

## Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen

Sich Zeit nehmen, kneten, würzen, rasten lassen, backen, riechen, klopfen. Selbst gebackenes Brot ist aus Teig geformte Hingabe und Liebe, besonders wenn es geteilt wird.



*Der Geruch des Brotes ist  
der Duft aller Düfte.  
Es ist der Urduft unseres  
irdischen Lebens,  
der Duft der Harmonie,  
des Friedens und der Heimat.*

Jaroslav Seifert



**Aktionswoche: 18. bis 25. September 2022**

### Aufgabe: Brot backen und es mit anderen teilen

Wenn Sie kaum oder gar kein Brot backen, dann sollten Sie das in dieser Woche unbedingt angehen – möglichst gemeinsam mit einem oder mehreren Familienmitgliedern.

Wer bereits regelmäßig Brot bäckt, könnte ein, zwei neue Rezepte ausprobieren. Selbst gebackenes Brot ist etwas Besonderes, deshalb wird gut überlegt, mit wem und mit welcher „Begleitmusik“ es geteilt wird.

### Wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung

- ... täglich ein Impuls zum Thema Brot
- ... 20 Brotrezepte
- ... Brotgeschichten
- ... Anregungen für das Teilen und Überbringen des Brotes
- ... Segenstexte
- ... Gebetstexte

## Gutes Leben – Umgang mit Handy & Co

Das Smartphone ist allgegenwärtig! Ein ausgewogener, höflicher, reflektierter, sicherer und auch entspannter Umgang damit ist eine echte Herausforderung.



*Ein Wunder:  
Ich kann jederzeit mit jedem kommunizieren,  
ich bin jederzeit für alle erreichbar,  
ich kann mich jederzeit vernetzen,  
ich kann mich jederzeit über alles informieren,  
ich kann jederzeit alles bestellen,  
die Welt steht mir offen, wie noch nie.*

*Jede Menge Möglichkeiten bedeuten auch  
jede Menge Verantwortung!*



**Aktionswoche: 16. bis 23. Oktober 2022**

### Aufgabe: Handyregeln vereinbaren, z. B. handyfreie Zeiten und Tätigkeiten

Zuerst wird eine kleine Bestandsaufnahme gemacht, wie das Handy-Nutzungsverhalten der einzelnen Familienmitglieder aussieht. Wünsche und Schwierigkeiten werden besprochen und gemeinsame Regeln in Sachen Reduktion, Sicherheit, Gesundheit und Höflichkeit erstellt.

### Wir ermutigen Sie, folgende Herausforderungen anzugehen

- ... Eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen wird jede Handy- und Internettätigkeit eingestellt, auch nach dem Aufstehen wird das Handy für eine Weile ignoriert.
- ... Bei bestimmten Tätigkeiten wie essen oder lernen wird auf die Benutzung des Handys verzichtet oder der Gebrauch reduziert.
- ... Zu Hause werden gemeinsam mit allen Familienmitgliedern Familienregeln aufgestellt – am besten per Vertrag.

## Gutes Leben – aufbrechen

Der Advent ist eine gute Zeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen, das Innenleben zu beleuchten und es zu nähren. Nicht nur für ChristInnen!



*Aufbrechen wie die Weisen aus dem Morgenland,  
die den Stern als Boten und Wegweiser eines  
besonderen Ereignisses erkannten.*

*Aufbrechen mit dem Ziel, Jesus zu begegnen,  
sich von der Begegnung berühren zu lassen,  
und etwas vom Heil und der Fülle zu spüren,  
die von diesem Kind in der Krippe ausgehen.*



**Aktionszeitraum: 26. Nov. bis 24. Dez. 2022**

### Aufgabe: den Advent bewusst feiern und gestalten

Wir möchten Sie mit täglichen Impulstexten, Anregungen und Übungen durch den Advent begleiten und Sie zu der einen oder anderen Betrachtung einladen. Wir ermuntern Sie, den Nikolaustag, die Adventsontage oder den HI. Abend zu Hause einmal anders zu gestalten und versorgen Sie mit den richtigen Ideen und Gestaltungselementen.

### Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit

- ... einem täglichen Impulstext, nicht nur für ChristInnen
- ... Gestaltungselementen und Anregungen für
  - > das Feiern der Adventsontage
  - > das Fest des HI. Nikolaus
  - > den Heiligen Abend
- ... Advent- und Weihnachtsgeschichten
- ... Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten

## Projekt „Gutes Leben“ 2022



- ... Gutes Leben – gute Geschichten
- ... Gutes Leben – Zeit schenken
- ... Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie
- ... Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen
- ... Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co
- ... Gutes Leben – aufbrechen

**familien**  
Der Katholische  
Familienverband Tirol

## Was wollen wir erreichen?

Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App oder „Gutes-Leben-Mailversand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. In diesem Falter finden Sie eine kurze Beschreibung der Themen und Aktionszeiträume des Jahres 2022.



## Gutes Leben – per App

Kostenlos! Anonym! Werbefrei!  
Das Projekt dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern.

### Der Advent 2020

war ausschlaggebend, dass wir die Inhalte stark ausgeweitet haben. Genauer gesagt die Coronasituation im Herbst 2020.

