

Faltbuch »Meine kleine Flaschenpost«

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Aus einem einzigen Blatt Papier wird ein kleines Heft mit acht Seiten. Es ist ein Faltbuch, das Sie in der Hand halten und mit Ihren Erinnerungen füllen. Mehr als Falten und ein kleiner Schnitt brauchen Sie nicht.

Was daraus wird

Ein kleines Heft im Format A7, etwa 74 auf 105 Millimeter. Auf dem Umschlag steht "Meine kleine Flaschenpost". Auf den sechs inneren Seiten finden Sie je eine Frage. Auf der Rückseite steht Ihr Name und das Jahr.

So geht es

1. Legen Sie ein Blatt A4 quer vor sich hin.

[Zum Inhalt springen](#)

2. Falten Sie die obere Kante zur unteren Kante. Streichen Sie die Falz glatt. Klappen Sie das Blatt wieder auf.
3. Falten Sie das Blatt einmal von links nach rechts. Falten Sie es dann noch einmal von links nach rechts. Klappen Sie alles wieder auf.
4. Falten Sie das Blatt nun einmal von links nach rechts, so dass es halb so breit ist. Die gefaltete Kante ist der Rücken.
5. Schneiden Sie von diesem Rücken aus entlang der waagerechten Mittelfalte in das Papier. Hören Sie in der Mitte der gefalteten Breite auf.
6. Klappen Sie das Blatt wieder auf. Sie sehen einen waagerechten Schlitz in der Mitte. Er geht durch die zwei mittleren Felder.
7. Falten Sie das Blatt von oben nach unten zu einem langen Streifen. Der Schlitz liegt jetzt an der oberen Kante.
8. Drücken Sie die linke und die rechte kurze Kante sanft aufeinander zu. Der Schlitz öffnet sich und zwei Felder stellen sich als Raute auf.

[Zum Inhalt springen](#)

9. Drücken Sie weiter, bis die Raute flach zusammenfällt.
Die Felder legen sich zu einem Heft übereinander.
10. Streichen Sie den Rücken glatt. Ihr Faltbuch ist fertig.

Die acht Seiten in der Reihenfolge:

1. Umschlag: "Meine kleine Flaschenpost" mit Name und Datum.
2. Mein schönster Sommer.
3. Der Duft von ...
4. Ein Lied, das ich liebe.
5. Ein Mensch, den ich nie vergesse.
6. Mein Lieblingsplatz.
7. Was ich weitergeben möchte.
8. Rückseite: "Flaschenpost von ..." und das Jahr.

Gut zu wissen

Für dieses Heft brauchen Sie einen kleinen Schnitt in der Mitte. Klebstoff brauchen Sie nicht.

Nutzen Sie eine Schere mit runden Spitzen. Der Schnitt
[Zum Inhalt springen](#)
erreicht nie die Außenkanten.

Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben. Auf jede Seite passt ein einziger Satz genauso gut wie viele.

Schreiben Sie am besten erst, wenn das Heft gefaltet ist. So wissen Sie, welche Seite oben liegt.

Falten Sie in Ruhe und streichen Sie jede Falte kräftig glatt. Ein Fingernagel oder ein Löffelrücken hilft dabei.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche der sechs Fragen möchten Sie zuerst beantworten?

Faltbuch »Meine kleine Flaschenpost« · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite erinnerungsflut/flaschenpost/f3-faltbuch/

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

Erinnerungsflut

Klangflut

Farbflut

Flaschenpost der Zeit

[Zum Inhalt springen](#)

Über uns

IM RHYTHMUS

Ebbe & Flut

Der Wellengang

Material & Glossar

Häufige Fragen

RECHTLICHES

Impressum

[Für Einrichtungen](#)

[Datenschutz](#)

[Kontakt](#)

[Cookie-Hinweis](#)

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

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.