10 STERNSTUNDEN FÜR FAMILIEN

DIOZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

KFS Katholischer Familienverband Südtirol

WIR SIND UNS WICHTIG

Gegenseitiges Interesse heißt, dass ich mir für die Bedürfnisse und Anliegen aller Familienmitglieder Zeit nehme. Es bedeutet auch, dass ich Eigenarten und Privatsphäre der anderen respektiere.

ICH ACHTE AUF MICH

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, bewusst auf das zu achten, was mich nährt, was mir guttut und was mir fehlt. Die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.

ICH NEHME ES MIT HUMOR

Humor schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Ich nehme mir vor, heikle Situationen mit einem Lachen zu entspannen. Lachen fördert eine optimistische Stimmung, reduziert Stress und ist gesund.

VERSCHENKE DEINE ZEIT!

Zeit schenken, kann man das überhaupt? Halte inne und überlege dir mit welcher Geste du heute deine wertvolle Zeit teilst, denn Zeit ist eines der schönsten Geschenke. Zeit zum Reden, Zeit zum Zuhören, Zeit zum Lachen, Zeit zum miteinander Essen, Zeit zusammen zu sein.

ZÜNDE EIN LICHT AN!

Ein heller Schein erfüllt jeden Raum und bringt auch Herzen zum Lachen. Entzünde gemeinsam mit deinen Kindern, deinem Partner/deiner Partnerin, deinen Großeltern... eine Kerze in Gedanken an einen lieben Menschen.

DU BIST WUNDERBAR!

Mit lieben Worten kann man anderen Menschen eine Freude bereiten. Ein Kompliment ist wohl die einfachste Art, Kontakt aufzunehmen, Wertschätzung zu vermitteln und ein Lächeln zu zaubern.

MUT-MACH-BOTSCHAFT

„Du kannst das! Das ist Dein Tag! Du schaffst das! Vertraue auf Dich!" Ob im Privatleben im Beruf – wir alle machen im Leben einmal eine schwere Zeit durch. Eine Mut-Mach-Botschaft ist eine kleine Geste mit großer Wirkung und bringt Hoffnung und Zuversicht.

ICH BIN EIN DANKBARER MENSCH

Die Suche nach den „Schätzen des Alltages" macht aufmerksamer für das Hier und Jetzt, sie erweitert den Blick und richtet ihn auf die vielen schönen und guten Momente des Alltags.

ICH DARF FEHLER MACHEN

Perfektionismus kann Druck machen. Auch im Umgang mit Fehlern bin ich Vorbild. Fehler zulassen bedeutet, eigene Erfahrungen machen zu dürfen, diese zu reflektieren und daraus zu lernen.

ANNÄHERUNG VON DER GUTEN SEITE

Wir alle sehnen uns nach Geborgenheit, Anerkennung und Liebe. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns so mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen.

Diese Faltblätter sind in gedruckter Form und auch in größerer Stückzahl kostenlos am Amt für Ehe und Familie und beim Katholischen Familienverband erhältlich.