Es waren keine Feiern möglich, also haben wir unsere Aktionsfelder mit täglichen Impulsen und Anregungen für Advent-, Nikolaus- und Weihnachtstagen ergänzt.

Die positiven Rückmeldungen haben uns dazu veranlasst, diese erweiterten Inhalte auch in den Jahren 2021 und 2022 anzubieten.

Sämtliche Anregungen und Impulse der einzelnen Aktionszeiträume stehen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.

 **Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

Geschichten sind ein kostbarer Schatz! Sie beflügeln Geist und Fantasie und haben die Kraft, uns innerhalb kürzester Zeit in andere Welten zu entführen.



*Manche Geschichten sind so spannend, dass man sie in einem Zug durchlesen muss, andere wieder so lustig, dass man sich vor Lachen den Bauch hält.  
Es gibt Geschichten, die stecken voller Weisheiten und Erfahrungen, und solche, die durch ihre Schönheit und Fantasie berühren.*



## Aktionswoche: 6. bis 13. Februar 2022

### Aufgabe: gemeinsam lesen, vorlesen, erzählen und Geschichten verschenken

Wir laden Sie ein, in unsere kunterbunte Geschichtensammlung einzutauchen. So richtig gemütlich wird es, wenn eine Geschichte von einem anderen Familienmitglied vorgelesen oder erzählt wird, weil kaum etwas schöner ist, als gemeinsam zu staunen, zu lachen und mitzufiebern. Verschenken Sie eine Geschichte an jemanden, den Sie mögen!

## Wir versorgen Sie mit echten Leseschmankerln, wie

- ... einer wunderbaren Liebesgeschichte
- ... Weisheitsgeschichten
- ... Sagen
- ... Märchen für Erwachsene und für Kinder
- ... Geschichten für Kinder

Zeit, die jemand schenkt, schafft die Möglichkeit, aus einem durchschnittlichen Tag einen ganz besonderen zu machen und zeitlose Momente zu eröffnen.



*Meine Zeit, das ist mein Leben.  
Das Schönste, was du jemandem schenken kannst ist Zeit,  
denn damit schenkst du ein Stück von deinem Leben!*



## Aktionswoche: 10. bis 18. April 2022

### Aufgabe: Schenken Sie jeden Tag bewusst ein wenig Zeit

In dieser Woche wird jeden Tag eine Extraportion Zeit verschenkt. Im Prinzip genügt es, wenn Sie sich für alltägliche Begegnungen etwas mehr Zeit nehmen und dabei mit ganzer Aufmerksamkeit beim Anderen sind. Vielleicht möchten Sie aber auch ganz gezielt vorgehen und einer bestimmten Person mehr Zeit widmen. Wer würde sich freuen, wem würde dies besonders gut tun?

## Folgende „Mitbringsel“ passen gut zu einem Zeitgeschenk

- ... die Texte und Geschichten unserer Tagesimpulse
- ... Gutscheinkarten mit vielen Ideen, ungewöhnliche Momente zu schenken bzw. auf ganz besondere Art und Weise Zeit miteinander zu verbringen
- ... Überraschen und verwöhnen Sie Ihr Gegenüber mit einer kulinarischen, humorvollen oder spirituellen „Besuchsausrüstung“.
- ... Wenn die Familie in der Karwoche gemeinsam eine Extraportion Zeit miteinander verbringen möchte, halten wir für die österlichen Feiertage Texte und Anregungen bereit.

Familie ist ein vielfältiges und buntes Miteinander, geprägt von Verantwortung und Liebe, Geborgenheit und Turbulenzen, sonnigen und stürmischen Momenten u. v. m.



*Das Erste, das der Mensch im Leben vorfindet,  
das Letzte, wonach er die Hand ausstreckt,  
das Kostbarste, was er im Leben besitzt,  
ist die Familie.*

Adolph Kolping

*Deshalb sind bewusste gemeinsame Momente besonders wichtig und kostbar.*



## Aktionswoche: 19. bis 26. Juni 2022

### Aufgabe: Jeden Tag werden innerhalb der Familie Wunschaktivitäten durchgeführt

In dieser Woche ist das Ziel, möglichst viel gemeinsam mit den Familienmitgliedern zu unternehmen. Jedes Familienmitglied äußert seine Wünsche, was es zu zweit, zu dritt oder mit der ganzen Familie durchführen möchte. Wichtig ist, dass die gemeinsamen Vorhaben rechtzeitig geplant werden. Es geht ganz einfach darum, miteinander Zeit zu verbringen.

## Bringen Sie noch mehr Schwung in Ihr Familienleben

- ... für jeden Tag werden Wunschprogramm, Zeit und PartnerIn festgelegt – ob zu zweit, zu dritt oder alle gemeinsam
- ... Es werden „Mottotage“ vorgeschlagen, die für alle Familienmitglieder gelten.
- ... „Spezialdisziplinen“: Vorlesen, Spielen, Kuscheeln, Bewegen, Kochen ...
- ... gemeinsame Essenszeiten – als Picknick, Frühstück, Mittag- oder Abendessen
- ... Vorbereitung und Durchführung eines grandiosen Familienwochenendes