

Gemeinsam statt einsam! Befrage eine Person deines Alters zu ihrem Verzicht und schicke uns das Ergebnis!

40 gute Gründe. Ich mache mit, weil ...

- ... ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwerfällt
- ... ich danach stolz auf mich sein kann
- ... ich sehe, ob ich auf ... verzichten kann
- ... meine ganze Klasse bei der Aktion mit dabei ist
- ... ich ein gutes Beispiel für andere sein möchte
- ... ich mir beweisen möchte, dass ich auch Dinge erreiche, die mir schwer fallen
- ... ich so mit den Menschen mitfühlen kann, denen es nicht so gut geht
- ... ich meine Willenskraft damit testen kann
- ... mir die Fastenzeit etwas bedeutet
- ... danach auch kleine Mengen zum vollen Genuss genügen
- ... mir nach den Feiertagen und dem Fasching eine Konsumpause gut tut
- ... ich mich umso mehr auf Ostern freue, wo es dann vieles zu genießen gibt
- ... es Geld spart
- ... ich mit dem Ersparten ein Hilfsprojekt unterstützen werde
- ... Fasten für mich eine Energiequelle ist
- ... meine Freundinnen/Freunde/Familienmitglieder mitmachen
- ... ich schon seit Jahren mitmache
- ... es gesund ist und mir gut tut
- ... ich anderen beweisen möchte, dass ich es schaffe
- ... ich gewettet habe, dass ich mitmache und durchhalte

- ... mir der Gedanke des vorübergehenden Verzichtens grundsätzlich gut gefällt
- ... die Fähigkeit zu verzichten für mich mit Freiheit zu tun hat
- ... ich ohnehin nicht dauernd naschen möchte
- ... es mir zeigt, wie gut es mir eigentlich geht
- ... mir das einen neuen Ausblick auf mich selbst bietet
- ... ich durch das Verzichten etwas über mich lernen kann
- ... ich einmal wissen möchte, wie andere darauf reagieren
- ... ich dadurch mehr Zeit für Freundinnen/Freunde habe
- ... mich der Verzicht auch auf neue Gedanken bringen kann
- ... ich finde, dass Genuss und Verzicht einander im Leben die Waage halten sollten
- ... ich schon einmal gute Erfahrungen mit dem Verzichten gemacht habe
- ... es Abwechslung ins Leben bringt
- ... ich nicht will, dass mir die Werbung irgend etwas einredet
- ... es eine Herausforderung für mich ist
- ... ich auch an meinem Verhalten etwas ändern möchte
- ... gemeinsamer Verzicht mit Solidarität zu tun hat
- ... Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hat
- ... ich testen möchte, ob ich den Überredungskünsten der anderen widerstehen kann
- ... mir dieses Selbstexperiment Spaß macht
- ... viele andere mit viel weniger auskommen müssen

Gemeinsam gelingt das Verzichten leichter.

Beantworte gegen Ende der Aktion diese Fragen für dich selbst u. stell sie danach einer zweiten Person deines Alters:

Hast du jemals freiwillig auf etwas verzichtet?

Ich oft selten nie Du oft selten nie

Hast du heuer bei der AKTION plusminus mitgemacht?

Ich ja nein Du ja nein

Wenn ja: Ist dir der Verzicht gelungen?

Ich ja teilweise nein Du ja teilweise nein

Warum hast du verzichtet? (Gründe 1-40 oder eigene Angabe)

Ich	Du
-----	----

FRAGT euch gemeinsam:

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?

Gemeinsam statt einsam! Befrage eine Person deines Alters zu ihrem Verzicht und schicke uns das Ergebnis!

40 gute Gründe. Ich mache mit, weil ...

- ... ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwerfällt
- ... ich danach stolz auf mich sein kann
- ... ich sehe, ob ich auf ... verzichten kann
- ... meine ganze Klasse bei der Aktion mit dabei ist
- ... ich ein gutes Beispiel für andere sein möchte
- ... ich mir beweisen möchte, dass ich auch Dinge erreiche, die mir schwer fallen
- ... ich so mit den Menschen mitfühlen kann, denen es nicht so gut geht
- ... ich meine Willenskraft damit testen kann
- ... mir die Fastenzeit etwas bedeutet
- ... danach auch kleine Mengen zum vollen Genuss genügen
- ... mir nach den Feiertagen und dem Fasching eine Konsumpause gut tut
- ... ich mich umso mehr auf Ostern freue, wo es dann vieles zu genießen gibt
- ... es Geld spart
- ... ich mit dem Ersparten ein Hilfsprojekt unterstützen werde
- ... Fasten für mich eine Energiequelle ist
- ... meine Freundinnen/Freunde/Familienmitglieder mitmachen
- ... ich schon seit Jahren mitmache
- ... es gesund ist und mir gut tut
- ... ich anderen beweisen möchte, dass ich es schaffe
- ... ich gewettet habe, dass ich mitmache und durchhalte

