

# Der kfb JA-nuar

[www.kath-kirche-kaernten.at/kfb](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfb)

## Woche 1:

### JA zu meinen Gedanken und Wahrnehmungen

#### Montag – Wünsche, Träume, Ziele

Unsere Wünsche, Träume und Ziele machen unser Leben reicher, selbst wenn wir vielleicht manche davon nie erreichen werden. Manche müssen wir auch nicht erreichen, damit sie uns Auftrieb geben im Leben. Heute sagen wir ja zu ihnen, denn wer träumt, sich etwas wünscht und ein Ziel verfolgt ist aktiv – wenn auch nur in Gedanken. Träume halten uns jung, lassen uns über uns selbst hinaus wachsen. Wenn wir auf ein Ziel (und zwar auf ein wahrhaftiges Herzensziel) zugehen, spüren wir die intrinsische (innere) Motivation, die wir als Kinder hatten, als wir Laufen lernten. Diese innere Motivation lässt uns durchhalten und verleiht uns Stärke. Wünsche (und vor allem immaterielle Wünsche) tragen ein großes Schöpfungspotential in sich – sie helfen uns unsere Wirklichkeit in einem positiven Licht zu sehen, voll Hoffnung und Zuversicht. Sagen wir heute also JA! Zu unseren Wünschen, Träumen und Zielen.

Ansehen: Film „Das Streben nach Glück“ / „Billy Elliot – I will dance“ / Lesen Welt der Frauen „Wünschen, warten, werden“ <https://www.welt-der-frauen.at/wuenschen-arten-werden/>

#### Dienstag – Veränderung

Alles Leben ist Veränderung – und manchmal fürchten wir uns davor. Da hilft es oft, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und sich darauf zu besinnen, was einem alles im Leben bereits geschenkt wurde – allem voran das Leben an sich. Und lebendig sein bedeutet sich permanent zu verändern. Sind wir heute also mutig und heißen die Veränderung willkommen – oder noch besser: gestalten wir die positive Veränderung mit unserem aktiven JA!

**„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ Mahatma Ghandi**



#### Mittwoch: positive Gedanken

*Wir müssen sowieso denken, warum dann nicht gleich positiv?*

Wir können uns für positive Gedanken entscheiden, uns entscheiden, dass wir unsere Hoffnung in unser Leben und die Welt setzen dürfen. Positives Denken lässt sich lernen, denn wir entscheiden selbst, wie wir eine Situation bewerten. Überlegen Sie sich heute in einer Situation, in der sie gewohnt sind negativ zu denken, was wäre, wenn alles, was Ihnen geschieht auf die eine oder andere Art und Weise positiv ist. Oder kurz gesagt: Was wäre das Beste, was passieren könnte? Bleiben Sie positiv orientiert und sehen sie, welche Auswirkung ihre Haltung auf den Ausgang der Situation haben. Meistens wendet es sich zum Guten. Sagen wir heute also JA zu positiven Gedanken.

Lesen: Welt der Frauen Text zum Lächeln:

<https://www.welt-der-frauen.at/selbstverschuech-mein-spiegel-und-das-laecheln/>

Film „Das Leben ist schön“

# Der kfb JA-nuar

[www.kath-kirche-kaernten.at/kfb](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfb)

## Donnerstag – Gelegenheit und Spontaneität

Heute sagen wir JA zu Gelegenheiten, die wir früher nicht ergriffen haben, weil es zu unsicher war, zu „kindisch“, nicht dem entsprechend, was andere von uns erwarten. Seien Sie spontan (auch bei kleinen Dingen, wenn Sie sich unsicher sind) und sehen Sie Chancen, die sich jeden Tag aufs Neue vor Ihnen auftuen. Das Leben bietet uns so viele Gelegenheiten glücklich zu sein, so viele Lernerfahrungen und unglaublichen Begegnungen. Es bietet uns Gelegenheiten zum Staunen und dazu, unserem inneren Kind Freude zu bereiten. Halten Sie heute die Augen offen nach Gelegenheiten, die Sie vielleicht sonst übersehen würden. Schauen Sie nach den kleinen Dingen, nach den kleinen Wundern und Besonderheiten und lassen Sie sich verzaubern.

Film „Das Beste kommt zum Schluss“

## Woche 1: JA zu meinen Gedanken und Wahrnehmungen

### Freitag: Fehler

Was, wenn ich scheitere? Was, wenn ich einen Fehler mache? Kennen Sie diese Gedanken? Fehler bergen ein großes Potential des Neuanfangs und der Neuorientierung. Wir haben die Chance aus unseren Fehlern zu lernen. Sagen wir JA zu unseren Fehlern und nehmen wir sie an, denn sie machen uns zu den Menschen, die wir sind. Feiern wir unsere Fehler und treten wir für eine positive Fehlerkultur ein.

Lesen            Blog            Honigperlen  
<https://honigperlen.at/2019/09/12fehler/>



### Samstag: Begabungen

Sagen Sie JA zu ihren Begabungen und Talenten. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten und erfreuen Sie die Welt mit ihren Fähigkeiten. Jeder Mensch hat besondere Talente und Dinge, die sie/er besonders gut kann – sie sind nicht nur ein Geschenk für uns selbst, sondern sie sollen auch eingesetzt werden. Manchmal sind es auch kleinere Talente oder Begabungen, die uns selbst erfreuen – Sind Sie eine gute ZuhörerIn oder eine gute RatgeberIn? Wo liegen Ihre Begabungen und Talente?

Lesen: Welt der Frauen „Hingabe“  
<https://www.welt-der-frauen.at/hingabe/>

*Nächstes Wochenthema:  
Gefühle und Bedürfnisse*