



100 Ideen zum Ausprobieren

Die Fastenzeit lädt dazu ein, innezuhalten, Gewohnheiten zu überdenken und Neues auszuprobieren. Sie bietet einen guten Rahmen, um bewusst auf digitale Medien zu verzichten und Raum für das Wesentliche zu schaffen.

Im Rahmen der **AKTION VERZICHT** unter dem Motto „**OFFLINE IST DER NEUE LUXUS**“ laden wir dazu ein, handyfreie Momente zu erleben und neue Erfahrungen zu machen. Weniger Bildschirm bedeutet oft mehr Zeit, mehr Nähe und mehr Aufmerksamkeit füreinander.

Such dir Aktionen aus dieser Liste aus, die dich ansprechen, notiere sie dir und setze sie bewusst um. Ob allein, als Paar oder als Familie: Jede kleine Offline-Erfahrung kann bereichern und nachhaltig wirken.



Tipps für weniger Ablenkung und mehr Fokus

1

BEWUSSTE CHECK ZEITEN FESTLEGEN

Nachrichten und E-Mails nur zu festen Momenten prüfen.

2

START UND ENDRITUAL OHNE HANDY

Den Tag ohne Bildschirm beginnen und beenden.
Ein kurzer Moment für sich selbst schafft Ruhe und Klarheit.

3

APPS REGELMÄSSIG AUSMISTEN

Ablenkendes löschen, Übersicht schaffen.
Weniger Apps bedeuten weniger Versuchung.

4

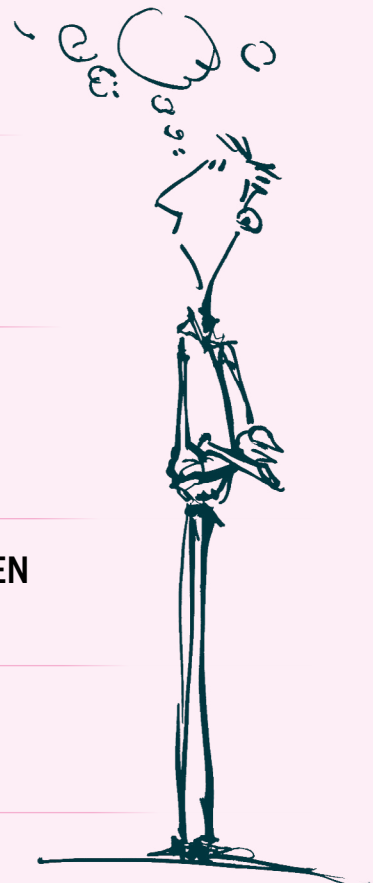
HANDY IN GEMEINSCHAFTSSITUATIONEN STUMM SCHALTEN

Beim Essen oder im Gespräch volle Aufmerksamkeit zeigen.

5

ANALOGUE ALTERNATIVEN NUTZEN

Papier, Uhr oder Wecker statt Handy verwenden.





Natur erleben & wahrnehmen

- 1 **STERNENHIMMEL GENIESSEN** – gemeinsam draußen sein und Sternbilder suchen.
- 2 **WALDBADEN** – langsam durch den Wald gehen und bewusst atmen.
- 3 **TIERBEOBACHTUNG** – Vögel, Enten oder Eichhörnchen in Ruhe beobachten.
- 4 **WOLKENKINO** – Wolkenformen deuten und Geschichten erfinden.
- 5 **NATURMANDALAS LEGEN** – mit Blättern und Steinen Muster legen.
- 6 **BARFUSSPFAD BAUEN** – verschiedene Untergründe auslegen und erfühlen.
- 7 **SONNENAUFGANG ERLEBEN** – früh aufstehen und die Stille genießen.
- 8 **BLUMEN PRESSEN** – schöne Blüten sammeln und trocknen.
- 9 **BAUM-UMARMUNG** – einen Baum spüren und zur Ruhe kommen.
- 10 **WALDSOFA BAUEN** – aus Ästen eine kleine Sitzgelegenheit schaffen.
- 11 **INSEKTENHOTEL BAUEN** – Lebensraum für nützliche Insekten gestalten.
- 12 **JAHRESZEITENTISCH GESTALTEN** – Naturfundstücke passend zur Jahreszeit arrangieren.





Kreativität, Kunst & Gestalten

- 13** TRAUMORTE MALEN – den eigenen Wohlfühlort zeichnen.
- 14** MINI-GARTEN IM GLAS GESTALTEN – Moos, Steine und Pflanzen arrangieren.
- 15** UPCYCLING-PROJEKT STARTEN – aus Alt etwas Neues schaffen.
- 16** FREUNDSCHAFTSBÄNDER KNÜPFEN – bunte Muster gestalten.
- 17** PAPIERFLIEGER-WETTBEWERB – verschieden Formen falten und testen.
- 18** GEDICHTE SCHREIBEN – kurze Verse erfinden.
- 19** MANDALA MALEN – ruhige Muster entstehen lassen.
- 20** KARTOFFELDRUCK – aus Kartoffeln Stempel schnitzen.
- 21** KARTEN BASTELN – für Freunde oder Familie gestalten.
- 22** PAPIERKETTEN BASTELN – Räume gemeinsam schmücken.
- 23** NATURDUFT-SÄCKCHEN – mit Kräutern befüllen.
- 24** MURMELBAHNEN BAUEN – mit Kartons und Rohren experimentieren.
- 25** FAMILIEN-HYMNE ERFINDEN – ein eigenes Lied entwickeln.
- 26** SELBSTPORTRÄT OHNE SPIEGEL – nach Gefühl zeichnen.





