

Wenn ihr zu mir betet,
will ich euch erhören.

Die Bibel: Jeremia 29,12



Ich bin immer bei dir!

Jesus Christus

Chris-Sorgentelefon

kostenlos für Kinder und Jugendliche:
Telefon 0800 /120 10 20, montags bis freitags
von 13 – 19 Uhr

www.chris-sorgentelefon.de



Besser
als das
stärkste
Tattoo



Bilder im Kopf

Kennst du das: Du hast einen richtig spannenden Film gesehen oder jemand hat eine Gruselgeschichte erzählt, und nun wirst du die Bilder im Kopf nicht mehr los und die Angst schleicht sich in dein Herz. Oder in der Schule hat jemand etwas Blödes zu dir gesagt, und du musst jetzt ständig daran denken und bist traurig oder wütend darüber?

Nicht nur Tattoos kleben fest

Gefühle von Unsicherheit, Angst oder Wut können uns lange belasten, ohne dass wir sie abschütteln können. Manchmal verfolgen sie uns bis in unsere Träume und kleben fester an uns als ein Klebe-Tattoo, das mit der Zeit ja wieder von alleine verschwindet. Bei schlechten Gefühlen ist es gut, wenn man jemanden hat, dem man vertraut und mit dem man darüber reden kann.

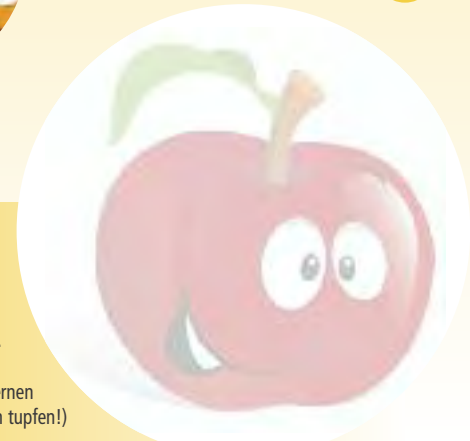
Das hilft, Erlebnisse und Erinnerungen zu verarbeiten, und die blöden Gefühle verschwinden nach und nach.

Einer hält dich fest

Es gibt jemanden, mit dem du immer über die Dinge reden kannst, die

dich bewegen: Jesus Christus. In der Bibel heißt es: **Rufe mich an in der Not, so will ich dich retten** (Psalm 50,15).

Viele Menschen haben schon die Erfahrung gemacht, dass ihnen das Reden mit Jesus im Gebet in schwierigen Situationen geholfen hat. Und er freut sich natürlich auch, wenn wir die schönen Dinge unseres Lebens mit ihm besprechen und ihm dafür danken. Probiere es einfach mal aus!



Nassschiebebild

1. Schutzfolie entfernen
2. Klebeseite auf saubere und trockene Haut drücken
3. Papier gut befeuchten und ca. 20 Sek. andrücken
4. Nasses Papier vorsichtig entfernen
5. Trocknen lassen (nicht trocken tupfen!)