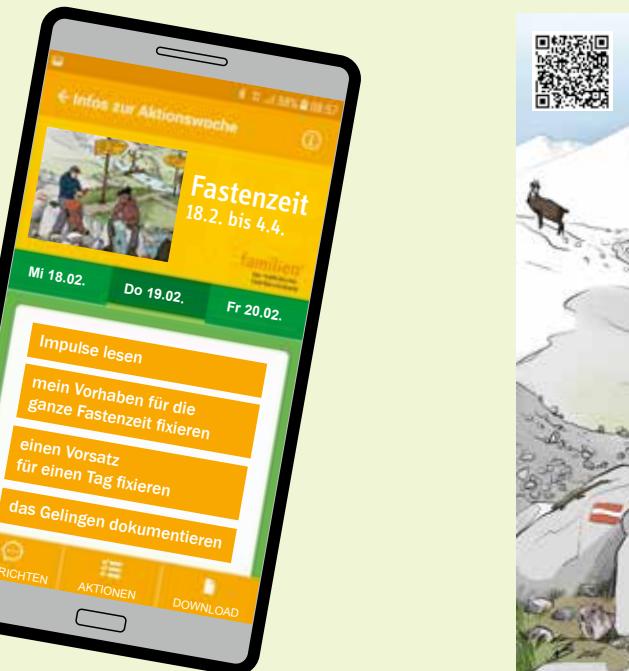


# Gutes Leben – Fastenzeit

Im letzten Jahr  
2.100 Teilnehmer:innen!

HABEN wir, was  
wir brauchen?  
BRAUCHEN wir,  
was wir haben?



## Projekt „Gutes Leben“

Der Katholische Familienverband Tirol ist einer der Mitträger der AKTION plusminus und bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy.

## Gutes Leben – Fastenzeit

... lautet der Titel des Aktionszeitraumes, mit dem wir Sie per App durch die Fastenzeit bis Ostern hin begleiten möchten. Folgendes haben wir dafür vorbereitet:

- ▶ 6 fastenzeitliche Themenwochen
- ▶ Vorschläge für klassische und besondere Vorhaben
- ▶ eine Möglichkeit, das Gelingen der Vorhaben zu dokumentieren
- ▶ Texte und Feierelemente für die Karwoche
- ▶ über den Downloadbereich können sämtliche Impulse auch heruntergeladen werden



# Die youngSummit Challenge

Im letzten Jahr wurden  
1.783 Plakate bestellt!

BRAUCHEN wir,  
was wir haben?

## Meldestellen für Glücksmomente

Unglaublich, aber schön: An mehreren Orten gibt es inzwischen offizielle Meldestellen für Glücksmomente. Die erste entstand 2003 in der Schweiz, gegründet von den Lehrpersonen Mark Riklin und Regula Immler, um Schönes sichtbar zu machen. Sie stellten Schreibmaschinen auf, damit Passant:innen festhalten konnten, was ihnen Freude bereitet hat. Die Beiträge wurden gesammelt und anonym weitergegeben. Die Idee fand schnell Nachahmer:innen, etwa unter „meldestellefuergluecksmomente.at“. Dort versteht man sich als Plattform für „Gute Nachrichten“: Man kann eigene Glücksmomente teilen oder in den Erlebnissen anderer stöbern, um sich inspirieren zu lassen. Hier ein paar Beispiele:

**Glücksmoment 3.259 von 8.136:** Sich in einen frisch aus dem Trockner stammenden, wohlig warmen Bademantel zu kuscheln

**Glücksmoment 3.276 von 8.136:** In der Früh aufzuwachen, fest umarmt zu werden und in sein Gesicht zu sehen, das mich anlächelt ... :-)

