



FASTENZEIT 2026

18. Februar bis 04. April

- 6 Wochen – 6 fastenzeitliche Themen
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.



DEM LEBEN AUF DER SPUR

Der Sinn der Fastenzeit ist nicht,
weniger zu essen,
sondern mehr zu leben.
Askese ist keine Flucht vor dem Leben,
sondern eine Rückkehr
zur Tiefe des Lebens.

FASTENZEIT

18. Februar bis 04. April 2026

Die Fastenzeit lädt dazu ein, Tempo herauszunehmen, den Blick nach innen zu richten und dem Wesentlichen Raum zu geben. Es ist eine gute Zeit, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues zu wagen oder einfach bewusster zu leben. Wir begleiten Sie mit ...

- 6 fastenzeitlichen Themenwochen
- Anregungen für Herausforderungen
- einer Möglichkeit, das Gelingen der Vorhaben zu dokumentieren
- Feierelementen für die Karwoche
- Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum. Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist. Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.





FASTENZZEIT 2026

18. Februar bis 04. April

- 6 Wochen – 6 fastenzeitliche Themen
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.





BACKEN MACHT GLÜCKLICH

*Backen entschleunigt den Alltag,
schafft kreative Momente,
erfüllt das Zuhause mit köstlichem Duft
und stärkt das Miteinander in der Familie.
Besonders beim gemeinsamen Genießen!*

SONNTAGSBÄCKEREIEN

04. bis 12. April 2026

Der Sonntag ist etwas Besonderes und dazu passt auch besonderer Genuss. Mit einfachen Rezepten für Ostergebäck und andere süße Köstlichkeiten möchten wir Sie inspirieren, genussvolle Momente miteinander zu teilen.

- Österliches Gebäck
- Allerheiligen- oder Martinsstriezel
- Zelten, Stollen & Co
- allerlei mit Mohn
- Schmankerln mit Nuss
- Linzertorte, Mandel-Karotten-Torte etc.

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum. Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist.

Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.



GUTES
LEBEN

SONNTAGSBÄCKEREIEN

04. bis 12. April 2026

- Österliches Gebäck
- Allerheiligen- oder Martinsstriezel
- Zelten, Stollen & Co
- allerlei mit Mohn
- Schmankerln mit Nuss
- Linzertorte, Mandel-Karotten-Torte etc.



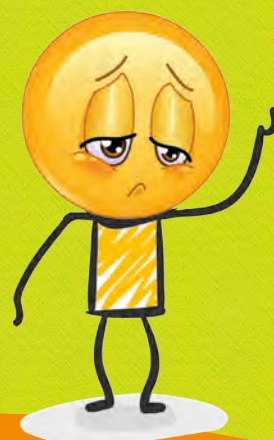


SONNTAGSBÄCKEREIEN

04. bis 12. April 2026

- Österliches Gebäck
- Allerheiligen- oder Martinsstriezel
- Zelten, Stollen & Co
- allerlei mit Mohn
- Schmankerln mit Nuss
- Linzertorte, Mandel-Karotten-Torte etc.

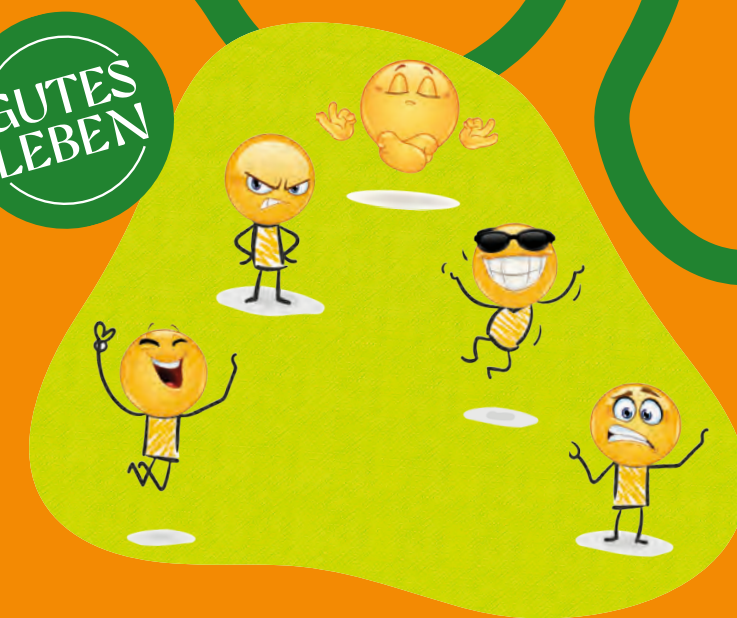




UMGANG MIT HANDY & CO

21. bis 28. Juni 2026

- Handynutzung – Bestandsaufnahme
- handyfreie Zeiten, handyfreie Zonen
- Social Media – Umgang und Reduktion
- Apps zum Staunen, meine Apps/deine Apps
- Sicherheit, Familienregeln, Vertrag
- Familienzeit statt Bildschirmzeit
- Onlinevorträge



DAS HANDY – 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!*

UMGANG MIT HANDY & CO

21. bis 28. Juni 2026

Ein achtsamer, freundlicher und maßvoller Umgang mit dem Handy stellt viele vor Herausforderungen. In der Familie helfen offene Gespräche über Erwartungen und Sorgen, um gemeinsame Regeln zu Nutzung, Sicherheit, Gesundheit und respektvollem Verhalten zu finden.

