

Falls ich plötzlich
sterbe

Copyright © 2024 Mike Abbo

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Aufführung des Inhalts, sei es vollständig oder in Auszügen, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Zuwiderhandlungen können zivil- und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

ISBN: 9798303607378

Imprint: Independently published

Erstausgabe, 2024

Impressum

Autor: Mike Abbo Adresse: Im Jochert 47, 63322

Rödermark E-Mail: abbo.mike@gmail.com

Veröffentlicht durch / Inhaltlich verantwortlich gemäß §
55 Abs. 2 RStV: Mike Abbo

Umschlaggestaltung: Oliviaprodesign (Fiverr.com)

Mike Abbo

Falls ich plötzlich sterbe

- Erziehung über den Tod hinaus

Widmung:

Ich widme dieses Buch den Trauernden, die einen oder beide Elternteile verloren haben und speziell den Kindern, die ihre Eltern viel zu früh verloren haben.

Mein liebes Kind,

ich freue mich, dass Du dieses Buch gefunden hast.

Wenn ein geliebter Mensch geht, dann braucht es Zeit,
sich an die neue Realität zu gewöhnen, sie gar zu
akzeptieren, aber die Zeit heilt Wunden, und so wird es
auch bei Dir sein.

Dieses Buch soll Dir im Laufe der Jahre helfen. Wann
immer Du meinen Rat oder meine Meinung brauchst.
Vielleicht tauchen neue Fragen oder Situationen auf und
Du fragst Dich, was ich dazu gesagt oder gedacht habe.
Hier findest Du viele Antworten.

Dieses Buch hat mir das Loslassen etwas erleichtert und
ich hoffe, dass es Dir in Deinem zukünftigen Leben ohne
mich (und Dank diesem Buch mit mir) helfen wird.

Ich liebe dich und dieses Buch ist für dich.

Inhaltsverzeichnis

Einige Überschriften wiederholen sich in den verschiedenen Lebensphasen und damit in den verschiedenen Kapiteln. Dies ist beabsichtigt, da unterschiedliche Lebensabschnitte manchmal unterschiedliche Antworten erfordern.

1.1 Prolog.....	11
1.2 Über mich.....	12
2 Über dieses Buch	13
2.1 Zweck und Anwendung dieses Buches	13
2.2 Welche Probleme dieses Buch löst	15
2.3 Warum gibt es verschiedene Versionen dieses Buches?	15
2.4 Über diese Version.....	16
2.5 An den Finder dieses Buches	16
2.6 Ein Brief und eine Umarmung	18
3 Kindheit	21
3.1 Liebe und familiäre Bindungen.....	21
3.2 Konfliktlösungen.....	23
3.3 Selbstachtung und Selbstliebe.....	25
3.4 Verantwortung übernehmen.....	27
3.5 Schule.....	28
3.6 Verknallt sein, verliebt sein.....	30
3.7 Freundschaft.....	31

3.8 Lernen, "Nein" zu sagen	33
3.9 Ist das Leben ungerecht?	34
3.10 Wut und Vergebung	36
3.11 Sport und Bewegung	37
3.12 Kunst und Kreativität	38
3.13 Zocken.....	40
3.14 Umgang mit Fremden und Notfallverhalten	41
4. Teenager Jahre.....	43
4.1 Schule.....	43
4.2 Liebe und andere gefährliche Dinge	45
4.3 Freundschaft.....	50
4.4 Problemlösung und kritisches Denken	52
4.5 Der Sinn des Lebens.....	54
4.6 Der Sinn des Lebens (biblisch)	55
4.7 Glaube und Taufe.....	58
4.8 Gebet.....	59
4.9 Gesundheit und Sport/Bewegung.....	62
4.10 Zocken.....	64
4.11 Wut und Vergebung	66
4.12 Was tun, wenn ich jemanden enttäuscht habe?	69
4.13 Lernen, "Nein" zu sagen	70
4.14 Andere Meinungen Akzeptieren	72
4.15 Music, Movies and Idols	74
4.16 Drogen und Alkohol.....	76
4.17 Homosexualität	79

4.18 Gefährliche Hobbies.....	80
4.19 Gefahr!	82
4.20 Unerfüllte Vorhaben.....	86
4.21 Standards.....	88
4.22 Zweifel, Unsicherheiten und Ängste	90
4.23 Verführung, falsche Freunde, Eitelkeit und soziale Medien	93
4.24 Umgang mit Bullies & Selbstverteidigung	95
4.25 Bad Guys und die Attraktion des Bösen	96
4.26 Umgang mit Kritik.....	99
4.27 Magie, Wahrsagerei, Horoskope, Kontaktaufnahme mit den Toten	100
4.28 Ist das Leben fair?.....	102
4.29 Identität und Selbstfindung	104
4.30 Freizeit und Hobbys	106
4.31 Verantwortung & Ethik.....	107
4.32 Kulturelle Anpassung.....	108
4.33 Die Freude am Lernen.....	111
4.34 Ein Instrument lernen.....	112
4.35 Technologie und ihre Auswirkungen auf das Leben.....	114
4.36 Wie wir andere behandeln.....	116
4.37 Widerstandsfähigkeit und der Umgang mit Rückschlägen	118
4.38 Den Weg auf die schiefe Bahn vermeiden	120
4.39 Tattoos.....	123
4.40 Loslassen.....	126
4.41 Höflichkeit und Umgangsformen.....	128
5 Junge Erwachsenenzeit.....	130