- ... mir der Gedanke des vorübergehenden Verzichtens grundsätzlich gut gefällt
- ... die Fähigkeit zu verzichten für mich mit Freiheit zu tun hat
- ... ich ohnehin nicht dauernd naschen möchte
- ... es mir zeigt, wie gut es mir eigentlich geht
- ... mir das einen neuen Ausblick auf mich selbst bietet
- ... ich durch das Verzichten etwas über mich lernen kann
- ... ich einmal wissen möchte, wie andere darauf reagieren
- ... ich dadurch mehr Zeit für Freundinnen/Freunde habe
- ... mich der Verzicht auch auf neue Gedanken bringen kann
- ... ich finde, dass Genuss und Verzicht einander im Leben die Waage halten sollten
- ... ich schon einmal gute Erfahrungen mit dem Verzichten gemacht habe
- ... es Abwechslung ins Leben bringt
- ... ich nicht will, dass mir die Werbung irgend etwas einredet
- ... es eine Herausforderung für mich ist
- ... ich auch an meinem Verhalten etwas ändern möchte
- ... gemeinsamer Verzicht mit Solidarität zu tun hat
- ... Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hat
- ... ich testen möchte, ob ich den Überredungskünsten der anderen widerstehen kann
- ... mir dieses Selbstexperiment Spaß macht
- ... viele andere mit viel weniger auskommen müssen

Gemeinsam gelingt das Verzichten leichter.

Beantworte gegen Ende der Aktion diese Fragen für dich selbst u. stell sie danach einer zweiten Person deines Alters:

Hast du jemals freiwillig auf etwas verzichtet?

Ich oft selten nie Du oft selten nie

Hast du heuer bei der AKTION plusminus mitgemacht?

Ich ja nein Du ja nein

Wenn ja: Ist dir der Verzicht gelungen?

Ich ja teilweise nein Du ja teilweise nein

Warum hast du verzichtet? (Gründe 1-40 oder eigene Angabe)

Ich	Du
-----	----

FRAGT euch gemeinsam:

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?

Gemeinsam statt einsam! Befrage eine Person deines Alters zu ihrem Verzicht und schicke uns das Ergebnis!

40 gute Gründe. Ich mache mit, weil ...

- ... ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwerfällt
- ... ich danach stolz auf mich sein kann
- ... ich sehe, ob ich auf ... verzichten kann
- ... meine ganze Klasse bei der Aktion mit dabei ist
- ... ich ein gutes Beispiel für andere sein möchte
- ... ich mir beweisen möchte, dass ich auch Dinge erreiche, die mir schwer fallen
- ... ich so mit den Menschen mitfühlen kann, denen es nicht so gut geht
- ... ich meine Willenskraft damit testen kann
- ... mir die Fastenzeit etwas bedeutet
- ... danach auch kleine Mengen zum vollen Genuss genügen
- ... mir nach den Feiertagen und dem Fasching eine Konsumpause gut tut
- ... ich mich umso mehr auf Ostern freue, wo es dann vieles zu genießen gibt
- ... es Geld spart
- ... ich mit dem Ersparten ein Hilfsprojekt unterstützen werde
- ... Fasten für mich eine Energiequelle ist
- ... meine Freundinnen/Freunde/Familienmitglieder mitmachen
- ... ich schon seit Jahren mitmache
- ... es gesund ist und mir gut tut
- ... ich anderen beweisen möchte, dass ich es schaffe
- ... ich gewettet habe, dass ich mitmache und durchhalte

- ... mir der Gedanke des vorübergehenden Verzichtens grundsätzlich gut gefällt
- ... die Fähigkeit zu verzichten für mich mit Freiheit zu tun hat
- ... ich ohnehin nicht dauernd naschen möchte
- ... es mir zeigt, wie gut es mir eigentlich geht
- ... mir das einen neuen Ausblick auf mich selbst bietet
- ... ich durch das Verzichten etwas über mich lernen kann
- ... ich einmal wissen möchte, wie andere darauf reagieren
- ... ich dadurch mehr Zeit für Freundinnen/Freunde habe
- ... mich der Verzicht auch auf neue Gedanken bringen kann
- ... ich finde, dass Genuss und Verzicht einander im Leben die Waage halten sollten
- ... ich schon einmal gute Erfahrungen mit dem Verzichten gemacht habe
- ... es Abwechslung ins Leben bringt
- ... ich nicht will, dass mir die Werbung irgend etwas einredet
- ... es eine Herausforderung für mich ist
- ... ich auch an meinem Verhalten etwas ändern möchte
- ... gemeinsamer Verzicht mit Solidarität zu tun hat
- ... Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hat
- ... ich testen möchte, ob ich den Überredungskünsten der anderen widerstehen kann
- ... mir dieses Selbstexperiment Spaß macht
- ... viele andere mit viel weniger auskommen müssen

Gemeinsam gelingt das Verzichten leichter.

