

7 Wochen WERTvoll

Die untenstehenden Texte können in Social Media-Kanälen als begleitender Text der Posts bzw. als Bildunterschriften genutzt werden. Es gibt für jede Woche mind. drei SharePics zum Wochenthema der Paare. Ebenso für die Familienaktion.

Link zu den Dateien im ZIP-Format:

- Bereich „**Social Media**“ auf www.7wochenaktion.de/#media

Links zu den in Canva anpassbaren Dateien:

- Vorlagenlink Karusellposts Paare/Familie zu den einzelnen Wochen:
<https://ogy.de/7Wo1>
- Story Format Vorabwerbung und Titelbilder:
<https://ogy.de/7Wo2>
- Vorab Werbung und Titelbilder quadratisch:
<https://ogy.de/7Wo3>

Paaraktion – Texte zu den SharePics



Vorabwerbung

Ankündigung - Paare

7 Wochen WERTvoll – eure Fastenzeit 2026 für Herz und Beziehung 💕

Sieben Wochen, um zu entdecken, was euch wirklich wichtig ist – als Paar, das sich Zeit füreinander nimmt.

7 Wochen neue Impulse, Ideen & kleine Herausforderungen, die guttun. Seid ihr dabei?



👉 Anmeldung und Infos unter www.7wochenaktion.de

Die Aktion gibt es natürlich auch wieder für Familien: www.elternbriefe.de/7wochen

#7wochenWERTvoll #7wochenaktion2026 #paarzeit #fastenaktion

#fastenzeitmalanders #beziehung #wertvollleben #fastenzeit #kirchedigital

#ehewirheiraten #zeitfüreinander #herzenssache #achtsamkeit #liebeimalltag

Ankündigung – Familien & Paare gemeinsam

7 Wochen WERTvoll – eure Fastenzeit 2026 für Herz, Beziehung & Familie 💛💕

Ab Aschermittwoch begleiten wir euch sieben Wochen lang bis Ostern mit liebevollen Impulsen, Ideen und kleinen Aktionen, die euch als Paar oder Familie stärken, inspirieren und neue Blickwinkel eröffnen. 🌱

Was ist euch in dieser Fastenzeit wirklich WERTvoll? Seid ihr dabei? 🙌



👉 Infos & Anmeldung für Paare: www.7wochenaktion.de



👉 Infos & Anmeldung für Familien: www.elternbriefe.de/7wochen

Paaraktion – Texte zu den SharePics



#7WochenWERTvoll #7wochenaktion2026 #fastenzeitaktion #fastenzeitmalanders
#wertvollleben #paarzeit #familienzeit #beziehungsleben #zeitfüreinander
#herzenssache #achtsamkeit #kirchedigital #liebeimalltag #familieundpaare

Paaraktion – Texte zu den SharePics



Weiteres zur Aktion

Valentinstag | vor und am 14.02.2026

💖 🌸 Ein Blumengruß, gemeinsam Essen gehen oder... eine ganz persönliche Valentinsfeier, nur für euch beide? Auf www.7wochenaktion.de findet ihr einen Sofa-Gottesdienst zum gemütlichen Anhören und Mitfeiern von Zuhause.

Wer den Gottesdienst mit mehreren Paaren z.B. in der Gemeinde feiern möchte, findet dort auch eine Vorlage zur freien Nutzung.

#Valentinstag #Ideenvaleantinstag #7wochenaktion2026 #7wochen #7wochenwertvoll
#fastenzeitaktion #fastenzeit #paarzeit #couplegoals #dnkgtt #digitalekirche
#kirchedigital #paarleben #impulse #beziehungsleben #fastenzeitmalanders

Zoom-Treffen für Paare

Die Briefaktion läuft. Ihr sucht anregende Impulse, um noch einen anderen Blick auf die Themen zu erhalten? Ihr schätzt den Austausch mit anderen Paaren als Bereicherung oder für einen Perspektivwechsel? Dann seid Ihr bei diesen Treffen genau richtig! Im Paar- und Gruppenaustausch laden wir euch ein, gemeinsam über die Themen ins Gespräch zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos und per Zoom.

