

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



Wir liefern Ihnen jährlich per App 6 Themenschwerpunkte mit dazupassenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Kostenlos, werbefrei, anonym, bereichernd und jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.

© Kath. Familienverband



Gutes Leben – 8 Schritte zur Entlastung

*Du selbst zu sein in einer Welt,
die ständig einen anderen aus dir machen will,
ist der größte Erfolg von allen.*

Ralph Waldo Emerson

Aktionswoche: 16. bis 23. November 2025

Beinahe jede/jeder von uns ist schon einmal an ihre/seine Grenzen gestoßen. Setzen Sie bei einem oder mehreren der vorgeschlagenen Schritte an, um Erleichterung zu schaffen.

8 Schritte, was Sie in belastenden Situationen tun können:

- Selbstfürsorge • Selbstermächtigung • erste Hilfe • Akzeptanz • loslassen • Netzwerk erschließen • Austausch • neue Ziele



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



familien^v
Der Katholische
Familienverband