19:00 Uhr eine einstündige Spazierrunde.

Das bedeutet: Miteinander reden oder auch schweigen, Gemeinsamkeit und Nähe zueinander spüren, Ballast abwerfen und den Alltag hinter uns lassen, andere „Luftschnapper“ treffen, Bewegung, Hände halten und wieder loslassen, gemeinsam die Natur entdecken, Regentropfen, planen ...

Man muss keine Expertin/kein Experte sein, um zu spüren, wie gut diese tägliche Bewegung und die „Auszeit“ in der Natur tun. Abschalten und Auftanken stehen hier im Mittelpunkt – ob allein oder in Begleitung, mit vertrauten Menschen oder aus der Nachbarschaft, bei Tageslicht, in der Dämmerung oder im Dunkeln, bei Regen, Wind oder Sonnenschein – ganz unabhängig davon, wie der Rest des Tages aussieht.

Weitere Anregungen ab Aschermittwoch!

Themenschwerpunkt – achtsam mit Worten umgehen

Unsere Worte haben Kraft. Sie können aufbauen oder verletzen, Nähe schaffen oder Distanz erzeugen. Achtsam zu sprechen bedeutet, Verantwortung für die Wirkung unserer Worte zu übernehmen.

Ich verschenke Glück

„Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“

... sagt Mutter Teresa. Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?

Impulsgechichte: Himmel und Hölle

Einst lebte auf einer kleinen stürmischen Insel ein Einsiedler, dessen Weisheit über alle Meere bekannt wurde. Es hieß, er habe die Geheimnisse des Menschseins verstanden, die Weisheit der Welt begriffen und sogar das Rätsel von Krieg und Frieden im Inneren eines Menschen und in der Welt erfasst. Die Flamme seines Wissens brannte so licht, dass viele sie sahen und einander davon erzählten. Eines Tages hörte ein Schwertkämpfer davon und machte sich auf den Weg zu der Insel.

Der Mann war noch nicht sehr alt, doch schon alt für einen Kämpfer. Er war seines Lebens müde und verbittert von den Dingen, die er nie erreicht hatte, zornig über das, was er verloren hatte. So ruderte er eines Tages zu der Insel des Weisen. Er trug das Gewand, das er so lange getragen hatte und den Gürtel mit dem Schwert. Für seine kräftigen Arme und breiten Schultern war das Rudern wie das Umrühren mit einem Kochlöffel in der Suppe für andere.

Am Ufer angekommen, zog er das Boot an Land. Er musste nicht lange suchen, denn die Insel war so klein, dass er die einzige Hütte bald fand. Er betrat sie und sah den Alten dort sitzen.

Ohne Gruß sprach er ihn an und es war ein bitterer Zorn in seiner Stimme zu hören: „Sie sagen, dass du weise bist. Ich bin einer der besten Meister des Schwertes und fühle das Alter, das sich heimtückisch an mich heranschleicht. Zu dir bin ich gekommen, damit du mir den Unterschied zwischen Himmel und Hölle erklärst, wenn du es denn kannst!“

Da schaute ihn der Weise genau an, begann höhnisch zu lachen und meinte: „Du willst ein Schwertkämpfer sein, ja ein Meister? Bei deinen O-Beinen wundert es mich, dass du überhaupt gerade gehen kannst. Jemandem mit einem Schweinegesicht wie deinem würde wohl niemals einer Arbeit geben, denn es ist eine Zumutung dich überhaupt anzusehen. Du musst ein erbärmlicher Lügner sein, der das Gewand eines toten Schwertmeisters gestohlen hat!“

Seit er das Kämpfen erlernt hatte, war der Mann noch nie so beleidigt worden. Der Zorn loderte rot in ihm auf. Er zog wutentbrannt sein Schwert, um dem unwürdigen Alten zur Strafe für seine Worte den Kopf von den Schultern zu trennen.

Dieser sah dem Besucher in die Augen und meinte ganz ruhig und freundlich lächelnd: „Jetzt stehst du am Eingang zur Hölle.“

So sanft hatte er diese Worte gesagt, dass sie durch den Zornesnebel des Kämpfers drangen und er sich auf den Zweck seiner Reise besann. Mit einem tiefen Atemzug bezwang er seine Wut. Mühsam gelang es ihm, das Schwert zu senken und wieder in die Scheide zu stecken.

Als der Weise das sah, vertiefte sich sein Lächeln und er sagte: „In diesem Augenblick, mein Freund, befindest du dich am Eingang zum Himmel.“

aus Japan, erzählt von Frau Wolle

Weitere Anregungen ab Aschermittwoch!

Themenschwerpunkt – den Glauben vertiefen

Welche Momente meines Tagesgeschehens lassen sich bewusst zu einer Oase gestalten? Wie müsste ein Ort oder eine Situation ausschauen, damit die Seele landen und sich ausruhen kann? Suchen Sie nach ritualisierten Möglichkeiten, den Alltag zu sprengen und Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen.