Beziehung, Austausch & Familie

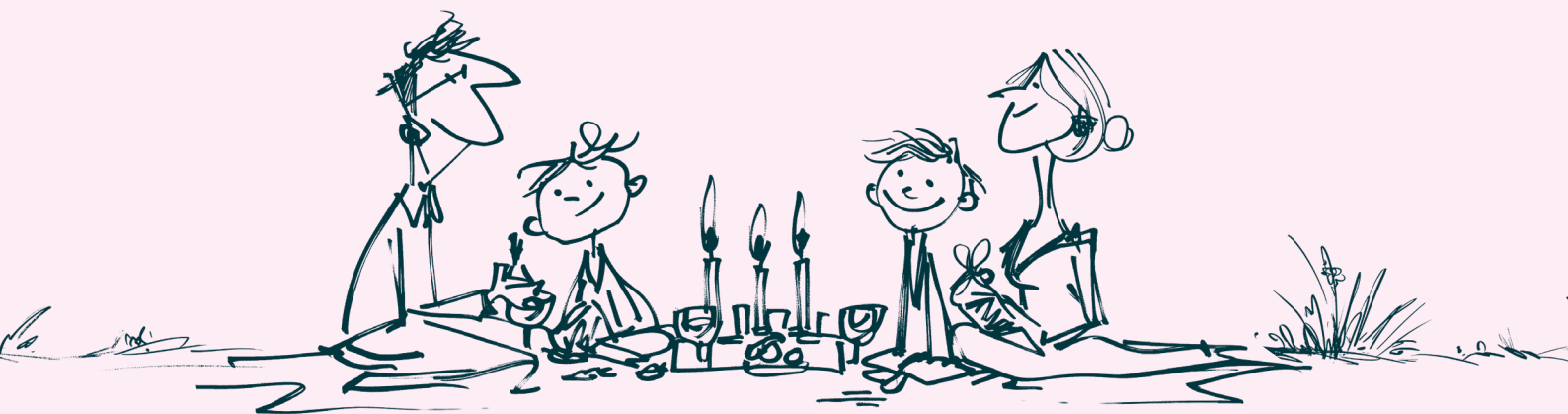
- 27** ERZÄHLRUNDE – Kindheitserinnerungen teilen.
- 28** FAMILIENKOCHABEND – gemeinsam ein Gericht zubereiten.
- 29** SPIELEABEND – Klassiker oder neue Spiele ausprobieren.
- 30** BÜCHER-PICKNICK – lesen und entspannen.
- 31** FOTOALBUM GESTALTEN – alte Bilder sortieren.
- 32** FAMILIEN-INTERVIEW – einander spannende Fragen stellen.
- 33** FAMILIENTANZ – eine kleine Choreografie entwickeln.
- 34** SCHATZSUCHE ODER RÄTSELWANDERUNG – Hinweise verstecken und finden.
- 35** GUTE-TATEN-GLAS – tägliche Mini-Taten auslösen.
- 36** GESCHICHTEN WEITERGEBEN – jeder ergänzt einen Satz.
- 37** FAMILIENQUIZ – Wissen über die Familie testen.
- 38** PICKNICK IM WOHNZIMMER – Decke ausbreiten und genießen.
- 39** LUFTBALLON-VOLLEYBALL – Ball möglichst lange in der Luft halten.
- 40** SPONTAN-THEATER – kurze Szenen improvisieren.
- 41** FÜHLKISTEN BASTELN – verschiedene Materialien ertasten.
- 42** FAMILIEN-YOGA – einfache Übungen gemeinsam ausführen.
- 43** SPIELE VON FRÜHER – Klassiker ausprobieren.
- 44** TANZ IM DUNKELN – mit geschlossenen Augen bewegen.





Rituale, Stille & Achtsamkeit

- 45 **STILLE-MORGEN-RITUAL** – den Tag ohne Worte beginnen..
- 46 **KERZENMEDITATION** – in die Flamme schauen und atmen.
- 47 **SCHWEIGE-WANDERUNG** – ein Stück bewusst schweigen.
- 48 **STILLE-STUNDE** – eine Stunde ohne Gespräche.
- 49 **MINI-PILGERWEG** – bewusst Schritt für Schritt gehen.
- 50 **ATEMMEDITATION UNTERWEGS** – Atem und Schritte verbinden.
- 51 **GUTE-WÜNSCHE-BRIEFE** – anonym Freude schenken.
- 52 **BRIEF AN ZUKUNFTS-ICH** – Wünsche festhalten.
- 53 **DANKBARKEITSSPAZIERGANG** – drei Dinge benennen, für die man dankbar ist.
- 54 **BLINDVERKOSTUNG** – Lebensmittel bewusst erschmecken.
- 55 **FANTASIEREISE** – gemeinsam einen inneren Ort besuchen.
- 56 **DRAUSSEN SCHWEIGEN** – drinnen erzählen – bewusster Wechsel.
- 57 **WUNSCHKARTEN SCHREIBEN** – kleine Botschaften gestalten.
- 58 **LIEBESBOTSCHAFTEN AUF POST-ITS** – Wohnung füllen.
- 59 **KERZENPICKNICK** – ruhiger Moment bei Kerzenschein.