- Handynutzung – Bestandsaufnahme
- handyfreie Zeiten, handyfreie Zonen
- Social Media – Umgang und Reduktion
- Apps zum Staunen, meine/deine Apps
- Sicherheit, Regeln; Vertrag
- Familien- statt Bildschirmzeit
- Onlinevorträge

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

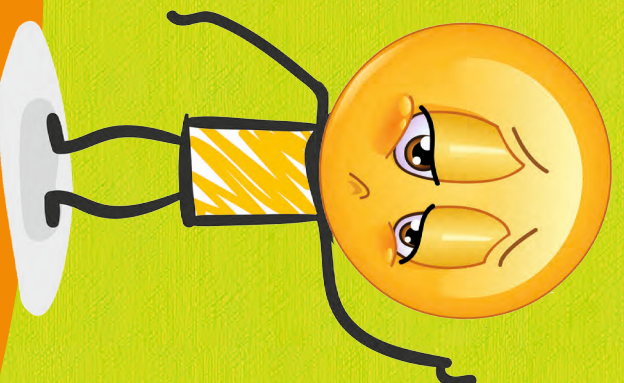
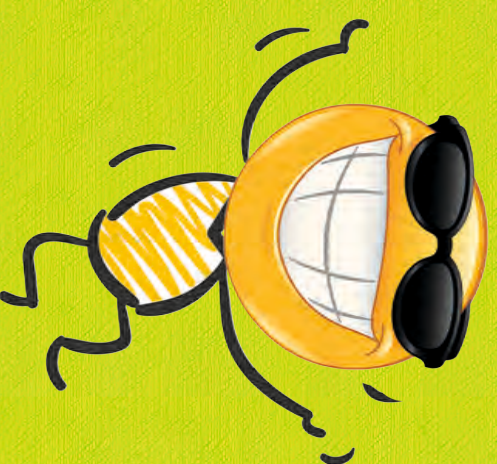
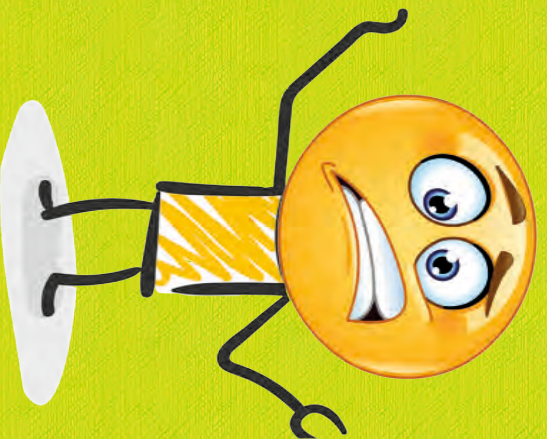
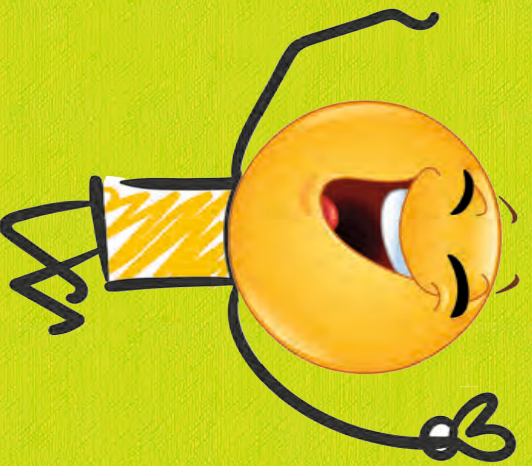
Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum. Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist. Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.





UMGANG MIT HANDY & CO

21. bis 28. Juni 2026

- Handynutzung – Bestandsaufnahme
- handyfreie Zeiten, handyfreie Zonen
- Social Media – Umgang und Reduktion
- Apps zum Staunen, meine Apps/deine Apps
- Sicherheit, Familienregeln, Vertrag
- Familienzeit statt Bildschirmzeit
- Onlinevorträge





**JEDE MEINUNG ZÄHLT –
AUCH ZUHAUSE**

*Familie ist mehr als Alltag –
sie ist der erste Ort für Mitbestimmung.
Wo jede Stimme zählt,
wächst Zusammenhalt.*



KLEINE STIMMEN, GROSSE WIRKUNG

20. bis 27. September 2026

In dieser Woche dreht sich alles um das Thema Demokratie und Familienleben. Doch keine Angst, es wird nicht kompliziert mit Gesetzen, Parteien und Parlamentsdebatten. Stattdessen gibt es spannende Spiele, eine Anleitung für einen Familienrat, eine Vorlesegeschichte und Gesprächsimpulse, die Schwung und Abwechslung in den Familienalltag bringen.