5.1 Den richtigen Partner finden	130
5.2 Den richtigen Job finden	133
5.3 Lust und Pornographie	135
5.4 Finanzielle Planung und Unabhängigkeit.....	139
5.5 Elternschaft und Kindererziehung.....	140
5.6 Zeitmanagement und Koordination.....	143
5.7 Engagement und soziale Verantwortung.....	144
5.8 Reisen.....	146
5.9 Bildung & Weiterbildung.....	147
5.10 Meine Bucket Liste für Dich	149
5.11 Buchempfehlungen	152
5.12 Selbstverteidigung.....	152
5.14 Finanzielle Probleme und Schulden	156
5.15 Glücksspiel.....	159
5.16 Umgang mit traumatischen Erlebnissen.....	162
6.) Erwachsenenalter	165
6.1 Heirat.....	166
6.2 Elternschaft - Erziehung.....	168
6.3 Elternschaft - Vertrauen, Herausforderungen und Lösungen ...	171
6.4 Einstellung zur Arbeit	173
6.5 Kirche.....	176
6.6 Umgang mit Tod und Trauer.....	178
6.7 Angst, Sorge, Einstellung.....	180
6.8 Depressionen und suizidalen Gedanken.....	182
6.9 Die Angst vor dem Tod.....	185

6.10 Alternative Ansichten und Verschwörungstheorien.....	187
6.11 Im Kriegsfall	189
6.12 Eingezogen werden im Kriegsfall	191
7.) Eigene Kapitel	195
7.1 _____	195
7.2 _____	196
7.3 _____	197
8 Über mich (Besitzer des Buches).....	198
8.1 Mein Hintergrund, meine Geschichte	198
8.2 Verwandte, Freunde, Kontakte & Netzwerk	199
8.3 Mein Glaube.....	200
8.4 Meine Fehler und was ich daraus gelernt habe	200
8.5 Die glücklichsten Momente meines Lebens.....	201
8.6 Die schönsten Momente mit Dir/Euch	202
8.7 Persönliche Worte vom Elternteil an das Kind	203
8.8 Zu guter Letzt - Das möchte ich dir mitgeben.....	204
9 Allgemeines	205
9.1. Mein letzter Wille / Testament.....	205
9.2 Bezüglich meiner Bestattung	207
9.3 Bitte informieren & Nachrichten.....	207
9.4 Meine Konten & Passwörter	208
9.5 Ich entschuldige mich, bedauere, vergebe und gebe zu	210
10 Worte vom Autor (Unterstützung, Feedback & Kritik)	211
11 Danksagungen	213

1.1 Prolog

Dieses Buch ist nicht nur für verrückte Biker, Fallschirmspringer und Stuntmen, die brennende Einhörner reiten, sondern für jeden Menschen, der an einer schweren Krankheit leidet, bei einem Autounfall sterben oder von einem herunterfallenden Satelliten getroffen werden kann! Das Leben ist erstaunlich, aber auch gefährlich und endlich (es sei denn, du bist ein Vampir). Das Leben kann von einer Sekunde auf die andere enden, und du hast vielleicht nicht die Chance, deine wichtigsten Gedanken an deine Kinder weiterzugeben. Hier ist deine Chance.

Dieses Buch wird dir helfen, dich leiten und es dir super einfach machen, das zu sagen oder hinzuzufügen, was gesagt werden muss. Der Zweck dieses Buches ist es, Weisheit, Erfahrung und Weisung eines Elternteils an die Kinder im Falle eines frühen und plötzlichen Todes weiterzugeben.

Dieses Buch kann und sollte vom Besitzer personalisiert werden. Am Ende jedes Kapitels findest du Zeilen für persönliche Notizen. Streiche Passagen durch, mit denen du nicht einverstanden bist, oder unterstreiche diejenigen, denen du stark zustimmst, und lasse deine Hinterbliebenen deine Gefühle und Meinungen kennen. Dieses Buch ist für diejenigen, die die Idee lieben, Worte an die Kinder weiterzugeben, aber nicht die Zeit oder vielleicht die Fähigkeit dazu haben. Wenn diese Aufgabe zu überwältigend erscheint und du nicht einmal weißt, wo du anfangen sollst, ist hier dein Leitfaden.

Viele verantwortungsbewusste Eltern schließen für den Todesfall eine Risikolebensversicherung für ihre Kinder ab. Dieses Buch ist wie eine solche Versicherung, nur dass es mit Worten zahlt! Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, jedes Thema in seiner möglichen Breite und Tiefe abzudecken. Es soll den Kindern einige Ratschläge geben, den Autoren (Eltern) eine Struktur bieten und die Möglichkeit zur Personalisierung durch das Bearbeiten und Hinzufügen weiterer Texte geben.

Deine Worte an deine Lieben werden in einem Buch eher gefunden als in einem Brief oder in den Tiefen des passwortgeschützten

Computers. Nutze die Struktur dieses Buches! Dieses Buch wird Kinder, die einen Elternteil zu früh verloren haben, segnen, trösten und ihnen eine Art von Therapie bieten.. Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder auch nach ihrem vorzeitigen Tod mit Ratschlägen zu unterstützen.

1.2 Über mich

Die Gefahr, mich selbst zu beschreiben, besteht darin, dass du vielleicht denkst: "Ich lasse diesen Typen nicht sein Wissen und seine Ideen an meine Kinder weitergeben." Das Gute ist, dass du das gar nicht musst! Das ist dein Buch! Wenn du möchtest, kannst du mir auf dem Bild einen schwarzen Zahn malen. Weißt du was? Mach bitte genau das!



