

### HERAUSFORDERUNG 5

#### Satzanfänge ergänzen

Jeder Satzanfang wird von jedem teilnehmenden Familienmitglied ergänzt:

- ★ Es bringt mein Herz zum Klopfen, wenn ...
- ★ Ich bin dankbar für ...
- ★ Das Wichtigste in meinem Leben ist ...
- ★ Das größte Glück für mich wäre ...
- ★ Ich wollte schon immer einmal ...
- ★ Am liebsten mag ich, wenn ...
- ★ Entspannen kann ich mich so richtig, wenn ...
- ★ Ohne WLAN und Handy ist ...
- ★ Herzhaft lachen konnte ich, als ...
- ★ Anstrengend ist für mich gerade ...
- ★ Um glücklich zu sein, kann ich ...
- ★ Was ich als nächstes angehen möchte, ist ...
- ★ Mein Lieblingsort ist ...
- ★ Das schönste, was passieren könnte, wäre ...
- ★ Wenn ich heim komme, freue ich mich auf ...

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

### HERAUSFORDERUNG 8

#### Wir planen ein Familienprojekt

Für kommende Woche wird ein Familienprojekt fixiert, wie etwa ein gemeinsames Picknick, ein Ausflug, Gartenarbeit, Wohnungsverschönerung, Besuch einer Veranstaltung oder Sehenswürdigkeit, etwas Sportliches, Spieleabend etc. Sammelt zuerst möglichst viele Ideen, dann wird besprochen, was umgesetzt wird.

### HERAUSFORDERUNG 6

#### Unsere Rituale

Gemeinsam werden kunterbunt Rituale benannt oder aufgeschrieben, die in der Familie durchgeführt werden. Welche finden täglich statt? Welche einmal die Woche? Welche nur ein paarmal im Jahr? Sämtliche Rituale werden von jedem Familienmitglied kurz auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet. Was gefällt den einzelnen Familienmitgliedern gut, was nicht so?

- ★ Die Eltern erzählen Rituale aus ihrer Kindheit, die Kinder welche aus ihrem Freundeskreis.
- ★ Gelingt es, für die nächsten Tage ein gemeinsames Begrüßungs-, Morgen-, Abend- oder Heimkommritual zu erfinden? Oder gibt es Vorschläge, wie ein bestehendes Ritual ergänzt bzw. verbessert werden könnte?

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

### HERAUSFORDERUNG 7

#### Geschichte erfinden oder vorlesen

Jedes Familienmitglied schreibt auf zwei Zettel je einen Begriff, der in der Geschichte vorkommen muss. Die Zettel werden verkehrt auf den Tisch gelegt. Nun startet Papa oder Mama, indem folgender Satz fortgeführt wird: Vor langer Zeit lebte einmal ... dann zieht das nächste Familienmitglied einen Begriff und setzt die Geschichte fort usw.

**Oder:** Es wird ein Buch aufgeschlagen und zu einem Bild eine komplett neue Geschichte erfunden.

**Oder:** Es wird eine Geschichte oder auch ein interessanter Artikel vorgelesen und dann darüber gesprochen.



Ich bin dabei



## Kaiserpinguine haben Familiensinn

– da können wir uns etwas abschauen!



# Von Sonntag bis Sonntag miteinander austauschen

Ab Sonnenuntergang rücken die Pinguine zu sogenannten Huddles („Kuschelhaufen“) zusammen, um sich gegen Kälte und Wind zu schützen, insbesondere bei Stürmen ein überlebensnotwendiges Verhalten. Dabei bewegen sie sich nach einem ausgeklügelten System im Kreis, so dass sich jedes Tier einmal im wärmenden Inneren und dann wieder am kalten äußeren Rand befindet.

Wenn es um den Nachwuchs geht, sammeln sich die Pinguine oft in großen Kolonien. Nachdem das Ei vom Weibchen abgelegt wurde, übernimmt Papa Pinguin. Die Weibchen verlassen die Kolonie und machen sich auf den Weg zum Meer, um sich satt zu fressen. Das heißt für die Väter: brüten und dabei fasten, bis Mama nach etwa 4 Monaten zurückkommt.

Wie findet die Familie unter den abertausenden Vätern mit ihren Jungen zueinander? Jeder Pinguin besitzt einen unverwechselbaren Ruf und ein ausgezeichnetes Gehör.

## Da können wir uns etwas anschauen:

Hin und wieder ein wärmerer „Kuschelhaufen“, Papa bringt sich ein, der Stimme der anderen lauschen!

