


Du hast es in der Hand ...

Die Fastenzeit ist in unserer Kultur und besonders für Christ:innen eine besondere Zeit. Nach dem Faschingstrubel folgt für viele Menschen bis Ostern traditionell eine Zeit der Ruhe, Besinnung und Neuorientierung. Viele Menschen versuchen, etwas an ihrem Konsum oder Verhalten zu ändern. Du hast es in der Hand, so mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen, dass es zu einem besseren Miteinander führt.

Kreuze das Themenfeld an, welches für dich in Frage kommt. Formuliere in das entsprechende Feld möglichst genau dein persönliches Vorhaben, du kannst aber auch etwas ganz anderes angehen. Das Kärtchen unterhalb findet ausgeschnitten und zusammengeklappt überall Platz. Du kannst täglich ankreuzen, ob du dein Vorhaben durchgeführt hast.

- Ich gestalte meine Begegnungen positiv,**
indem ich meinem Gegenüber volle Aufmerksamkeit, gute Worte, Lob oder anderes schenke ...
- Ich arbeite an meiner Ausstrahlung,**
indem ich mich bemühe, höflich, freundlich und hilfsbereit zu sein, Lächeln schenke, Trost ...
- Ich schütze mich vor schlechten Einflüssen,**
indem ich mich aktiv guten Dingen, Aktivitäten und Inhalten zuwende und von Energieräubern trenne.

- Ich achte auf die Ernährung**
z. B. mehr Wasser trinken, genussvoll und langsam essen, Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten ...
- Ich achte auf die Umwelt**
z. B. durch Müllvermeidung, Verzicht auf unnötigen Konsum, regionale Lebensmittel ...
- Ich achte auf mein Innenleben**
z. B. jeden Tag Zeit für mich nehmen, ein gutes Buch lesen, weniger Handystress ...

Mi	<input type="checkbox"/>	Mein Vorhaben	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi		
Fr	<input type="checkbox"/>													Di		
Sa	<input type="checkbox"/>													Mo		
So	<input type="checkbox"/>													So		
Mo	<input type="checkbox"/>													Sa		
Di	<input type="checkbox"/>													Fr		
Mi	<input type="checkbox"/>													Do		
Do	<input type="checkbox"/>													Mi		
Fr	<input type="checkbox"/>													Di		
Sa	<input type="checkbox"/>													Mo		
				So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So




Du hast es in der Hand ...

Die Fastenzeit ist in unserer Kultur und besonders für Christ:innen eine besondere Zeit. Nach dem Faschingstrubel folgt für viele Menschen bis Ostern traditionell eine Zeit der Ruhe, Besinnung und Neuorientierung. Viele Menschen versuchen, etwas an ihrem Konsum oder Verhalten zu ändern. Du hast es in der Hand, so mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen, dass es zu einem besseren Miteinander führt.

Kreuze das Themenfeld an, welches für dich in Frage kommt. Formuliere in das entsprechende Feld möglichst genau dein persönliches Vorhaben, du kannst aber auch etwas ganz anderes angehen. Das Kärtchen unterhalb findet ausgeschnitten und zusammengeklappt überall Platz. Du kannst täglich ankreuzen, ob du dein Vorhaben durchgeführt hast.

- Ich gestalte meine Begegnungen positiv,**
indem ich meinem Gegenüber volle Aufmerksamkeit, gute Worte, Lob oder anderes schenke ...
- Ich arbeite an meiner Ausstrahlung,**
indem ich mich bemühe, höflich, freundlich und hilfsbereit zu sein, Lächeln schenke, Trost ...
- Ich schütze mich vor schlechten Einflüssen,**
indem ich mich aktiv guten Dingen, Aktivitäten und Inhalten zuwende und von Energieräubern trenne.

- Ich achte auf die Ernährung**
z. B. mehr Wasser trinken, genussvoll und langsam essen, Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten ...
- Ich achte auf die Umwelt**
z. B. durch Müllvermeidung, Verzicht auf unnötigen Konsum, regionale Lebensmittel ...
- Ich achte auf mein Innenleben**
z. B. jeden Tag Zeit für mich nehmen, ein gutes Buch lesen, weniger Handystress ...

Mi	<input type="checkbox"/>	Mein Vorhaben	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mi		
Fr	<input type="checkbox"/>													Di		
Sa	<input type="checkbox"/>													Mo		
So	<input type="checkbox"/>													So		
Mo	<input type="checkbox"/>													Sa		
Di	<input type="checkbox"/>													Fr		
Mi	<input type="checkbox"/>													Do		
Do	<input type="checkbox"/>													Mi		
Fr	<input type="checkbox"/>													Di		
Sa	<input type="checkbox"/>													Mo		
				So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So