Du kannst Sätze durchstreichen und am Ende jedes Kapitels deine eigenen Ergänzungen hinzufügen. Ich versuche, dir zu helfen. Wer bin ich? Lass es uns kurz halten: Mein Name ist Mike, geboren 1980 in Deutschland. Ich bin in einer Stadt in der Nähe von Frankfurt am Main aufgewachsen. Unser sozialer Status war Mittelklasse, aber die Liebe, die ich von meinen Eltern erlebte, war erstklassig und ich möchte es nicht anders gehabt haben. Ich bin eine sehr reflektierte Person und all die Fehler, die ich beim Aufwachsen gemacht habe, waren zwar nicht so toll für meine Eltern, aber sehr nützlich für dieses Buch. Ich weiß, was ich für meine Kinder anders haben

möchte. Ich bin ein gläubiger Christ und liebe sportliche Aktivitäten. Ich habe viele Hobbys und versuche mich immer gerne in neuen Dingen. Das Neueste war, ein Buch zu schreiben. Das Wichtigste über mich und das wird das Letzte sein: Ich bin ein liebevoller Vater von zwei wunderbaren Kindern. Es gibt noch viel mehr zu sagen, aber dieses Buch handelt nicht von mir, es handelt von uns Eltern, der Gefahr, dass uns etwas zustoßen könnte und der Möglichkeit, Weisheit und Führung an unsere Kinder weiterzugeben. Für den Fall, dass wir plötzlich sterben. Ein Buch, das sie öffnen können, wann immer sie uns vermissen oder Rat brauchen. Mit allem Glauben, den ich habe, ist dies eine meiner größten Sorgen: die Kinder mit vielen unausgesprochenen Dingen zurückzulassen. Dieses Buch wird sich um diese Angelegenheit kümmern und wenn du willst, auch um deine Angelegenheit. Beim Schreiben dieses Buches war ich aufgeregt und habe buchstäblich dafür gebrannt, weil ich es für so nützlich befand, dass ich es selbst unbedingt haben wollte. Der Gedanke an ein Buch, das für Eltern eine gewisse Erleichterung und für Kinder Trost schafft, ließ mein Herz höher schlagen.

Viel Spaß mit diesem Buch und mach dich daran, es zu personalisieren. Im Namen von uns allen: Kinder, das ist für euch, wir hoffen, ihr werdet es nie brauchen, aber wenn ihr es jemals brauchen solltet, dann ist es für euch!

Mit herzlichen Grüßen,

Mike Abbo

2 Über dieses Buch

2.1 Zweck und Anwendung dieses Buches

Dieses Buch ist kein Leitfaden von mir für deine Kinder, sondern eine Vorlage, die dazu gedacht ist, ein Leitfaden von dir für deine Kinder zu werden. Hier findest du viele Themen und eine Struktur, die du als Orientierungshilfe nutzen kannst.

Der Zweck dieses Buches ist es, Weisheit, Informationen, Ratschläge und Erfahrungen an das zurückgelassene Kind im Falle eines plötzlichen Todes weiterzugeben. Streiche alles durch, womit du nicht einverstanden bist, füge deine eigenen Gedanken und Meinungen am Ende jedes Kapitels hinzu. Unterstreiche alles, dem du stark zustimmst.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, alle Themen detailliert und vollständig abzudecken. Über fast jedes Kapitel könnte man ein eigenes Buch schreiben. Du findest im Inneren einen Abschnitt, in dem du deinen Nachkommen solche Bücher und vor allem deine Lieblingsbücher empfehlen kannst. Also, nicht vergessen: Das ist dein Buch! Personalisiere es!

Durch das Umkreisen von Wörtern und dem Unterstreichen von wichtigen Passagen, durch das Durchstreichen von Passagen mit denen du nicht übereinstimmst und durch textliche Ergänzungen am Ende eines jeden Kapitels machst du ein Kapitel zu deinem eigenen.

Zu guter Letzt, aber doch ein sehr ernstes Anliegen: Es gibt einige sehr kontroverse Themen, die unterschiedliche Meinungen zulassen, zum Beispiel zu Themen der Sexualerziehung. Dieses Buch soll allen Menschen dienen, unabhängig von ihrem Glauben und ihren Weltanschauungen. Bitte editiere es, falls notwendig, und ärgere dich nicht über die möglicherweise andere Sichtweise des Autors. Personalisiere diesen Text. Das ist dein Buch!

Hinweis für Kindle-Benutzer:

Du kannst dieses Buch zwar auf deinem Kindle lesen, jedoch ist nur in der Printversion die Möglichkeit gegeben, es zu bearbeiten und zu personalisieren.

Genieße den vollen Funktionsumfang und die persönliche Note in der gedruckten Ausgabe!

2.2 Welche Probleme dieses Buch löst

Als Elternteil lebt man in Sorge, dass einem etwas zustößt (zum Beispiel ein Unfall) und man die Kinder mit unausgesprochenen Dingen, unerzählten Geschichten und ohne die Möglichkeit, an der weiteren Erziehung teilzunehmen, zurücklässt.

Das Verlangen des Kindes nach den Anweisungen und Ratschlägen der Eltern nach deren Tod.

Der Gedanke, im Falle des Todes ein paar Zeilen an die Kinder zu hinterlassen. Dies scheitert in der Regel daran, dass die Aufgabe zu überwältigend erscheint, man sich fragt, mit welchem Thema man denn überhaupt anfangen sollte und es aufgrund mangelnder Kenntnisse und Fähigkeiten einfach sein lässt. Dieses Buch bietet die Struktur und führt die Eltern durch diese Aufgabe.

2.3 Warum gibt es verschiedene Versionen dieses Buches?

Die verschiedenen Versionen dieses Buches (Christlich, Weltlich und Muslimisch) sollen den Lesern je nach ihrem Glauben und ihren Überzeugungen einen besseren Zugang zum Buch ermöglichen. So gibt es in der christlichen Version hier und da mal einen Bibelvers oder eine christliche Perspektive, im muslimischen eine Sure, während in der weltlichen Version vollkommen darauf verzichtet wird. Es geht nicht darum, irgendeine Lehre zu teilen oder gar zu lehren, sondern auf die Bedürfnisse der verschiedenen Leser einzugehen.

Ein weiteres Beispiel ist die Taufe, die dem Christen ein Anliegen ist und deshalb als Thema in der christlichen Version im Abschnitt Kindheit wiederzufinden ist, während sie für muslimische Elternteile bei der Erziehung keine Bedeutung hat und deshalb dort auch nicht thematisiert wird..

