

Das Flaschenpost-Programm

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Dieses Programm begleitet Sie zwölf Wochen lang. Jede Woche gehört einem Modul. So wird aus vielen kleinen Schritten ein eigener Schatz an Erinnerungen.

Was daraus wird

Am Ende haben Sie viele Blätter, Karten und kleine Hefte gesammelt. Zusammen ergeben sie Ihre persönliche Flaschenpost.

So geht es

1. Drucken Sie die Übersicht der zwölf Wochen aus.
2. Suchen Sie sich einen festen Wochentag.
3. Beginnen Sie mit Woche eins.
4. Arbeiten Sie jede Woche mit einem Modul.
5. Machen Sie Pausen, so oft Sie möchten.
6. Wiederholen Sie eine Woche, wenn Sie mögen.

Die zwölf Wochen

Woche	Fokus	Module	Audio
Zum Inhalt springen		F11 Schreibhilfen, F4 Karten Kindheit	A-F4 Kindheit

Woche	Fokus	Module	Audio
2	Erste Worte	F1 Postkarte	keine
3	Orte	F2 Brief	A-F2
4	Gerüche und Klänge	F7 Brücke	A-F7
5	Fotos	F6 Foto-Anker	keine
6	Gegenstände	F8 Lieblingsstück	keine
7	Das Faltbuch	F3 Faltbuch	A-F3
8	Der große Bogen	F5 Fluss des Lebens	keine
9	Worte sammeln	F14 Meine Wörter	keine
10	Gedichte	F15 Gedicht-Vorlagen	keine
11	Weitergeben	F10 Weitergabe-Brief	keine
12	Feiern	F12 Galerie, Rückblick-Karte	keine

Ein Wort zu jeder Woche

1. Ankommen: Sie richten sich einen kleinen Schreibplatz ein. Die Karten zur Kindheit laden zu ersten Erinnerungen ein.
2. Erste Worte: Eine Postkarte reicht für einen ersten Moment. Sie schreiben nur wenige Zeilen.
3. Orte: Ein Brief darf länger werden. Sie erinnern sich an einen besonderen Ort.
4. Gerüche und Klänge: Diese Woche gehört den Sinnen. Sie sammeln Gerüche und Klänge aus Ihrer Erinnerung.
5. ... kommen zu Wort. Sie wählen Bilder aus und beschriften sie.

[Zum Inhalt springen](#)

6. Gegenstände: Ein Gegenstand aus Ihrem Zuhause erzählt seine Geschichte. Sie hören ihm zu.
7. Das Faltbuch: Aus einem Blatt Papier wird ein kleines Buch. Sie falten es und füllen die Seiten.
8. Der große Bogen: Ein Bogen über Ihr Leben entsteht. Sie tragen wichtige Stationen ein.
9. Worte sammeln: Sie sammeln Ihre liebsten Wörter. Sie fließen später in Gedichte ein.
10. Gedichte: Aus den Wörtern werden kleine Gedichte. Kein Reim ist nötig.
11. Weitergeben: Sie schreiben einen Brief an vertraute Menschen. Sie geben weiter, was Ihnen wichtig ist.
12. Feiern: Sie zeigen Ihre gesammelten Schätze. Ein Rückblick feiert zwölf Wochen Flaschenpost.

Gut zu wissen

- Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben.
- Sie dürfen Wochen überspringen oder tauschen.
- Das Programm ist ein Angebot, kein Pflichtkurs.
- Zur ersten Woche gehört eine Hörfassung.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Woche spricht Sie am meisten an?

Das Flaschenpost-Programm · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/flaschenpost/f16-programm/](#)

In die Fluten

[Zum Inhalt springen](#)

KREATIV TAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

[Erinnerungsflut](#)

[Klangflut](#)

[Farbflut](#)

[Flaschenpost der Zeit](#)

DIE IDEE

[Über uns](#)

[Für Einrichtungen](#)

[Kontakt](#)

IM RHYTHMUS

[Ebbe & Flut](#)

[Der Wellengang](#)

[Material & Glossar](#)

[Häufige Fragen](#)

RECHTLICHES

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Hinweis](#)

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.