



MEIN  
FASTEN  
TAGEBUCH

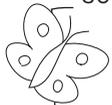
Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.



TAG 39

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 40

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



Dieses Fastentagebuch gehört:

.....

**LANGER ATEM**

Wir danken dir für unseren Atem,  
der uns täglich lebendig sein und werden lässt.

Schenke uns einen langen Atem  
auf unseren unterschiedlichen und  
auch gemeinsamen Wegen.

Schenke uns einen langen Atem  
zwischen Angst und Mut.

Schenke uns einen langen Atem  
zwischen Enttäuschung und Hoffnung.

Schenke uns einen langen Atem  
zwischen Vernunft und Leidenschaft.

Schenke uns einen langen Atem  
zwischen Apathie und dem Hunger  
nach Wahrheit und Gerechtigkeit.

Schenke uns einen langen Atem  
zwischen Liebe und Tod,  
der Du unser Atem bist,

Du - „Ich bin da“

DATUM

TAG 37

MEIN MOTTO HEUTE

SO FÜHLE ICH MICH

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT



DATUM

TAG 38

MEIN MOTTO HEUTE



SO FÜHLE ICH MICH

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT

Stück für Stück entsteht Großes:  
Gott legt das erste und das letzte Teil.  
Daziwschen bin ich dran –  
Auf dass es ein schönes Bild werde.

(Robert Hintereder)



TAG 36

DATUM

MEIN MOTTO HEUTE

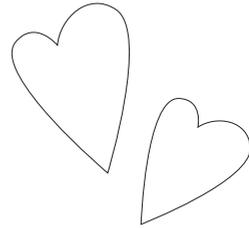
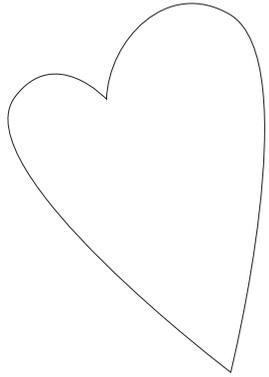
SO FÜHLE ICH MICH

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT



Ich faste dieses Jahr:

1.
2.
3.
4.
5.



Unruhig unser Herz.  
 Bis der Augenblick  
 uns umfängt.



(Michael Seitlinger)



TAG 1

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

DATUM \_\_\_\_\_

TAG 34

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

DATUM \_\_\_\_\_

TAG 35

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

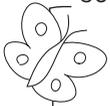
SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 32

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 33

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



DATUM \_\_\_\_\_

TAG 2

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



TAG 3

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

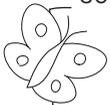
EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



TAG 4

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 5

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



TAG 30

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



TAG 31

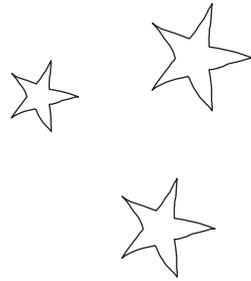
DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_





Stille aushalten –

Sich vom Leben anschauen lassen.

(Michael Seitlinger)



TAG 29

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 6

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 7

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

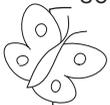
SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 8

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 9

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 27

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 28

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

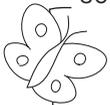
SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 25

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 26

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 10

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 



Am Zweiten Tag  
macht Gott den Himmel.

Wir wissen selbst, wie wichtig es ist,  
Platz zu schaffen,  
damit Neues entstehen kann.

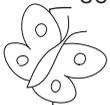


(Sascha Rotschiller)

TAG 11

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 12

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 23

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

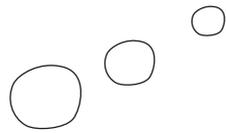
TAG 24

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



Die Fastenzeit ist die Zeit,  
 die die Sinne schärft,  
 die Augen öffnet für das viele Unrecht,  
 das Herz für unseren Bruder,  
 der leidet.

(Papst Franziskus)



TAG 22

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

DATUM \_\_\_\_\_

TAG 13

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

DATUM \_\_\_\_\_

TAG 14

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_



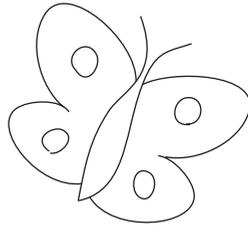
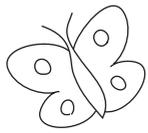
Ist nicht das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe:

Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast,

lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast!

Gib frei, die du bedrückst,

reiß jedes Joch weg!



Jesaja 58:6



TAG 15

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 20

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 21

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

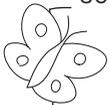
SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 18

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_



SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

TAG 19

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 16

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_ 

TAG 17

DATUM \_\_\_\_\_

MEIN MOTTO HEUTE \_\_\_\_\_ 

SO FÜHLE ICH MICH \_\_\_\_\_

EIGENLOB! DAS HABE ICH GESCHAFFT \_\_\_\_\_

# HABIT-TRACKER ZUM AUSMALEN!

Für jede Fastenaufgabe eine Farbe verwenden und geschaffte Fastentage ausmalen!

TAG 40					
TAG 39					
TAG 38					
TAG 37					
TAG 36					
TAG 35					
TAG 34					
TAG 33					
TAG 32					
TAG 31					
TAG 30					
TAG 29					
TAG 28					
TAG 27					
TAG 26					
TAG 25					
TAG 24					
TAG 23					
TAG 22					
TAG 21					
	Fastenaufgabe 1	Fastenaufgabe 2	Fastenaufgabe 3	Fastenaufgabe 4	Fastenaufgabe 5

					TAG 20
					TAG 19
					TAG 18
					TAG 17
					TAG 16
					TAG 15
					TAG 14
					TAG 13
					TAG 12
					TAG 11
					TAG 10
					TAG 9
					TAG 8
					TAG 7
					TAG 6
					TAG 5
					TAG 4
					TAG 3
					TAG 2
					TAG 1
	Fastenaufgabe 1	Fastenaufgabe 2	Fastenaufgabe 3	Fastenaufgabe 4	Fastenaufgabe 5

# GESCHAFTT!