2.4 Über diese Version

Dies ist die christliche Version des Buches „Wenn ich plötzlich sterbe“. Es enthält Bibelverse und beantwortet einige Fragen des Lebens, wie z. B. Fragen zur Ehe, zur Vergebung und zum Tod, mit einem biblischen Bezug und nicht mit rein weltlichen Antworten. Auch hier gilt: unterstreichen, durchstreichen, Text hinzufügen. Das Buch sollte, wie alle seine Versionen, personalisiert und mit den Ansichten des Besitzers des Buches gefüllt werden. Diese Version soll den Zugang für den christlichen Besitzer des Buches erleichtern.

2.5 An den Finder dieses Buches

Mein tiefstes Beileid zu deinem Verlust. Dieses Buch ist ein Geschenk von dem geliebten Menschen, der nun von uns gegangen ist. Möge dir dieses Buch helfen, diese schmerzhafteste Zeit zu überstehen und dich dein Leben lang begleiten. Dein geliebter Mensch teilt hier seine persönliche Geschichte, gibt dir vor allem aber Ratschläge für die verschiedenen Phasen deines Lebens zu einer Vielzahl wichtiger Themen. Was hätte Mama/Papa mir zu diesem oder jenem Thema gesagt? Hoffentlich findest du es hier heraus. Ich empfehle dir, nur die Kapitel über Themen zu lesen, die deinem Altersbereich entsprechen, da Themen für ältere Altersgruppen dich wahrscheinlich überwältigen und nicht angemessen sind, bevor du den entsprechenden Lebensabschnitt erreicht hast. Hab Geduld, dieses Buch wird immer für dich da sein, und mit ihm die Worte, Ratschläge und Anweisungen deines geliebten Elternteils. Ich, der ursprüngliche Autor dieses Buches, wünsche dir viel Kraft für die schwierigen Zeiten, die vor dir liegen, und dass dir dieses Buch Trost, Unterstützung und Segen bringt.

Mit herzlichen Grüßen,

Mike Abbo

2.6 Ein Brief und eine Umarmung

Über diesen Brief: Ich habe diesen Brief für meine persönliche Version dieses Buches geschrieben und beschlossen, ihn in die offizielle Version für alle aufzunehmen. Indem du ihn unterschreibst, kannst du diesen Brief zu deinem Brief an deine Kinder machen. Du kannst ihn auch als Inspiration für einen anderen Brief verwenden. Wenn diese Worte nicht deine Natur widerspiegeln, zögere nicht, diese Seite aus dem Buch zu entfernen. Ich habe zu diesem Zweck die Rückseite leer gelassen.

Mein geliebtes Kind,

wann immer du eine Umarmung oder ein „Ich liebe dich“ brauchst, öffne diese Seite und lies sie. Schließe deine Augen, atme tief ein, bis deine Lungen mit Luft gefüllt sind. Halte den Atem einen kurzen Moment an und stelle dir vor, dass ich dich umarme. Es ist keine Einbildung, sondern mein Wille, der in diesem Moment Wirklichkeit wird. Was du jetzt fühlst, ist eine Umarmung von mir, die ich vor langer Zeit geplant habe. Wisse, dass ich dich liebe. Auch jetzt, denn meine Liebe wird niemals sterben.

Der Himmel ist für Kinder gemacht, und Gott liebt dich mehr als alles andere. Dass ich gestorben bin, ändert nichts an der Wahrheit von Gottes Liebe zu dir. Du trauerst und da Gott dich geschaffen hat, kennt er dich und es gibt Raum für Traurigkeit und sogar Zorn. Ich kann dir nur sagen, wie ich mit schwierigen Fragen umgegangen bin, die ich einfach nicht mit Gott und seiner Güte in Verbindung bringen konnte. Es gibt eine Passage in der Bibel, die ich sehr liebte. Du findest sie im Buch Jesaja 1:18:

„Kommt doch, wir wollen die Sache klären“, sagt der HERR.

Anstatt durch fehlende Antworten verbittert zu werden, habe etwas Geduld und Vertrauen in die Güte des Schöpfers und verschiebe deine Fragen einfach auf das letzte Treffen. Bleib immer positiv. Sag es laut: Ich werde nicht zulassen, dass mich das zerbricht, das ist nicht das, was mein Vater/meine Mutter für mich wollte.

Hey! Ich liebe dich sehr und ich möchte, dass du glücklich bist. Ich habe dieses Buch für dich geschrieben (oder bearbeitet), damit du nicht allein mit deinen Fragen bist. Glaube nicht, dass du irgendeine Schuld hast und zweifle niemals an Gottes Liebe zu dir. Vertraue dem Guten und entsage der Bitterkeit. Und hier ist der Grund: Wenn du in Bitterkeit lebst und später eine Antwort erhältst, die alles aufklärt, hast du dein Leben verschwendet. Wenn du vertraust und nach dem Tod nicht mehr aufwachst, hast du mit einem falschen positiven Glauben gelebt, der dein Leben gesegnet und nichts verschwendet hat. Und wenn wir Recht haben, werden wir jetzt und für immer glücklich sein, auch nach diesem Leben.

Ich wünsche dir ein glückliches Leben und die Gewissheit, dass du geliebt wirst und dass du niemals tiefer fallen kannst als in die Hände Gottes.

Ich liebe dich - für immer.

