

# Wenn etwas nicht so ist, wie ich es möchte, werde ich immer sehr traurig und wütend. Was kann ich tun?

- ein entmutigtes Mädchen aus Québec

## Liebes Mädchen,

wenn etwas nicht so klappt, wie wir es uns wünschen, sind wir alle traurig oder wütend. Denk aber daran, dass der Vater im Himmel und Jesus Christus dich lieben und möchten, was für dich am besten ist. Sie helfen dir, wenn du keine schönen Gefühle hast. Manchmal machen wir den größten Fortschritt, wenn wir Schwierigkeiten erleben.

Wenn du entmutigt bist, sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust. Probiere dann die Vorschläge rechts aus. Du kannst auch eigene Ideen hinzufügen.

Alles wird gut!

Die Redaktion der Zeitschrift  
*Unser Freund*



## Was ich tun kann

- tief durchatmen und um Hilfe beten
- draußen spielen oder erst mal etwas machen, was mich auf andere Gedanken bringt
- meine Gefühle aufschreiben oder aufmalen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Was ich sagen kann

- „Der Vater im Himmel und Jesus Christus haben mich lieb und helfen mir.“
- „Ich lerne ja noch dazu, und ich kann es erneut versuchen.“
- „Ich gebe mein Bestes, und alles wird gut werden.“

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_