Miteinander die Fastenzeit feiern

Die Tage der Fastenzeit haben für uns Christinnen und Christen eine besondere Bedeutung. Deshalb möchten wir Sie herzlich einladen, den Aschermittwoch sowie die Feiertage der Karwoche bewusst zu Hause miteinander zu feiern. Auf der nächsten Seite haben wir für Sie eine Andacht zum Aschermittwoch vorbereitet. Vielleicht gelingt es Ihnen, weitere Familienmitglieder zur Feier dieses besonderen Tages einzuladen.

Aschermittwoch

Biblische Hinweise:

Am Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

ALMOSEN geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht auch um Solidarität und Gerechtigkeit.

BETEN heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

FASTEN bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

Jesus weist mehrmals darauf hin, dass man nicht damit prahlen soll, wenn man als Christin/Christ Taten der Nächstenliebe setzt, das Gebet pflegt und bescheiden lebt.

Am Beginn der Fastenzeit steht das Symbol der Asche

Beim Gottesdienst am Aschermittwoch wird den Gläubigen mit den Worten „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet. Asche war in früheren Zeiten ein Zeichen der Trauer und weist auf die Gebrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens hin. Der zweite Satz „Kehr um und glaub an das Evangelium!“ fordert uns auf, das eigene Leben zu überdenken und an der Botschaft Jesu auszurichten.

Asche ist aber auch ein Zeichen der Fruchtbarkeit, sie kann etwa als Dünger verwendet werden. Immer wieder werden deshalb auch heute noch auf den Feldern die Stoppeln verbrannt. Asche hat die Kraft, zu reinigen. Aus ihr wurde in der Antike Seife hergestellt, mit Asche wurde auch gewaschen.

Wenn Sie zu Hause das Ritual des Aschenkreuzes durchführen möchten, benötigen Sie Asche, die aus den Palmzweigen des Vorjahres „gewonnen“ wurde. Sollten sie keine zur Verfügung haben, kann es auch ein Kreuz ohne Asche sein.

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Kehr um und glaub an das Evangelium“ oder „Der Herr segne und behüte dich“.

Gemeinsam Herausforderungen wagen

Besprechen Sie in der Familie, wie Sie die Fastenzeit beginnen möchten. Der Aschermittwoch ist wie der Karfreitag ein Fasttag und wir versuchen, möglichst einfach zu essen und zu trinken. Wir wollen an diesem speziellen Tag – so gut es geht – auch auf Fernsehen, Musik und Unterhaltung (auch über das Handy) verzichten.

Viele Menschen fassen für die Fastenzeit einen Vorsatz. Machen Sie sich Gedanken, was Sie bis zum kommenden Sonntag angehen wollen.

Bitte

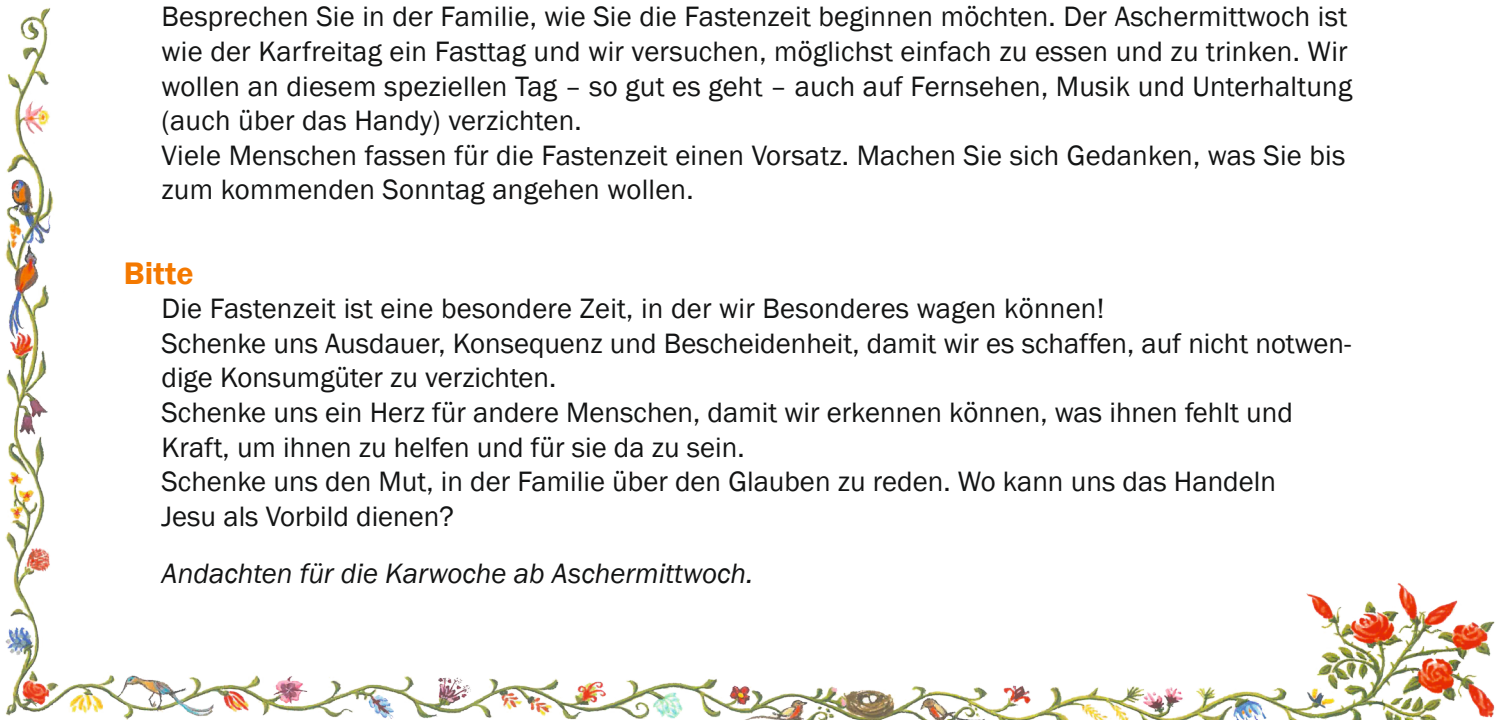
Die Fastenzeit ist eine besondere Zeit, in der wir Besonderes wagen können!