Bis wir uns wiedersehen. Dein _____

3 Kindheit

3.1 Liebe und familiäre Bindungen

Epheser 4:2-3 (NKJV): *"Mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut, einander in Liebe ertragend, bemüht, die Einheit des Geistes durch das Band des Friedens zu bewahren."*

Mein liebstes Kind,

Liebe und Familienbande sind die kostbarsten Geschenke, die wir im Leben haben. Sie bringen Wärme, Glück und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Liebe ist eine mächtige Kraft, die uns zusammenhält. Sie zeigt sich in den kleinen Dingen, die wir füreinander tun, wie das Teilen einer Mahlzeit, Umarmungen und gemeinsame Zeit. Liebe bedeutet, freundlich, geduldig und verständnisvoll miteinander umzugehen. Es ist wichtig, immer Liebe und Wertschätzung für deine Familienmitglieder zu zeigen, auch in kleinen Gesten.

Familienbande sind die Verbindungen, die wir zueinander haben. Diese Bande basieren auf Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung. Unsere Familie ist ein Team, und wir unterstützen uns in guten und schlechten Zeiten. Indem wir zusammenarbeiten, können wir jede Herausforderung meistern und unsere Erfolge feiern. Denke immer daran, dass du ein wichtiger Teil dieser Familie bist und dass deine Liebe und Unterstützung uns stärker machen.

Liebe bedeutet, jemanden zu akzeptieren und für ihn da zu sein, unabhängig von seinen Fehlern oder Schwächen. Es bedeutet, dass du immer geliebt wirst, egal was passiert. Mama/Papa und ich lieben dich mehr als alles andere, und nichts wird das jemals ändern. Diese Liebe gibt dir Sicherheit und Geborgenheit.

Deine Mutter und deinen Vater zu respektieren, ist ein grundlegender Wert, der deinen Charakter formt und deine Interaktionen mit anderen leitet. Deine Eltern waren deine ersten Lehrer, Betreuer und Vorbilder. Sie haben ihre Zeit, Energie und Liebe darauf verwendet,

dich zu fördern und zu leiten. Respekt gegenüber ihnen zu zeigen, bedeutet, ihre Bemühungen zu schätzen, auf ihren Rat zu hören und ihre Erfahrungen zu würdigen. Es beinhaltet das Verständnis für ihre Opfer und das Anerkennen der Weisheit, die sie bieten. Respekt wird durch freundliche Worte, durchdachte Handlungen und die Bereitschaft ausgedrückt, sie zu unterstützen, wie sie dich unterstützt haben. Durch die Ehrung deiner Eltern stärkst du nicht nur deine Familienbande, sondern setzt auch ein Beispiel für Respekt und Dankbarkeit für zukünftige Generationen. Dieser gegenseitige Respekt fördert eine liebevolle und harmonische Familienumgebung, die zu deinem allgemeinen Wohlbefinden und persönlichem Wachstum beiträgt.

Deine Familie ist das erste und wichtigste Netzwerk, das dich unterstützt. Ob du Geschwister hast oder ein Einzelkind bist, deine Familie besteht aus Menschen, die dich lieben und immer für dich da sind. Auch wenn wir manchmal streiten oder unterschiedliche Meinungen haben, ist es die Liebe, die uns zusammenhält und stark macht.

Die Zeit, die wir mit unseren Lieben verbringen, ist kostbar. Spiele spielen, Geschichten vorlesen, gemeinsam lachen – diese Momente sind es, die das Leben besonders machen. Nutze jede Gelegenheit, um schöne Erinnerungen mit deiner Familie zu schaffen.

Niemand ist perfekt, und manchmal machen wir Fehler oder verletzen einander. In solchen Momenten ist es wichtig, zu vergeben und Verständnis zu zeigen. Vergebung heilt Wunden und stärkt die Bindungen zwischen uns. Denke daran, dass es immer besser ist, miteinander zu sprechen und Konflikte zu lösen.

Teil einer Familie zu sein bedeutet, füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. Sei es bei den Hausaufgaben helfen, ein freundliches Wort sprechen oder einfach nur zuhören – deine Familie wird es immer zu schätzen wissen. Diese kleinen Akte der Unterstützung zeigen, wie sehr du liebst und geliebt wirst.

Familienbande werden durch gemeinsame Erlebnisse und Traditionen gestärkt. Sei es beim gemeinsamen Abendessen, im

Urlaub oder bei Feierlichkeiten – diese Traditionen schaffen ein Gefühl des Zusammenhalts und der Einheit. Halte an diesen Traditionen fest und schaffe neue, die dir und deiner Familie Freude bereiten.

Die Liebe, die du erhältst, kannst du auch an andere weitergeben. Sei freundlich und hilfsbereit zu den Menschen, sei es in der Schule, in der Nachbarschaft oder unter Freunden. Liebe ist eine kraftvolle Energie, die wächst, je mehr man sie teilt.

Auch wenn ich nicht mehr bei dir bin, bleibt das Band, das uns verbindet, bestehen. Du trägst die Erinnerungen und die Liebe in deinem Herzen, und diese werden dich immer begleiten. Sei dir sicher, dass ich stolz auf dich bin und dich mehr als alles andere liebe.

In Zeiten, in denen du dich traurig oder einsam fühlst, denke daran, dass Gottes Liebe immer bei dir ist. Glaube daran, dass du niemals allein bist und dass es immer Hoffnung gibt. Gottes Liebe gibt dir Stärke und Trost, egal was passiert.

Mein liebstes Kind, die Liebe und die Familienbande, die uns verbinden, sind unendlich. Sie geben dir Stärke, Sicherheit und das Wissen, dass du immer geliebt wirst. Halte diese Werte in deinem Herzen und gib sie weiter, denn sie sind das Kostbarste, was wir haben.