## 8 Tage – 8 Herausforderungen

- ★ Herausforderung 1: Etwas vom Tagesgeschehen erzählen, genau hinhören
- ★ Herausforderung 2: Impulsfragen beantworten
- ★ Herausforderung 3: Einen Mottotag festlegen
- ★ Herausforderung 4: Meine Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10
- ★ Herausforderung 5: Satzanfänge ergänzen
- ★ Herausforderung 6: Rituale in der Familie besprechen
- ★ Herausforderung 7: Geschichte erfinden oder vorlesen
- ★ Herausforderung 8: Planung des nächsten Familienprojektes

## Lust auf mehr?

Der Falter ist Teil unseres Projektes „Gutes Leben“, mit dem wir jedes Jahr 6 Themenschwerpunkte an Familien heranzubringen. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. Die App ist in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“ zu finden.

Über einen Downloadbereich können sämtliche Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Über nebenstehenden QR-Code können weitere Anregungen zu den hier beschriebenen Herausforderungen heruntergeladen werden.



Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck – in Zusammenarbeit mit Julia Strauhal; Bilder: Cover: Jan Martion Will-dreamstime.com, sonst: Rosi Betz.

## HERAUSFORDERUNG 1

### Etwas vom Tagesgeschehen erzählen

So viele Familienmitglieder wie möglich treffen sich am Abend und erzählen jeweils eine Begebenheit, die sich untertags ereignet hat.

Es wäre schön, wenn das in dieser Woche an mehreren Tagen geschehen könnte.

So Mo Di Mi Do Fr Sa So



Wer macht wann mit?\*

So Mo Di Mi Do Fr Sa So

## HERAUSFORDERUNG 3

### Mottotage

Gemeinsam wird eines der untenstehenden Mottos ausgesucht und innerhalb und außerhalb der Familie beachtet und angewendet. Am Abend gibt es einen Austausch darüber, wie und wo man versucht hat, das Motto umzusetzen und ob es Reaktionen darauf gab.

- Tag der Hilfsbereitschaft
- Tag der freundlichen Worte
- Tag der Überraschung
- Tag der Dankbarkeit
- Tag des Lächelns



\* Die Anfangsbuchstaben der Vornamen werden in die Kreise eingetragen. Wer mitmacht, zieht einen Strich zu den Tagen, an denen die Herausforderung angenommen wird.

So Mo Di

## HERAUSFORDERUNG 2

### Impulsfragen beantworten

Es ist schön, wenn man voneinander weiß, es ist gut, wenn Familienmitglieder füreinander Interesse haben und Anteil am Leben der anderen nehmen.

Wir haben rechts ein paar anregende Impulsfragen gesammelt, die Sie ausschneiden und in einer Familienrunde stellen können.

Entweder wird eine einzelne Frage reihum von allen Teilnehmenden beantwortet oder es wird bei jeder Person eine neue Frage gezogen.

Wer nicht will, braucht nicht zu antworten. Ist eine Runde abgeschlossen, können Kommentare zu den Antworten gegeben werden. Selbstverständlich können jederzeit eigene Fragen gestellt werden.

So Mo Di Mi Do Fr Sa So



## HERAUSFORDERUNG 4

### Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10

Heute bin ich unzufrieden 1 ..... 10 zufrieden  
 Momentan bin ich voller Sorgen 1 ..... 10 sorgenfrei  
 Ich fühle mich nicht verstanden 1 ..... 10 verstanden  
 Ich fühle mich schlapp 1 ..... 10 fit  
 In Arbeit/Schule geht's mir schlecht 1 ..... 10 gut

Wem fällt noch eine Frage ein? Wenn die Befindlichkeit bei jemandem irgendwo im roten Bereich ist, wird folgende Frage gestellt: Gibt es etwas, das ein Familienmitglied zur Verbesserung der Situation beitragen kann?

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wofür brauchst du besonders viel Mut?

Welche Jahreszeit gefällt dir am Besten und wieso?

Welches Ereignis in deinem Leben macht dich zu tiefst dankbar?

Was ließ dich in letzter Zeit lachen?

Wer oder was hat dir heute gut getan?

Wer oder was hat dich in letzter Zeit genervt oder geärgert?

Was erfüllt dich mit Freude?

Worauf bist du richtig stolz?

Was macht dir Sorge oder Angst?

Was beschäftigt dich zur Zeit?

Wann und warum hast du das letzte Mal geweint?

Welche Person bzw. Persönlichkeit fasziniert dich?

Was würdest du in der Schule/an deinem Arbeitsplatz ändern?

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, dann ...

Welches Kompliment hat dich gefreut?

Was sind deine größten Stärken?

Was sind deine größten Schwächen?

Wer war die verrückteste Person, der du je begegnet bist?

Erzähle eine lustige/spannende Begebenheit aus deinem Leben!

Was war dein schönstes Urlaubserlebnis?

Über welches Geschenk hast du dich in deinem Leben am meisten gefreut?

Was möchtest du gerne noch erleben/erlernen?

Worüber hast du das letzte Mal richtig gestaunt?

Welche besondere Begegnung blieb dir in Erinnerung?

Welche schlechte Angewohnheit würdest du gerne loswerden?

Wofür spendest du am ehesten Geld?

Wann und mit welcher Person hattest du deinen größten Streit?