Projekt „Gutes Leben“ 2021



SECHS AKTIONEN JÄHRLICH

GUTES LEBEN

- Gutes Leben – lebendige Partnerschaft
- Gutes Leben – einander näher kommen
- Gutes Leben – hinaus in die Natur
- Gutes Leben – einfach essen, einfach trinken
- Gutes Leben – gute Balance
- Gutes Leben – gute Geschichten

familien

Der Katholische
Familienverband Tirol

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.

Projekt „Gutes Leben“ – jetzt auch als App

Was wollen wir erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Seit 2015 tragen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran, zu jedem Thema liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. Neuerdings auch per App auf Ihr Handy! In diesem Falter finden Sie eine kurze Beschreibung der Themen und Aktionszeiträume des Jahres 2021.

Gutes Leben – per App

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



Wir begleiten Sie durch jeden Aktionszeitraum mit täglichen Impulsen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen. Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Es besteht die Möglichkeit, den Link zu dieser Datei zu teilen.*

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

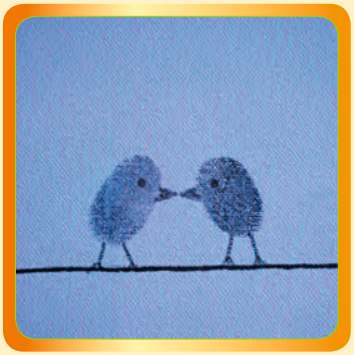
* BezieherInnen des „Guten-Leben-Mailversandes“ bekommen die Anregungen und Impulse weiterhin wie gewohnt per E-Mail zugesandt.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedg 9, 6020 Ibk; Bilder: Cover/Dez.: Erwin Moser©Beltz&Gelberg/Verlagsgruppe Beltz; Februar: H. Braxmeier-pixabay; März: vencavolrab-www.fotosearch.at; Juni: kwasny221-www.fotosearch.at; Sept.: www.shutterstock.com; Okt.: styf22-www.fotosearch.at

Tiroler Tageszeitung · TYROLIA · SWAROVSKI · tiroler VERSICHERUNG · INNS' BRUCK · LAND TIROL

Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Das Geheimnis einer guten Beziehung liegt nicht irgendwo tief im Verborgenen oder bei einem Spezialisten. Es schlummert in Ihnen und will immer wieder geweckt werden.



„In der Ehe muss man einen unaufhörlichen Kampf gegen ein Ungeheuer führen, das alles verschlingt: die Gewohnheit."

Honoré de Balzac

... und das gilt nicht nur für die Ehe, sondern für jede Beziehung!



Aktionswoche: 8. bis 14. Februar 2021

Aufgabe: kleine Liebesbekundungen

Wir möchten Sie dazu ermuntern, in dieser Woche kleine, bewusste Akzente in Ihrer Partnerschaft zu setzen. Sie wissen, was Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gut tut! Nutzen Sie diese Woche, um neben Altbewährtem auch Neues auszuprobieren. Wir versorgen Sie mit entsprechenden Ideen, so dass bestimmt keine Langeweile aufkommt.

Wir verwöhnen Sie mit

- humorvollen Liebes- bzw. Weisheitsgeschichten
- Anregungen für kleine Liebesbekundungen – nicht nur am Valentinstag
- einer Liste, um gemeinsame Unternehmungen festzulegen
- Impulsen für einen „Schatzitag"
- Sprüchen und Texten zum Thema „Liebe und Partnerschaft"
- einer „Anleitung", wie Wünsche an die Partnerin/den Partner in Erfüllung gehen

Gutes Leben – einander näher kommen

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen.



Es sind die Begegnungen
mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.

Guy de Maupassant



Aktionszeitraum: 28. März bis 5. April 2021

Aufgabe: ein guter Umgang mit dem Gegenüber

Wir haben großen Einfluss darauf, wie sich Menschen in unserer Umgebung entwickeln. Nicht nur zu Hause! Es lohnt sich, Beziehungen bewusst zu vertiefen und Begegnungen mit unseren Mitmenschen positiv zu gestalten. Was braucht mein Gegenüber? Kann ich etwas zu dessen Wohl beitragen? Menschen spüren es, wenn Ihnen jemand gut gesinnt ist.