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7wochenaktion2026 #7wochen #7wochenwertvoll #fastenzeitaktion #fastenzeit
#paarzeit #couplegoals #dnkgtt #digitalekirche #kirchedigital #paarleben #impulse
#beziehungsleben #fastenzeitmalanders

Posts Woche für Woche

Woche 1 | ab 20.02.2026 | zu Brief 1

Welches kleine Ritual macht eure Beziehung WERTvoll? 🌹

Manchmal verschwinden liebgewonnene Gewohnheiten – doch dahinter steckt oft ein Wert, der bleibt: Nähe, Verbundenheit, Aufmerksamkeit. 💕

Wie zeigt ihr eure WERTvollen Momente im Alltag? Teilt sie in Gedanken oder direkt miteinander – wir begleiten euch 7 Wochen lang auf eurer Entdeckungsreise. 🗺️

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimalltag #herzenssache
#zeitfüreinander #rituale #verbindung #kirchedigital

Woche 2 | ab 27.02.2026 | zu Brief 2

Welche kleinen Momente bringen euch als Paar richtig in Verbindung? 💛

Manchmal sind es nicht die großen Gesten, sondern der Kuss zum Abschied, ein liebevolles Post-it oder ein Spaziergang am Abend, die eure Beziehung WERTvoll machen. 🌿

Wie achtet ihr im Alltag bewusst auf diese Augenblicke? Entdeckt sie gemeinsam in unserem 2. Brief für Paare. 🗺️

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimalltag
#herzenssache #zeitfüreinander #verbundenheit #glücksmomente #kirchedigital

Paaraktion – Texte zu den SharePics



Woche 3 | ab 06.03.2026 | zu Brief 3

Wer bestimmt euren Wert – ihr selbst oder andere? ☀️

Echter Selbstwert beginnt bei dir: dich wertschätzen, lieben und ernst nehmen. ❤️

Wie stärkt ihr euren eigenen Wert und erlebt Nähe miteinander? Entdeckt es in unserem dritten Brief für Paare. 📖

📌 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimaltag #herzenssache
#zeitfüreinander #selbstwert #liebezudirselbst #persönlichkeitsentwicklung
#beziehungstipps

Woche 4 | ab 13.03.2026 | zu Brief 4

Welche Verantwortung übernehmt ihr als Paar – füreinander, für Familie und Gesellschaft? 🌍❤️

Wenn wir gleichberechtigt leben, einander Freiräume schenken und Werte teilen, wirkt unsere Liebe auch nach außen – in Freundeskreis, Ehrenamt und Alltag. Wie gestaltet ihr euer Miteinander wertvoll und bewusst? Entdeckt es in unserem 4. Paarbrief. 📖

📌 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimaltag #herzenssache
#zeitfüreinander #gleichberechtigung #mitverantwortung #werteleben #eheundfamilie
#gesellschaftgestalten

Paaraktion – Texte zu den SharePics



Woche 5 | ab 20.03.2026 | zu Brief 5

Wie geht ihr als Paar mit unterschiedlichen Werten um? 💛

Manchmal liebt ihr dieselben Traditionen, manchmal braucht jemand Ruhe oder lebt den Glauben anders. Entscheidend ist, Unterschiede zu respektieren, offen zu kommunizieren und Kompromisse zu finden – so wird eure Beziehung WERTvoll und stark. 🌱

Welche Kernwerte verbinden euch am meisten? Entdeckt sie gemeinsam in unserem 5. Brief für Paare. 🔄

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimalitag #herzenssache
#zeitfüreinander #werte #kompromisse #partnerschaftstipps #beziehungsarbeit
#respekt #gemeinsameziele

Woche 6 | ab 27.03.2026 | zu Brief 6

Gleichberechtigt heißt nicht gleich – sondern gleich WERTvoll! ⚖️ 💛

Wie teilt ihr Arbeit, Verantwortung und Wertschätzung in eurer Beziehung? Ob Haushalt, Kinder oder Beruf – gemeinsam einen Weg zu finden, der beide stärkt, macht eure Partnerschaft WERTvoll. 🌱

Welche Bereiche eures Lebens würdet ihr gerne noch ausgewogener gestalten? Entdeckt sie in unserem 6. Brief für Paare. 🔄

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimalitag #herzenssache
#zeitfüreinander #gleichberechtigung #partnerschaft #arbeitsteilung #wertschätzung
#eheundfamilie #familienleben

Paaraktion – Texte zu den SharePics



Woche 7 | ab 03.04.2026 | zu Brief 7

Wie findet ihr gemeinsam Halt, wenn das Leben euch auf die Probe stellt? 🌱 ❤️

Manchmal bringen unerwartete Tiefpunkte neue Einsichten, stärken eure

Verbundenheit und eröffnen Wege zu Hoffnung und Neubeginn. ✨

Welche Herausforderungen haben euch als Paar wachsen lassen? Entdeckt in unserem siebten und letzten Brief, wie ihr gemeinsam Kraft schöpft und das Leben neu feiert. 🌟

🔗 Mitmachen? Anmeldung und Infos unter <http://www.7wochenaktion.de>

#7WochenAktion2026 #7Wochen #fastenzeitaktion #fastenzeit #7WochenWERTvoll
#paarzeit #beziehungsleben #wertvollleben #achtsamkeit #liebeimaltag #herzenssache
#zeitfüreinander #resilienz #neubeginn #hoffnung #zusammenhalt #karwoche
#verbundenheit