Mit all meiner Liebe,

3.2 Konfliktlösungen

Matthäus 5:9 (NKJV): *"Selig sind die Friedensstifter, denn sie werden Söhne Gottes genannt werden."*

Mein liebes Kind,

Konflikte entstehen, wenn Menschen unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse oder Gefühle haben. Sie können mit Freunden, Familienmitgliedern oder sogar Mitschülern auftreten. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Konflikte nicht unbedingt schlecht sind; sie sind Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen. Hier ist, wie du Konflikte konstruktiv angehen kannst:

Wenn du dich ärgerlich oder aufgeregt fühlst, nimm einen tiefen Atemzug und versuche, ruhig zu bleiben. Es ist schwer, klar zu denken, wenn man emotional ist. Höre dir die Sichtweise der anderen Person an, ohne zu unterbrechen. Das zeigt Respekt und hilft dir, ihre Perspektive zu verstehen. Verwende "Ich"-Aussagen, um auszudrücken, wie du dich fühlst und was du brauchst. Zum Beispiel, sage "Ich fühle mich verletzt, wenn du das sagst" anstelle von "Du bist gemein."

Hier sind einige Schritte, die du befolgen kannst, um konstruktive Lösungen zu finden:

Definiere klar, worum es im Konflikt geht. Das Verständnis der Ursache hilft bei der Lösungssuche. Denke über verschiedene Möglichkeiten zur Problemlösung nach. Sei offen für Vorschläge und überlege, was für alle Beteiligten am besten funktioniert. Wähle eine Lösung, der alle zustimmen können. Stelle sicher, dass sie fair ist und die Bedürfnisse aller Parteien berücksichtigt. Sobald ihr euch auf eine Lösung geeinigt habt, haltet euch daran. Wenn das Problem weiterhin besteht, besprecht es erneut und nehmt notwendige Anpassungen vor.

Egal wie hitzig der Konflikt wird, behandle andere immer mit Respekt. Vermeide Beschimpfungen oder verletzende Kommentare. Suche nach Bereichen, in denen ihr euch einig seid. Dies kann

helfen, eine Basis für eine Lösung zu schaffen. Manchmal musst du etwas nachgeben, um etwas zu bekommen. Kompromisse sind ein wesentlicher Teil der Konfliktlösung.

Wenn der Konflikt zu intensiv wird, mache eine Pause, um dich zu beruhigen. Kehre zur Diskussion zurück, wenn ihr beide ruhig seid. Du bist stark, klug und in der Lage, Konflikte mit Anmut und Freundlichkeit zu bewältigen. Konflikte sind ein Teil des Lebens, aber sie müssen nicht beängstigend oder negativ sein. Indem du sie konstruktiv angehst, kannst du stärkere Beziehungen aufbauen und wertvolle Lektionen lernen. Denke daran, auch wenn ich nicht da bin, um dich zu leiten, hast du die Weisheit und Stärke, konstruktive Lösungen zu finden.

Mit all meiner Liebe,

3.3 Selbstachtung und Selbstliebe

Mein liebes Kind,

heute möchte ich mit dir über etwas sehr Wichtiges sprechen: Selbstliebe und Selbstachtung. Diese beiden Dinge sind sehr wertvoll und helfen dir, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Selbstliebe bedeutet, dass du dich selbst gern hast und dich so annimmst, wie du bist. Es ist wichtig, dass du erkennst, wie besonders und einzigartig du bist. Jeder Mensch hat seine eigenen Stärken und Schwächen, und das ist auch gut so. Du bist wunderbar, so wie du bist, und es gibt niemanden auf der Welt, der genauso ist wie du.

Selbstachtung bedeutet, dass du dich und deine eigenen Bedürfnisse respektierst. Es bedeutet, dass du darauf achtest, wie du mit dir selbst sprichst und wie du dich selbst behandelst. Sei freundlich zu dir selbst, genau so, wie du es auch mit deinen Freunden und deiner Familie bist. Wenn du einen Fehler machst, ist das in Ordnung. Fehler sind ein Teil des Lebens, und durch sie lernen wir und wachsen.

Eine Möglichkeit, Selbstliebe und Selbstachtung zu entwickeln, ist, Dinge zu tun, die dich glücklich und stolz machen. Ob es das Zeichnen eines Bildes, das Spielen eines Instruments oder das Helfen von jemandem in Not ist, diese Aktivitäten können dich an deine Stärken erinnern und Freude in dein Leben bringen. Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen und dich so schätzen, wie du bist.

Ich möchte dir auch einen Bibelvers mit auf den Weg geben, der dir zeigt, wie wertvoll du bist. In Psalm 139:14 steht: "Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele wohl." Dieser Vers erinnert uns daran, dass wir alle nach Gottes Ebenbild geschaffen sind und dass wir uns selbst als seine Schöpfungen schätzen und lieben sollten.

Aus unserer Sicht als Familie und auch aus meinem Glauben heraus möchte ich dir sagen, dass du wunderbar gemacht bist. Du bist ein wertvolles Geschenk, und ich bin so dankbar, dich in meinem Leben gehabt zu haben. Denke immer daran, dass du von Gott geliebt wirst und dass du wertvoll bist, genau so, wie du bist.

Ich hoffe, dass diese Worte dir helfen, Selbstliebe und Selbstachtung zu entwickeln. Du bist ein wunderbarer Mensch, und ich möchte, dass du immer daran glaubst.

Mit all meiner Liebe,

3.4 Verantwortung übernehmen

Mein liebes Kind,

heute möchte ich mit dir über ein wichtiges Thema sprechen: Verantwortung übernehmen. Verantwortung zu übernehmen ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens und hilft dir, stark und selbstbewusst zu werden.

Verantwortung bedeutet, dass du für deine eigenen Taten und Entscheidungen einsteht. Es bedeutet, dass du weißt, was richtig und was falsch ist, und dass du danach handelst. Auch wenn es manchmal schwierig ist, ist es wichtig, Verantwortung zu übernehmen, weil es dir hilft, zu lernen und zu wachsen.

Hier sind ein paar Dinge, die dir helfen können, Verantwortung zu übernehmen:

Wenn du eine Aufgabe hast, sei es in der Schule, zu Hause oder im Sportverein, versuche, sie so gut wie möglich zu erledigen. Wenn du deine Aufgaben gut machst, fühlen sich andere auf dich verlassen, und du lernst, dass du fähig bist.

