

**Was machen Sie am Sonntag?**

- Abschalten, einfach nur da sein
- Nachdenken über mich und mein Leben
- Mir Zeit nehmen für meine Beziehung zu Menschen, die mir wichtig sind
- Mich engagieren für soziale Zwecke, in der Gemeinde...
- Über Gott und die Welt mit anderen reden
- Auftanken, neue Energie schöpfen, durch \_\_\_\_\_
- Mich mit Freunden treffen
- Familienbesuche machen
- Ins Kino gehen
- Sportliche Aktivitäten, wie \_\_\_\_\_
- Lesen (\_\_\_\_\_)
- Im Chor singen
- In die Kirche gehen
- Tagebuch schreiben
- Meinem Hobby nachgehen
- Musik hören
- Musik machen - ein Instrument spielen
- Spazieren gehen
- Joggen
- Fahrradfahren
- Gemeinsam mit der Familie essen
- Kochen
- Fernsehen
- Computer
- Im Internet surfen
- In sozialen Netzwerken aktiv sein (Facebook u.a.)
- Skypen
- Beten
- Meditieren
- Basteln
- Ausstellungen besuchen
- Malen
- Spielen
- Schwimmen gehen
- Arbeiten
- Lernen
- Zur Ruhe zu kommen, Chillen, Abhängen, Nichtstun
- 
- .....

**Arbeitsauftrag:**

Füllen Sie zunächst in Einzelarbeit den Fragebogen: „Was machen Sie am Sonntag?“ aus.

Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe über Ihre Antworten aus.

Gestalten Sie gemeinsam ein Plakat/eine Collage zu dem Thema: Wir können den Sonntag als „Ruhe-Tag“ neu entdecken und gestalten.

Die Chancen des Sonntags und die Bedeutung eines „Ruhetages“ für den Menschen sollen durch Ihre Präsentation im Plenum deutlich werden.