Handwerk, Bauen & Entdecken

- 60 FLOSS AUS ZWEIGEN BAUEN** – im Bach treiben lassen.
- 61 BROT BACKEN** – Teig kneten und Duft genießen.
- 62 KRÄUTER PFLANZEN** – kleine Töpfe anlegen.
- 63 UPCYCLING-WERKSTATT** – Materialien wiederverwenden.
- 64 MURMELBAHN AUS RECYCLINGMATERIAL** – kreativ bauen.
- 65 WALDWERKZEUG SCHNITZEN** – einfache Formen schaffen.
- 66 MINI-TAUSCHREGAL** – Dinge abgeben und tauschen.
- 67 BIENENHOTEL BAUEN** – nützlichen Helfern Raum geben.
- 68 DUFTKRÄUTER MISCHEN** – eigene Mischung entwickeln.
- 69 KRÄUTER SAMMELN UND TROCKNEN** – Vorrat anlegen.
- 70 LEHMFIGUREN FORMEN** – Figuren aus Naturlehm gestalten.
- 71 HOLZSCHEIBEN BEMALEN** – kleine Kunstwerke auf Holz malen.
- 72 WANDERSTEINE BEMALEN UND AUSLEGEN** –
Steine kreativ gestalten und an anderen Orten weiterwandern lassen.
- 73 TRAUMFÄNGER AUS WALDMATERIALIEN BASTELN** –
Aus Ästen kleine Rahmen formen und mit Garn bespannen.
- 74 SAMENBOMBEN ROLLEN** – Erde, Ton und Samen mischen und verstreuen.
- 75 WINDSPIEL AUS NATURMATERIAL** – Stöcke, Muscheln und Schnüre kombinieren.
- 76 MINI-GEWÄCHSHAUS BASTELN** – alte Gläser für Keimlinge nutzen.
- 77 NATURPUZZLE HERSTELLEN** – Holzstücke oder Karton bemalen und zerschneiden.
- 78 WERKZEUGTASCHE AUS STOFFRESTEN NÄHEN** –
einfache Tasche per Hand nähen.





Bewusst langsamer & einfacher leben

- 79** ZEIT OHNE UHR – einen Nachmittag ohne Zeitangaben verbringen.
- 80** LANGSAMKEITS-CHALLENGE – alles bewusst doppelt so langsam tun.
- 81** STILLE-BEOBACHTUNGSPLATZ – einen Ort wählen und nur wahrnehmen.
- 82** HANDSCHRIFT-TAG – alles ausschließlich mit Stift und Papier festhalten.
- 83** ERINNERUNGEN ERZÄHLEN STATT GOOGELN – Wissen aus dem Gedächtnis teilen.
- 84** GERÄUSCHE-SAFARI – mit geschlossenen Augen verschiedene Geräusche hören.
- 85** OHNE WORTE VERSTÄNDIGEN – nur mit Gesten und Blicken kommunizieren.
- 86** EINFACHES ESSEN – eine schlichte Mahlzeit bewusst zubereiten.
- 87** LIEBLINGSPLATZ ENTDECKEN – drinnen oder draußen einen Ruheort finden.
- 88** GEDANKEN-SPAZIERGANG – beim Gehen einem Gedanken folgen.
- 89** ALTE GEGENSTÄNDE ERFORSCHEN – ihre Geschichte erfinden.
- 90** FENSTERZEIT – aus dem Fenster schauen und Bewegungen beobachten.
- 91** LANGE-WEILE ZULASSEN – nichts planen und Raum entstehen lassen.
- 92** HÖR-MINUTE – eine Minute absolute Stille erleben.
- 93** EIN WORT FÜR DEN TAG – ein Tageswort wählen.
- 94** BERÜHRUNGS-MEMORY – Gegenstände ertasten und erraten.
- 95** DANKBARKEITSKREIS – kleine Momente des Tages teilen.
- 96** ERINNERUNGSWEG – beim Gehen Erinnerungen erzählen.
- 97** HANDWERK OHNE ZIEL – gestalten ohne Ergebnisdruck.
- 98** ABEND OHNE LICHTQUELLEN – nur mit Kerzen oder Dämmerlicht.
- 99** ATEMPAUSEN EINLEGEN – bewusst innehalten über den Tag verteilt.
- 100** DIGITALFREIER ABSCHLUSSKREIS – den Tag gemeinsam ohne Medien beenden.