Wenn du jemandem etwas versprochen hast, halte dein Versprechen. Das zeigt, dass du zuverlässig bist und dass andere dir vertrauen können.

Niemand ist perfekt, und wir alle machen Fehler. Es ist wichtig, dass du zu deinen Fehlern stehst und daraus lernst. Das macht dich stark und zeigt, dass du Verantwortung übernimmst.

Wenn jemand Hilfe braucht, sei bereit, zu helfen. Das zeigt, dass du Verantwortung für deine Mitmenschen übernimmst und dass du ein guter Freund bist.

Verantwortung übernehmen bedeutet auch, gut auf dich selbst zu achten. Iss gesund, treibe Sport und Sorge dafür, dass es dir gut geht. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch anderen helfen.

Aus unserer Sicht als Familie und auch aus meinem Glauben heraus möchte ich dir sagen, dass du wunderbar gemacht bist. Du bist ein wertvolles Geschenk, und ich bin so stolz auf dich. Denke immer daran, dass Gott dich liebt und dass du wertvoll bist, genau so, wie du bist.

Ich hoffe, dass diese Worte dir helfen, Verantwortung zu übernehmen und stark und selbstbewusst zu werden. Du bist ein wunderbarer Mensch, und ich möchte, dass du immer daran glaubst.

Mit all meiner Liebe,

3.5 Schule

Mein liebes Kind,

heute möchte ich mit dir über ein sehr wichtiges Thema sprechen: die Schule. Die Schulzeit ist eine besondere und wichtige Zeit in deinem Leben, in der du viel lernst und viele Erfahrungen machst.

Die Schule ist nicht nur ein Ort, an dem du Wissen erwirbst, sondern auch ein Ort, an dem du Freundschaften schließt und lernst, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten. Es ist wichtig, dass du deine Schulzeit ernst nimmst und versuchst, das Beste daraus zu machen. Lerne mit Freude, denn Lernen kann Spaß machen! Sei

neugierig und stelle Fragen. Es gibt so viele interessante Dinge zu entdecken. Wenn du etwas nicht verstehst, scheue dich nicht, nachzufragen. Deine Lehrer sind da, um dir zu helfen.

Sei fleißig und diszipliniert. Es ist wichtig, dass du deine Aufgaben gewissenhaft erledigst und dich gut vorbereitest. Disziplin und Fleiß werden dir helfen, erfolgreich zu sein und deine Ziele zu erreichen. Sei freundlich und respektvoll. In der Schule begegnest du vielen verschiedenen Menschen. Es ist wichtig, dass du freundlich und respektvoll mit deinen Mitschülern und Lehrern umgehst. Respekt und Freundlichkeit schaffen ein angenehmes Umfeld, in dem jeder gerne lernt.

Fehler sind in Ordnung. Niemand ist perfekt, und jeder macht mal Fehler. Das ist ganz normal und gehört zum Lernen dazu. Wichtiger als der Fehler selbst ist, dass du daraus lernst und es beim nächsten Mal besser machst. Vertraue auf deine Fähigkeiten. Du bist klug und fähig. Vertraue auf dich selbst und glaube daran, dass du alles erreichen kannst, was du dir vornimmst. Habe Selbstvertrauen und sei stolz auf deine Leistungen.

Die Schule kann auch Herausforderungen mit sich bringen. Manchmal kann der Lernstoff schwer sein oder es kann Konflikte mit Mitschülern geben. Es ist wichtig, dass du in solchen Momenten nicht aufgibst. Suche Unterstützung bei deinen Lehrern, deinen Freunden oder deiner Familie. Jeder durchläuft schwierige Phasen, und es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten. Manchmal können Lehrer streng oder schwer verständlich sein. Versuche, geduldig zu bleiben und dir ihre Perspektive zu vergegenwärtigen. Wenn du Schwierigkeiten mit einem Lehrer hast, sprich darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, wie Mama/Papa oder einem anderen Lehrer. Es gibt immer Wege, Unterstützung zu bekommen.

Die Schulzeit ist eine Zeit des Wachstums und der Entwicklung. Sie hilft dir, die Fähigkeiten und das Wissen zu erwerben, die du für dein späteres Leben brauchst. Nutze diese Zeit gut und erinnere dich daran, dass du immer von Liebe und Unterstützung umgeben bist, auch wenn ich nicht mehr physisch bei dir bin.

Gib immer dein Bestes für dich selbst, aber sei dir bewusst: Wie gut du in der Schule bist, steht nicht im Zusammenhang damit, wie viel Liebe wir für dich empfinden! Weil du so sehr geliebt wirst, liegt uns deine Zukunft am Herzen.

Ich hoffe, diese Gedanken helfen dir, deine Schulzeit bestmöglich zu nutzen. Du bist ein wunderbarer Mensch, und ich bin sehr stolz auf dich.

Mit all meiner Liebe,

3.6 Verknallt sein, verliebt sein

Mein liebes Kind,

heute möchte ich mit dir über etwas ganz Besonderes sprechen: das Gefühl, verknallt oder verliebt zu sein. Das ist ein aufregendes und schönes Gefühl, das wir im Laufe unseres Lebens oft erleben.

Verknallt oder verliebt zu sein bedeutet, dass du jemanden sehr magst und viel an diese Person denkst. Dein Herz schlägt schneller, wenn du in ihrer Nähe bist, und du fühlst dich glücklich und aufgeregt. Das ist völlig normal und ein wunderschöner Teil des Lebens. Es ist wichtig, dass du diese Gefühle akzeptierst und verstehst, dass sie ein natürlicher Teil des Erwachsenwerdens sind.

