

Zettelbox - Heute werde ich ...

Liebe Familien,

40 Tage Fastenzeit liegen vor Euch.

Ihr denkt Euch vielleicht: gefastet haben wir in diesem Jahr schon genug. Wir haben auf Kontakte, auf Reisen, auf Besuche, auf Einkäufe und auf vieles mehr verzichtet. Jetzt soll endlich das Leben, so wie wir es lieben, wieder losgehen.

Richtig! Das Leben soll wieder losgehen! Darum möchten wir Euch einladen, in dieser Fastenzeit Euer Leben, Eure Beziehungen, die Menschen die mit Euch leben und die Natur in den Blick zu nehmen.

Bastelt Euch für Eure Familie eine „Zettelbox - heute will ich ...“

- Schneidet dazu die Kärtchen aus und legt sie in eine Box oder in ein Glas.
Wählt die Kärtchen aus, die für Eure Familie passen und ergänzt *eventuell* eigene Ideen auf den leeren Kärtchen. Ihr könnt auch ein Kärtchen mehrmals benutzen, wenn es Euch besonders wichtig erscheint.
- Vereinbart in der Familie: Ziehe ich die Karte für mich als Tagesaufgabe, bemühen sich alle oder ziehe ich die Karte für jemand anderen.
- Redet am Abend darüber, wie es Euch mit der Aufgabe ging. Manches wird Euch leicht fallen, anderes ist schwer. Denkt daran, die positive Einstellung kann etwas verändern. Lernt Euch und andere dabei besser kennen. Du hast die Wahl, wie du sein willst.

Wir wünschen Euch viel Freude mit der Zettelbox!

Euer Pfarrgemeinderat von St. Jakob



Ähnlich wie die Zettelbox sind auch die Lebensregeln zur Gelassenheit von Papst Johannes XXIII:

Lebensregeln von Papst Johannes XXIII - Die Zehn Gebote der Gelassenheit

1. Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat verbringen, und ich werde es niemandem erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun, für das ich keine Lust habe zu tun: sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.
8. Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
9. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.
10. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

<p>Heute werde ich jemanden grüßen, den ich nicht kenne.</p>	<p>Heute biete ich jemandem meine Hilfe an (aufräumen, Hausaufgaben ...)</p>	<p>Heute werde ich mich bei meiner Oma/Opa/Tante ... melden.</p>	<p>Heute werde ich eine kleine Spende geben (Opferkästchen, Kinder in Not, ...)</p>
<p>Heute werde ich nur gut über andere sprechen (auch am Handy)</p>	<p>Heute bete ich für jemanden.</p>	<p>Heute lobe ich jemanden besonders.</p>	<p>Heute bemühe ich mich bei einer Sache, die ich eigentlich nicht gerne tue.</p>
<p>Heute bringe ich jemanden zum Lachen.</p>	<p>Heute bin ich ganz leise.</p>	<p>Heute bin ich sehr höflich.</p>	<p>Heute freue ich mich, dass ich auf der Welt bin.</p>
<p>Heute teile ich.</p>	<p>Heute achte ich darauf, <i>bitte</i> und <i>danke</i> zu sagen. Und wenn es dran ist <i>entschuldige</i>.</p>	<p>Heute entdecke ich draußen in der Natur etwas Besonderes.</p>	<p>Heute fällt mir etwas Schönes an einem anderen auf und ich sage es ihm.</p>
<p>Heute sage ich jemanden, dass ich ihn gut finde.</p>	<p>Heute verzichte ich auf Süßigkeiten.</p>	<p>Heute schreibe ich einen Brief, eine nette Karte oder einen Gruß an jemanden, den ich selten sehe.</p>	<p>Heute gehe ich ohne Murren ins Bett.</p>
<p>Heute schenke ich den Menschen, denen ich begegne, ein Lächeln.</p>	<p>Heute will ich mich nicht ärgern, sondern die Dinge positiv sehen.</p>	<p>Heute nehme ich mir Zeit für ein Spiel (aber nicht auf dem Handy oder Computer 😊)</p>	<p>Heute mache ich flott und ohne Murren die Hausaufgaben.</p>

Heute verzichte ich auf etwas.	Heute beobachte ich ein kleines Tier im Garten und erzähle anderen davon.	Heute gehe ich raus und entdecke, was Neues gewachsen ist.	Heute suche ich draußen in der Natur etwas, das ich verschenken kann.
Heute mache ich mich über niemanden lustig.	Heute verzichte ich auf Youtube schauen.	Heute gehe ich mit jemanden aus meiner Familie spazieren, Rad fahren...	Heute werde ich etwas üben, was ich noch nicht so gut kann.