

## Verzichten ist für mich ...

In der Fastenzeit geht es darum, deine Gewohnheiten zu ändern. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf das, was im Leben wirklich wichtig ist.

Du hast mehr Zeit für die wertvollen Dinge in deinem Leben: für dich, für die Mitmenschen und für Gott.

*Trage in die Kreise die Zahl ein, die für dich zutrifft. Die Zahlen gehen von 1 bis 3.*

*Überlege dir:*

**1.** Was ist wertvoll in meinem Leben?

**2.** Auf welche Dinge verzichte ich leicht oder schwerer?

*Stelle dir mit diesem Vergeben der Punkte ein kleines Fastenprogramm zusammen.*

**1** = Das ist für mich gar nicht wichtig.

**2** = Das ist für mich wichtig.

**3** = Das ist für mich sehr wichtig.



- Ich lasse ein bisschen Freizeitspaß weg. Kleine Dinge werden interessant.
- Mir hilft ein gutes Buch beim Entspannen und Einschlafen.
- Durch die viele Zeit an der frischen Luft merke ich, wie alles wieder grün wird.
- Ich verzichte auf Schokolade und Süßigkeiten.  
Ich entdecke, wie süß und fruchtig Obst schmeckt.
- Ich verwende öfter mein Fahrrad oder gehe zu Fuß.  
Ich genieße es, mich draußen zu bewegen.
- Durch das Halten des Fastenvorsatzes spüre ich meine innere Stärke.  
Das macht mich selbstbewusst.
- Ich freue mich schon riesig auf das Osterfest, weil das Verzichten in der Fastenzeit nicht immer leicht ist.
- Die Fastenzeit ist für mich eine ganz besondere Zeit.  
In ihr mache ich Dinge, die ich sonst das ganze Jahr nicht mache.  
Das macht sie so spannend und aufregend.
- Ich spüre die Nähe Gottes sehr oft, weil mich in der Fastenzeit weniger davon ablenkt.