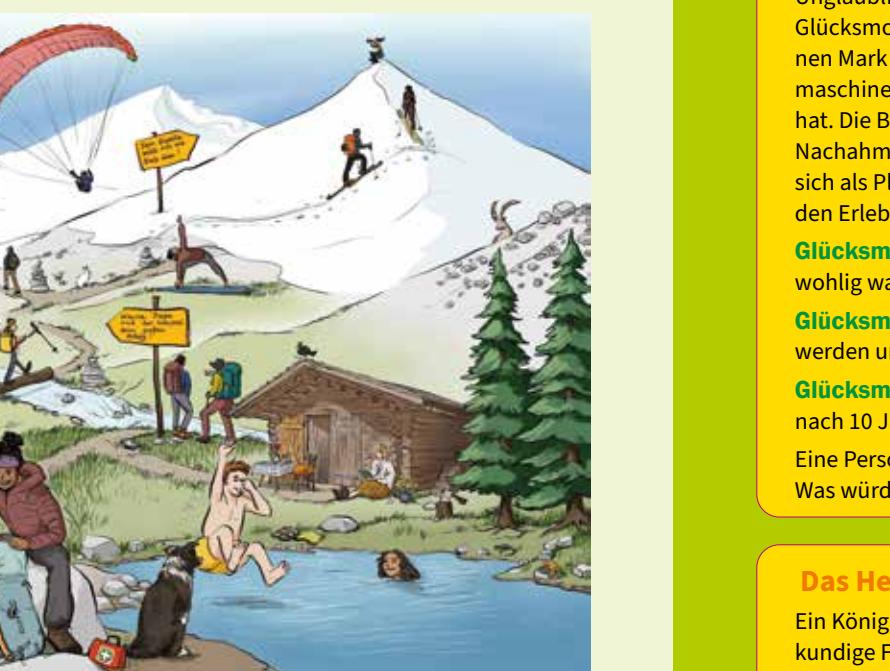
**Glücksmoment 4.038 von 8.136:** Meine Frau sagte mir voller Liebe nach 10 Jahren Ehe: Du bist eine Bereicherung für das Universum!

Eine Person schrieb nur ein Wort: Schokobanane!  
Was würden Sie hineinschreiben?



**www.fastenzeit.jetzt**

18. Februar bis 4. April 2026  
Ideen, Aktionen und  
Materialien zum Mitmachen



## Die youngSummit Challenge

Für Jugendliche gibt es als Mitmach-Projekt die einwöchige youngSummit Challenge. Das benötigte Plakat kann auf [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) bestellt werden. Schulklassen und Jugendgruppen können über die persönlichen Plakate hinaus ein gemeinsames Plakat als Reminder aufhängen.

## Dein Weg zum Gipfel

Jugendliche erklimmen auf einem Plakat in sieben Schritten einen Berg. Sie werden eingeladen, zu reflektieren, was ihnen im Leben – für sich selbst und für die Welt – wichtig ist. Darauf aufbauend können sie sich konkrete Ziele für einen 7-tägigen Zeitraum stecken: Was willst du MACHEN, um deine Werte zu leben und anderen zu helfen? Worauf willst du VERZICHTEN, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren? Der QR-Code im Bild oberhalb zeigt dir, wie's funktioniert.

## Mitmachen und zwei Gutscheine nach Wahl um je 50 Euro gewinnen

Gewinnspiel und Teilnahmebedingungen: Sende uns bis 10.04.26 ein Foto deines bearbeiteten Plakates: #youngSummit Foto Clash → youngCaritas Instaseite → 1. Highlight.

**Bestellungen ([www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)) bis Fr., 13.02.:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at)

Download in den Stores  
unter „Gutes Leben“



# AKTION plusminus 2026

## Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der AKTION plusminus um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

### AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

Auch heuer verbinden wir wieder die Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“. Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten. Über die zugehörige App können Vorsätze eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite des Falters.

### Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu verwenden.

### Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der AKTION plusminus eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung. Neben diesem persönlichen Gewinn winkt Familien, Kindergartengruppen, Volksschulklassen und Jugendlichen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltevermögen. Alles Weitere dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

### Bewährte Materialien – Bestellungen und Einsendungen

Im vorliegenden Falter werden die bewährten Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche kurz beschrieben. Sie können einfach und kostenlos bestellt werden. Wir wünschen allen, die an der AKTION plusminus teilnehmen, eine anregende Zeit und guten Erfolg!