Beantworte gegen Ende der Aktion diese Fragen für dich selbst u. stell sie danach einer zweiten Person deines Alters:

Hast du jemals freiwillig auf etwas verzichtet?

Ich oft selten nie Du oft selten nie

Hast du heuer bei der AKTION plusminus mitgemacht?

Ich ja nein Du ja nein

Wenn ja: Ist dir der Verzicht gelungen?

Ich ja teilweise nein Du ja teilweise nein

Warum hast du verzichtet? (Gründe 1-40 oder eigene Angabe)

Ich	Du
-----	----

FRAGT euch gemeinsam:

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?

Verzichte und gewinne!

Hast du durch den Verzicht etwas gewonnen? Wenn ja, was?

Ich		Du	
-----	--	----	--

Möchtest du nächstes Jahr wieder mitmachen?

Ich ja ? nein Du ja ? nein

Unterschrift

Teilnehmende Klassen oder Gruppen, die uns die Aktionsscheine gesammelt schicken, nehmen an der Verlosung von 2 x 50 Euro für die Klassenkassa teil.

Einsendungen bis Freitag, 25. April 2025 an:

Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Projekträger: Kath. Familienverband, kontakt+co Suchtprävention, youngCaritas

Ich habe verzichtet am:

Täglich ankreuzen!	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	
10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.
17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.
24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.
31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.
7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.
14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	

Verzichtet auf:

Vorname

Wichtig für die Lehrperson:

Für die Teilnahme an der Verlosung und die Zusendung der „Urkunden“ für Ihre Schüler:innen benötigen wir folgende Informationen:

Ihren Namen, Ihre Schule/n, die Anzahl der benötigten „Urkunden“, Adresse.



5.3. - 19.4.2025

BRAUCHEN
wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

Ich kann es – ich will es – ich tue es!

www.fastenzeit.jetzt

Verzichte und gewinne!

Hast du durch den Verzicht etwas gewonnen? Wenn ja, was?

Ich		Du	
-----	--	----	--

Möchtest du nächstes Jahr wieder mitmachen?

Ich ja ? nein Du ja ? nein

Unterschrift

Teilnehmende Klassen oder Gruppen, die uns die Aktionsscheine gesammelt schicken, nehmen an der Verlosung von 2 x 50 Euro für die Klassenkassa teil.

Einsendungen bis Freitag, 25. April 2025 an:

Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Projekträger: Kath. Familienverband, kontakt+co Suchtprävention, youngCaritas

Ich habe verzichtet am:

Täglich ankreuzen!	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	
10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.
17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.
24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.
31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.
7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.
14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	

Verzichtet auf:

Vorname

Wichtig für die Lehrperson:

Für die Teilnahme an der Verlosung und die Zusendung der „Urkunden“ für Ihre Schüler:innen benötigen wir folgende Informationen:

Ihren Namen, Ihre Schule/n, die Anzahl der benötigten „Urkunden“, Adresse.



5.3. - 19.4.2025

BRAUCHEN
wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

Ich kann es – ich will es – ich tue es!

www.fastenzeit.jetzt

Verzichte und gewinne!

Hast du durch den Verzicht etwas gewonnen? Wenn ja, was?

Ich		Du	
-----	--	----	--

Möchtest du nächstes Jahr wieder mitmachen?

Ich ja ? nein Du ja ? nein

Unterschrift

Teilnehmende Klassen oder Gruppen, die uns die Aktionsscheine gesammelt schicken, nehmen an der Verlosung von 2 x 50 Euro für die Klassenkassa teil.

Einsendungen bis Freitag, 25. April 2025 an:

Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Projekträger: Kath. Familienverband, kontakt+co Suchtprävention, youngCaritas

Ich habe verzichtet am:

Täglich ankreuzen!	5.3.	6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	
10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.
17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.
24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.
31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.
7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.
14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	

Verzichtet auf:

Vorname

Wichtig für die Lehrperson:

Für die Teilnahme an der Verlosung und die Zusendung der „Urkunden“ für Ihre Schüler:innen benötigen wir folgende Informationen:

Ihren Namen, Ihre Schule/n, die Anzahl der benötigten „Urkunden“, Adresse.



5.3. - 19.4.2025

BRAUCHEN
wir, was wir haben?

HABEN wir,
was wir brauchen?

Ich kann es – ich will es – ich tue es!

www.fastenzeit.jetzt