Schenke uns Ausdauer, Konsequenz und Bescheidenheit, damit wir es schaffen, auf nicht notwendige Konsumgüter zu verzichten.

Schenke uns ein Herz für andere Menschen, damit wir erkennen können, was ihnen fehlt und Kraft, um ihnen zu helfen und für sie da zu sein.

Schenke uns den Mut, in der Familie über den Glauben zu reden. Wo kann uns das Handeln Jesu als Vorbild dienen?

Andachten für die Karwoche ab Aschermittwoch.



40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten

Wir haben unterhalb 10 von 40 Ideen aufgelistet, wie Sie sich selbst oder anderen in der Fastenzeit etwas Gutes tun können.

Wenn Ihnen die Idee gefällt, so versuchen Sie, Mitstreiter:innen im Familien- und/oder Freundeskreis zu finden. Wer mitmacht, sollte sich zuerst alle Vorschläge durchlesen und diese mit den Punkten ergänzen, die einem persönlich wichtig sind. Wer möchte, kann bereits beim Durchlesen die Ideen markieren, die man auf jeden Fall angehen möchte.

Suchen Sie sich Partner:innen, um gemeinsam an bestimmten Tagen die gleichen Herausforderungen anzugehen, wie wäre es hin und wieder mit einer Aufgabe, bei der die ganze Familie mitmacht?

Gemeinsam geht es leichter, die Auswahl der Aufgaben, deren gemeinsame Durchführung und der Erfahrungsaustausch. Legen oder hängen Sie die Liste auf einen gut sichtbaren Platz, das kann auch in der Arbeitsstelle sein, ermuntern Sie sich gegenseitig, möglichst täglich ein Vorhaben anzugehen.

Sie können das folgendermaßen festlegen und dokumentieren:

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich eine Farbe aus. Nun werden die Herausforderungen eingetragen, indem die Zahl, die neben der Aufgabe steht, in das Kästchen neben dem Datum eingetragen wird, zumindest die für den kommenden Tag. Wurde das Vorhaben geschafft, kann man ein Häkchen setzen, ansonsten ein x.

Beispiel: Für Montag, 23. Februar: Blau punktet mit freundlichen Worten, und rot verschenkt eine Kerze.

Mi 23.02. ☐ ☒ 7 ☒ 10 ☐

Glücklich ist, wer Gutes tut – so behaupten es die Glücksforscher:innen und auch Studien, also: Legen Sie los!

Mi 18.02.	☐	☐	☐	☐	1	Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen.
Do 19.02.	☐	☐	☐	☐	2	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 20.02.	☐	☐	☐	☐	3	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 21.02.	☐	☐	☐	☐	4	Ich besuche mit jemandem eine Kirche oder Kapelle und zünde eine Kerze an. Sollte das nicht möglich sein, kann sie auch zu Hause angezündet werden.
So 22.02.	☐	☐	☐	☐	5	Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe.
Mo 23.02.	☐	☐	☐	☐	6	Ich teile jemandem aus dem Familien- oder Freundeskreis ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat.
Di 24.02.	☐	☐	☐	☐	7	Ich werde einen Tag lang nur freundliche Worte sagen.
Mi 25.02.	☐	☐	☐	☐	8	Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören).
Do 26.02.	☐	☐	☐	☐	9	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 27.02.	☐	☐	☐	☐	10	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 28.02.	☐	☐	☐	☐		
So 01.03.	☐	☐	☐	☐		
Mo 02.03.	☐	☐	☐	☐		
Di 03.03.	☐	☐	☐	☐		
Mi 04.03.	☐	☐	☐	☐		
Do 05.03.	☐	☐	☐	☐		
Fr 06.04.	☐	☐	☐	☐		
Sa 07.04.	☐	☐	☐	☐		

Es erwarten Sie 30 weitere Vorschläge für „gute Taten“.

mein Vorhaben:

Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	22
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	01
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	08
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	15
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	22
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	29
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	05

Suche dir ein Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!

familien^v
Der Katholische Familienverband

mein Vorhaben:

Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	22
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	01
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	08
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	15
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	22
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	29
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	05

Suche dir ein Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!

familien^v
Der Katholische Familienverband