

Erinnerungskarten zum Ausschneiden

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch · Sanfter Weg

Darum geht es

Manchmal braucht eine Erinnerung nur eine kleine Frage, um aufzutauchen. Diese sechzig Karten sind solche Fragen. Jede Karte passt in eine Hand und lädt zu ein paar Zeilen ein.

Was daraus wird

Sie erhalten sechzig Karten im Format einer Visitenkarte. Sechs Karten passen auf eine Seite A4. Zehn Themen bündeln die Fragen von der Kindheit bis zum Alltag früher.

So geht es

1. Drucken Sie die Seiten auf festem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten mit einer Schere mit runden Spitzen an den Linien aus.
3. Legen Sie die Karten nach Themen in kleine Stapel.
4. Ziehen Sie eine Karte, wann immer Sie mögen.
5. Schreiben Sie Ihre Antwort auf ein Blatt oder in ein Heft.
6. Legen Sie die gezogene Karte zurück oder sammeln Sie Ihre Antworten in einer kleinen Schachtel.

[Zum Inhalt springen](#)

Die 60 Erinnerungskarten

Kindheit

1. Was war Ihr liebster Spielzeug?
2. Welchen Ort aus Ihrer Kindheit sehen Sie noch vor sich?
3. Welches Geräusch gehörte zu Ihrer Kindheit?
4. Mit wem haben Sie als Kind am liebsten gespielt?
5. Welche Farbe verbinden Sie mit Ihrer Kindheit?
6. Was haben Sie als Kind gern gesammelt?

Zuhause & Küche

1. Welcher Geruch gehörte zu Ihrer Küche?
2. Was wurde bei Ihnen zu Hause am liebsten gekocht?
3. Welchen Platz in Ihrer Wohnung mochten Sie am meisten?
4. Was stand bei Ihnen immer auf dem Küchentisch?
5. Welcher Geschmack erinnert Sie an zu Hause?
6. Wer saß bei Ihnen am Esstisch?

Schule & Beruf

1. Was wollten Sie als Kind einmal werden?
2. Welche Lehrerin oder welcher Lehrer ist Ihnen geblieben?
3. Wie sah Ihr Schulweg aus?
4. Was war Ihre erste Arbeit?
5. Welche Fähigkeit haben Sie in Ihrem Beruf gelernt?
6. Was hat Ihnen an Ihrer Arbeit Freude gemacht?

L [Zum Inhalt springen](#)

1. Wie haben Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner kennengelernt?

2. Woran haben Sie bei einem ersten Treffen gedacht?
3. Was haben Sie am liebsten zusammen unternommen?
4. Welche Geste der Zuneigung ist Ihnen geblieben?
5. Was haben Sie von einem wichtigen Menschen gelernt?
6. Welcher Satz aus Ihrer Familie begleitet Sie?

Sie dürfen auch an eine andere wichtige Beziehung denken.

Reisen & Unterwegs

1. Was war Ihre längste Reise?
2. Welchen Ort wollten Sie immer einmal sehen?
3. Wie sind Sie früher gereist?
4. Was haben Sie von einer Reise mitgebracht?
5. Welche Landschaft hat Sie beeindruckt?
6. Was war Ihr schönstes Reiseerlebnis?

Feste & Jahreszeiten

1. Wie haben Sie Weihnachten als Kind gefeiert?
2. Welches Fest mochten Sie am liebsten?
3. Wie roch es bei Ihnen im Herbst?
4. Was haben Sie im Sommer am liebsten gemacht?
5. Welches Gericht gehörte zu Ihren Festen?
6. Wie klang ein Fest bei Ihnen zu Hause?

Feste, die Sie nicht feiern, dürfen Sie überspringen.

Musik & Stimmen

1. Welches Lied hat Ihre Mutter gesungen?
2. [Zum Inhalt springen](#) Sie zum Mitsummen?

3. Welche Stimme erkennen Sie sofort wieder?
4. Bei welcher Musik haben Sie früher getanzt?
5. Welches Lied gehört zu Ihrer Jugend?
6. Welches Geräusch hören Sie gern?

Oder denken Sie an eine andere vertraute Person.

Schwere Zeiten

1. Was hat Ihnen in schweren Zeiten Kraft gegeben?
2. Wer war in einer schweren Zeit an Ihrer Seite?
3. Was hat Sie damals zum Lächeln gebracht?
4. Welcher kleine Trost hat Ihnen geholfen?
5. Was möchten Sie jüngeren Menschen aus dieser Zeit mitgeben?
6. Was ist nach einer schweren Zeit gut geworden?

Sie dürfen jede Frage überspringen. Manche Menschen finden es schön, solche Erinnerungen aufzuschreiben.

Tiere & Natur

1. Gab es ein Tier, das zu Ihrer Familie gehörte?
2. Welches Tier mochten Sie als Kind?
3. Welcher Ort in der Natur ist Ihnen lieb?
4. Welchen Geruch verbinden Sie mit der Natur?
5. Haben Sie einmal etwas selbst angebaut?
6. Welches Wetter mögen Sie am liebsten?

Alltag früher

1. Wie wusch man früher die Wäsche?
2. [Zum Inhalt springen](#) Welcher Morgen bei Ihnen aus?
3. Was haben Sie früher eingekauft?

4. Wie haben Sie Nachrichten bekommen?
5. Was war früher ein kleines Vergnügen im Alltag?
6. Wie haben Sie einen Abend verbracht?

Gut zu wissen

Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben. Eine Karte braucht keine lange Antwort. Schneiden Sie in Ruhe und legen Sie Pausen ein. Eine Schere mit runden Spitzen liegt gut in der Hand.

Bewahren Sie die Karten in einer kleinen Schachtel oder einem Umschlag auf. So können Sie immer wieder eine ziehen.

Die Fragen zum Thema "Schwere Zeiten" sind ein Angebot. Sie dürfen sie ganz beiseitelegen.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Frage möchten Sie sich heute selbst stellen?

Erinnerungskarten zum Ausschneiden · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/flaschenpost/f4-erinnerungskarten/](https://in-die-fluten.de/erinnerungsflut/flaschenpost/f4-erinnerungskarten/)

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

Erinnerungsflut

Klangflut

[Zum Inhalt springen](#)

Flaschenpost der Zeit

IM RHYTHMUS

Ebbe & Flut

Der Wellengang

Material & Glossar

Häufige Fragen

DIE IDEE

Über uns

Für Einrichtungen

Kontakt

RECHTLICHES

Impressum

Datenschutz

Cookie-Hinweis

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

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.