- einen Familienrat gründen
- respektvoll streiten
- Vorlesegeschichte
- ein spannendes Familienspiel rund ums Mitbestimmen und Entscheiden
- ein Familienexperiment: Die Wahl der Tiere

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum. Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist. Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.

KLEINE STIMMEN, GROSSE WIRKUNG
20. bis 27. September 2026

- einen Familienrat gründen
- respektvoll streiten
- Vorlesegeschichte
- ein spannendes Familienspiel rund ums Mitbestimmen und Entscheiden
- ein Familienexperiment: Die Wahl der Tiere



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.



KLEINE STIMMEN, GROSSE WIRKUNG

20. bis 27. September 2026

- einen Familienrat gründen
- respektvoll streiten
- Vorlesegeschichte
- ein spannendes Familienspiel rund ums Mitbestimmen und Entscheiden
- ein Familienexperiment:
Die Wahl der Tiere





GUTE GESCHICHTEN

15. bis 22. November 2026

Wir versorgen Sie mit Leseschmankerln:

- Poesie
- Weisheitsgeschichten
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten voller Humor
- Adventgeschichte



LESEZAUBER

*In den Seiten eines Buches
flüstert die Fantasie
und tanzen Gedanken.
Träume fliegen
und Bilder leuchten bunt.
Jedes Wort lässt uns wachsen
und neue Welten entdecken.*

GUTE GESCHICHTEN

15. bis 22. November 2026

In dieser Woche laden wir Sie ein, täglich eine Geschichte zu lesen und/oder einem Familienmitglied vorzulesen. Wie wäre es, wenn Sie eine schöne Geschichte verschenken? Folgende Leseschmankerln sind angerichtet:

- Poesie
- Weisheitsgeschichten
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten voller Humor
- eine Adventgeschichte

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum. Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist. Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.



GUTE GESCHICHTEN

15. bis 22. November 2026

Wir versorgen Sie mit Leseschmankerln:

- Poesie
- Weisheitsgeschichten
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten voller Humor
- Adventgeschichte





familien

Der Katholische
Familienverband
www.familie.at

familien

Der Katholische
Familienverband
www.familie.at

**GUTES
LEBEN**



FREUDE SCHENKEN

Geschenke sind ein Zeichen der Liebe,
denn schenken heißt:

*Ich habe mich mit dir beschäftigt,
ich möchte dir eine Freude machen,
ich fühle mich mit dir verbunden,
du bist mir etwas wert.*

TÜRCHEN AUF, FREUDE REIN!

28. November bis 24. Dezember 2026

Wenn wir uns Weihnachten, also der Geburt von Christus nähern, ist das untrennbar mit der Frage verbunden, wie viel Raum wir dem Geburtstagskind geben wollen. Wir öffnen Ihnen mehrere Räume bzw. Türchen:

- 24 „Türchen“, die Freude schenken
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Advent- und Weihnachtsfeiern
- Besinnungstexte, Gebete, Segen
- Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten
- Rezepte für Weihnachtsbäckereien

WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2026 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Fastenzeit: 18. Februar bis 04. April 2026
- Sonntagsbäckereien: 04. bis 12. April 2026
- Umgang mit Handy & Co: 21. bis 28. Juni 2026
- kleine Stimmen, große Wirkung: 20. bis 27. September 2026
- gute Geschichten: 15. bis 22. November 2026
- Türchen auf, Freude rein!: 28. Nov. bis 24. Dez. 2026

GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und vielen Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie können Vorhaben festlegen und festhalten, ob deren Umsetzung gelungen ist.

Alle Anregungen stehen Ihnen auch als drucktaugliche PDF-Datei über die Download-Funktion zur Verfügung.

TÜRCHEN AUF, FREUDE REIN!

28. Nov. bis 24. Dez. 2026

Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- 24 „Türchen“, die Freude schenken
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Besinnungstexten, Gebeten, Segen
- Rezepten, Gestaltungselementen für Feiern
- Brauchtum und adventlichen Aktivitäten



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.



Gutes Leben
Anmeldung

www.familie.at

Wir vertreten die Anliegen der Familien.

GUTES
LEBEN

TÜRCHEN AUF, FREUDE REIN!

28. Nov. bis 24. Dez. 2026

Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- 24 „Türchen“, die Freude schenken
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Besinnungstexten, Gebeten, Segen
- Rezepten, Gestaltungselementen für Feiern
- Brauchtum und adventlichen Aktivitäten