Vertiefen Sie Beziehungen und Begegnungen mit

- … dem Wochenmotto „Annäherung von der guten Seite“
- … Übungen, die Bewusstsein und Achtsamkeit füreinander wachsen lassen:
  - » aneinander denken
  - » voneinander wissen
  - » miteinander tun
- … einem wunderbaren Ansatz für Begegnungen von Mutter Teresa
- … drei Fragen, die Sie sich jeden Abend stellen sollten

Gutes Leben – hinaus in die Natur

Die Natur hat nicht nur heilsame Wirkung auf Körper und Geist, sie schult unsere Achtsamkeit und öffnet uns den Blick für größere und tiefere Zusammenhänge.



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!



Aktionswoche: 14. bis 20. Juni 2021

Aufgabe: ein täglicher Spaziergang

Wir möchten Sie dazu motivieren, jeden Tag eine bestimmte Zeit lang spazieren zu gehen. Bei jeder Arbeits- und Gemütslage und bei jedem Wetter. Sie werden reichlich dafür belohnt.
Treffen Sie eine Entscheidung, ob Sie die ganze Woche lang lieber alleine, mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner oder einer anderen Person Ihrer Wahl in die Natur hinausgehen wollen.

Natur und Bewegung wirken auch ohne weitere „Zutaten“

Trotzdem begleiten wir Sie auf Wunsch mit:

- … einem Tagesimpuls vor dem Spaziergang
- … poetischen Texten
- … spirituellen Gedanken und Gebeten

Gutes Leben – einfach essen und trinken

Unser Ess- und Trinkverhalten hat starke Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Gemeinschaft und in hohem Maße auf die Umwelt.



Was und wie wir essen und trinken, spiegelt immer auch unsere Lebenseinstellung wider.

Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, ein mehr an Aufmerksamkeit, Dankbarkeit, Vielfalt, Freude, Respekt, Verantwortung und Solidarität in den eigenen Alltag zu bringen. Das gilt es zu nutzen!



Aktionswoche: 20. bis 26. September 2021

Aufgabe 1: Wir schauen auf unser Ess- und Trinkverhalten

In dieser Woche werden einfache, möglichst vegetarische Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten gegessen. Getrunken wird hauptsächlich Wasser aus dem Wasserhahn!

Aufgabe 2: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Bus

Wie jedes Jahr laden wir dazu ein, Ihr Mobilitätsverhalten zu reflektieren und möglichst auf das Fahren mit dem Auto oder Moped zu verzichten.

Unsere Informationen und Rezepte werden Sie überzeugen

- … Aktuelles zum Klimaschutz – wir müssen uns damit beschäftigen, ob wir wollen oder nicht
- … Informationen, welche Auswirkungen unser Ess- und Trinkverhalten auf das Klima hat
- … einen Getränkepass, um den Getränkekonsum einer herkömmlichen Woche und den der Aktionswoche zu dokumentieren und zu vergleichen
- … Rezepte, die Ihren Speiseplan bereichern werden

Gutes Leben – gute Balance

Eine gute Balance zu finden bedeutet zuerst einmal, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und das eigene Leben in Ruhe und mit Aufrichtigkeit zu betrachten. Das braucht Mut!



Balancieren ist eine feinfühlige Angelegenheit. Hier braucht es Geduld, Gespür, volle Aufmerksamkeit und natürlich Übung.

Genau diese Fähigkeiten sind auch gefragt, um einen ehrlichen Blick nach innen zu richten und ganz bewusst auf das zu schauen und zu horchen, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt.



Aktionswoche: 25. bis 31. Oktober 2021

Aufgabe: Spüren Sie dem nach, was Ihnen gut tut

Mit unseren Anregungen und Übungen finden Sie heraus, was Ihnen gut tut, was Ihnen fehlt und wo und wie Sie ansetzen können, Ihr Gleichgewicht zu stärken.

Für eine gute Balance legen wir Ihnen Folgendes ans Herz

- … Zeit für mich:
  - » Übung „zur Ruhe kommen“
  - » Übung „ein Rendezvous mit mir selbst“
- … Vorschläge für einen täglichen, kleinen Balanceakt: Wovon darf es heute etwas mehr oder weniger sein, was möchte ich anders machen?
- … Küren Sie jeden Abend die „Perle des Tages“
- … Texte zur Stille, zur Ausgeglichenheit und zum Thema Entspannung

Gutes Leben – gute Geschichten

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.



Aktionszeitraum: 18. bis 31. Dezember 2021

Aufgabe: gemeinsam lesen, vorlesen, erzählen und Geschichten verschenken

Wir laden Sie ein, in der Weihnachts- und Ferienzeit 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 Geschichten für lange Winterabende

- … eine wunderbare Liebesgeschichte
- … Weisheitsgeschichten
- … Sagen
- … Märchen
- … Geschichten für Kinder
- … Weihnachtsgeschichten