**Alle Bestellungen bis Freitag, 13. Februar 2026,  
alle Einsendungen bis Freitag, 10. April 2026:**

Tel. 0512/2230-4383 vorm., info-tirol@familie.at, [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)

Bilder: Cover und Jugendmodul: Nicolas Bleck, sonst: R. Betz

PROJEKTRÄGER:

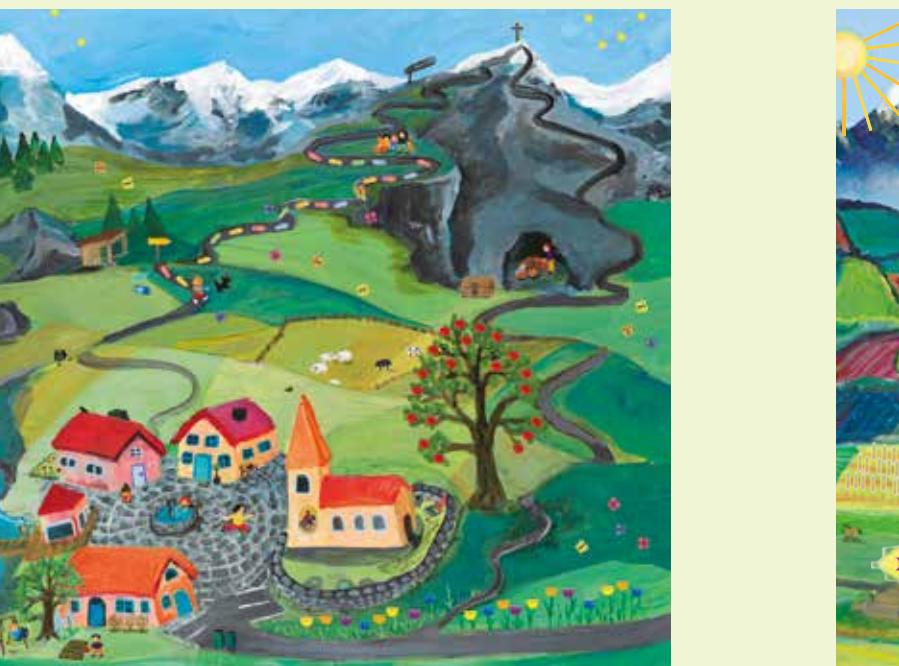


UNTERSTÜTZT VON:



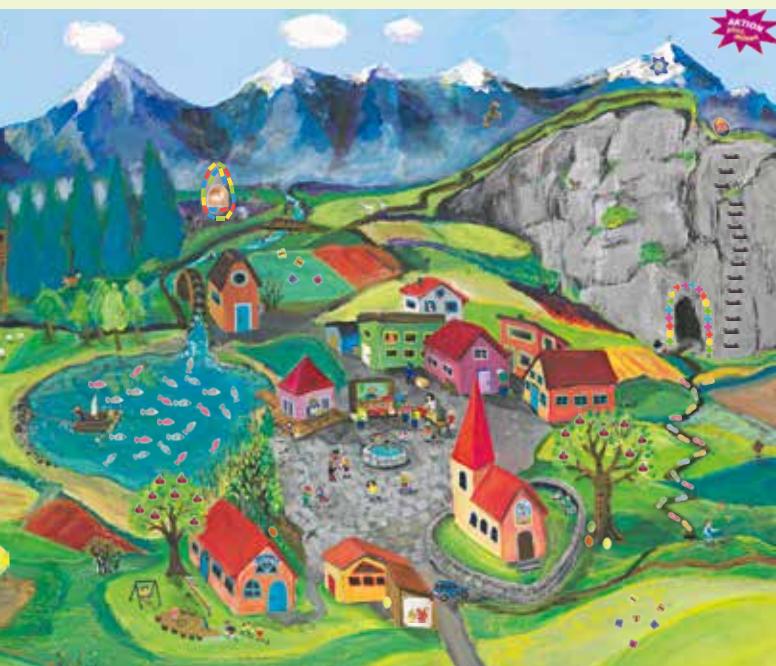
# Kindergarten

Im letzten Jahr wurden 85 Sets bestellt!



# Volksschule

Im letzten Jahr wurden 286 Sets bestellt!



# Familien

Im letzten Jahr wurden 2.516 Karten bestellt!



**Bestellungen ([www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

**Bestellungen ([www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

**Bestellungen ([www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt)) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at