Erlaube dir, deine Gefühle zu spüren und darüber nachzudenken, was sie bedeuten. Wenn du dich unsicher fühlst oder Fragen hast, zögere nicht, mit jemandem darüber zu sprechen, dem du vertraust. Das können Mama, ein Freund oder eine Freundin sein. Es ist hilfreich, deine Gedanken und Gefühle mit jemandem zu teilen.

Verknallt zu sein bedeutet nicht, dass du sofort handeln musst. Es ist wichtig, die Gefühle der anderen Person zu respektieren und auch deine eigenen Grenzen zu wahren. Jeder hat sein eigenes Tempo und das sollte respektiert werden. Oft beginnt Verliebtheit mit einer guten Freundschaft. Achte darauf, die Freundschaft zu pflegen und zu genießen. Gute Freunde zu haben ist wertvoll, unabhängig davon, ob daraus später mehr wird oder nicht.

Gefühle können sich mit der Zeit verändern. Es ist wichtig, geduldig zu bleiben und sich selbst Zeit zu geben, diese neuen Emotionen zu verstehen und damit umzugehen. Denke daran, dass du in all diesen Gefühlen und Erfahrungen nie allein bist. Ich hoffe, dass diese Worte dir helfen, das Gefühl, verknallt oder verliebt zu sein, besser zu verstehen und damit umzugehen. Du bist ein wunderbarer Mensch, und es ist ganz natürlich, diese neuen und aufregenden Gefühle zu erleben.

Mit all meiner Liebe,

3.7 Freundschaft

Mein liebes Kind,

viele meiner schönen Kindheitserinnerungen schließen meine Freundschaften aus jener Zeit mit ein. Meine eigenen Geburtstagsfeiern und die, zu denen ich eingeladen wurde. Die Verabredungen oder einfach das Spielen mit den Nachbarskindern.

Freundschaften sind ein wertvoller Teil unseres Lebens, sie bringen Freude, Unterstützung und viele wunderbare Erinnerungen.

Freundschaften zu schließen und zu pflegen ist eine wichtige Fähigkeit, die dir durch das ganze Leben helfen wird. Hier sind

einige Gedanken und Ratschläge, die dir dabei helfen können, gute Freundschaften aufzubauen und zu erhalten:

Sei freundlich und offen. Ein Lächeln und eine nette Geste können der Anfang einer wunderbaren Freundschaft sein. Zeige Interesse an anderen und sei bereit, neue Freundschaften zu schließen. Gute Freunde hören einander zu und versuchen, die Gefühle und Gedanken des anderen zu verstehen. Es ist wichtig, dass du deinen Freunden zuhörst und sie unterstützt, wenn sie dich brauchen.

Hilfsbereitschaft und Unterstützung sind ebenfalls wichtig. Biete deine Hilfe an, wenn ein Freund sie benötigt. Ob es darum geht, bei den Hausaufgaben zu helfen oder einfach nur zuzuhören – Hilfsbereitschaft stärkt die Freundschaft. Eine starke Freundschaft basiert auf Vertrauen. Sei ehrlich zu deinen Freunden und halte deine Versprechen. Wenn du ein Geheimnis anvertraut bekommst, behalte es für dich.

Manchmal gibt es Missverständnisse oder Streitigkeiten. Es ist wichtig, dass du lernst, Konflikte friedlich zu lösen. Sprecht miteinander und versucht, eine Lösung zu finden, mit der alle zufrieden sind. Denke daran, dass Freundschaften ein wertvolles Geschenk sind, die dein Leben bereichern.

Ich hoffe, dass diese Worte dir helfen, Freundschaften zu verstehen und sie zu pflegen. Du bist ein wunderbarer Mensch, und es ist ganz natürlich, Freundschaften zu schließen und zu erleben.

Mit all meiner Liebe,

3.8 Lernen, "Nein" zu sagen

Mein liebstes Kind,

heute möchte ich dir einige wichtige Gedanken über das Thema "Nein sagen" mitgeben. Es ist ein kleines Wort, aber es hat viel Kraft und kann dir in vielen Situationen helfen, während du heranwächst.

1. Das "Nein" verstehen: "Nein" zu sagen, ist eine Möglichkeit, dich selbst und deine Gefühle zu schützen. Es ist in Ordnung, "Nein" zu sagen, wenn du dich mit etwas nicht wohlfühlst oder wenn du denkst, dass etwas nicht richtig ist. Denke daran, dass deine Gefühle und Gedanken wichtig sind.
2. Wann man "Nein" sagt: Manchmal bitten dich Freunde oder sogar Erwachsene, Dinge zu tun, die du nicht tun möchtest. Es könnte darum gehen, ein Spielzeug zu teilen, auf das du nicht verzichten möchtest, ein Spiel zu spielen, das dir unangenehm ist, oder sogar etwas Ernsteres. Es ist wichtig, auf deine innere Stimme zu hören und zu wissen, wann es in Ordnung ist, "Nein" zu sagen.
3. Wie man "Nein" sagt: "Nein" zu sagen, kann beängstigend sein, aber es ist wichtig, mutig zu sein. Du kannst einfach sagen: "Nein, danke" oder "Ich möchte das nicht." Es ist in Ordnung, bestimmt und klar zu sein. Du kannst auch erklären, warum du "Nein" sagst, wenn du dich dabei wohlfühlst.
4. Sich selbst respektieren: "Nein" zu sagen ist eine Art, sich selbst zu respektieren. Es zeigt, dass du weißt, was für dich richtig ist, und dass du dich um dein eigenes Wohl kümmerst. Es ist wichtig, für dich selbst und deine Gefühle einzustehen.
5. Andere respektieren: Genauso wie du das Recht hast, "Nein" zu sagen, haben es auch andere Menschen. Es ist wichtig, ihre Entscheidungen zu respektieren und zu verstehen, dass jeder seine eigenen Grenzen hat. Auf diese Weise können wir alle lernen, uns gegenseitig besser zu verstehen und zu respektieren.