

Glaube

Wer Gott nicht überall sieht, kann ihn nirgendwo sehen.
Menachem Mendel von Kotzk, Rabbiner

Wo lebt Gott? Dort, wo ein Mensch ihn hereinlässt.
Menachem Mendel von Kotzk, Rabbiner

Der Mensch ist ein Buch, in dem jeder Tag eine neue Seite ist.
Arabisches Sprichwort

Toleranz ist eine Stärke, keine Schwäche.
Mohammed, Prophet im Islam und Religionsstifter

Die beste Eigenschaft ist ein gutes Herz.
Talmud, Sammlung jüdischer Schriften

Wandelt mit den Füßen auf der Erde; mit den Herzen aber seid im Himmel.
Don Bosco, katholischer Priester und Ordensgründer

Bemühe dich immer, durch die Tat zu zeigen, was du von anderen mit Worten verlangst.
Don Bosco, katholischer Priester und Ordensgründer

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.
Dietrich Bonhoeffer, evangelischer Theologe

Beten heißt, die Gegenwart Gottes erleben.
Franz von Sales, katholischer Bischof

Die Liebe trägt die Seele, wie die Füße unseren Körper tragen.
Katharina von Siena, Kirchenlehrerin

Hoffnung

Es gibt auch gute Nachrichten: In einer Zahnarztpraxis in Deutschland gibt es seit kurzem den Therapiehund Dr. Ed. Wer Angst vor dem Zahnarzt hat, darf den Hund während der Behandlung streicheln und in den Arm nehmen.

<https://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/Therapiehund-in-der-Zahnarztpraxis-Besuch-bei-Dr-Benedix,therapiehund118.html>

Weil die Weltbevölkerung wächst, werden wir immer mehr Lebensmittel brauchen. Eine Lösung könnten Algen und Muscheln sein! Die können unter Wasser angebaut werden, was viele Vorteile bringt: Sie sparen Wasser, verbessern die Wasserqualität, speichern CO₂ und bieten Lebensraum für viele Tiere. Es gibt auch gute Nachrichten!

<https://kontrast.at/algen-klimaschutz-co2/>

Das Schutzprogramm der australischen Regierung zeigt Wirkung: Die Zahl der Woylies, die lange vom Aussterben bedroht waren, steigt wieder an! Woylies sind kleine Beuteltiere, die Ratten ähnlich sehen. Auf Deutsch heißen sie deshalb Bürstenschwanz-Rattenkängurus. Es gibt auch gute Nachrichten!

<https://www.watson.de/nachhaltigkeit/good-news/877801614-australisches-comeback-zahl-der-woylies-steigt-wieder>

Es gibt auch gute Nachrichten: 2024 wurde das Schulfach „Selbstentwicklung & Mentale Gesundheit“ in einigen Schulen in Österreich getestet. Es hat sich gezeigt: Die Schüler*innen, die das Fach hatten, wurden rücksichtsvoller und hatten mehr Lust zu lernen. Vielleicht hast du auch bald dieses Schulfach?

<https://kontrast.at/schulfach-mentale-gesundheit-oesterreich/>

Hoffnung

Es gibt auch gute Nachrichten: Seit es die Impfung gegen Humane Papillomviren gibt, sind die Todesfälle durch Gebärmutterhalskrebs um 62 % zurückgegangen. In Österreich ist die Impfung für Kinder und Jugendliche kostenlos.

<https://kontrast.at/gute-nachrichten-2024-jahresueckblick/>

Es gibt auch gute Nachrichten: In Brasilien wurde 2024 um 65 % weniger Fläche im Amazonasgebiet durch Feuer zerstört – das ist der niedrigste Wert seit Beginn der Aufzeichnungen. Gründe dafür sind unter anderem verstärkte Vorsichtsmaßnahmen, mehr Regen und ein politischer Kurswechsel. Das ist ein wichtiger Schritt im Kampf gegen den Klimawandel, da der Amazonas eine zentrale Rolle bei der Speicherung von CO₂ spielt.

<https://www.goodnewsnetwork.org/brazil-records-65-percent-drop-in-amazon-area-burned-by-fire-lowest-since-monitoring-began/>

Es gibt auch gute Nachrichten: In den letzten 15 Jahren haben sich in Wien die Schadstoffe in der Luft halbiert. Das liegt vor allem daran, dass Wien mehr Radwege, bessere Öffis und viele neue Bäume bekommen hat. Ein weiterer Effekt: Wien wird dadurch lebenswerter!

<https://kontrast.at/luft-qualitaet-wien/>

Es gibt auch gute Nachrichten: Im Sommer 2024 wurde ein neuer Impfstoff gegen Malaria zugelassen. Er lässt sich einfach und kostengünstig in großen Mengen herstellen. Der neue Impfstoff könnte zehntausenden Kindern das Leben retten.

<https://kontrast.at/gute-nachrichten-2024-jahresueckblick/>

Liebe

Du bist ein Geschenk für diese Welt.

Du bist ein*e gute*r Freund*in.

Du bringst andere zum Lächeln.

Du hast ein großes Herz.

Du bist so klug!

Du hast ein gutes Gespür für andere!

Du machst die Welt ein Stück besser!

Du bist kreativ und voller Fantasie!

Die Zeit mit dir vergeht immer so schnell.

Du hast die besten Ideen!

Mit dir gemeinsam wird jeder Tag schöner!

Du kannst gut zuhören!

Einen Ratschlag

Du bist so jung und hast noch so viel Leben vor dir – stress dich nicht!

Das Leben wird immer schöner je älter du wirst!

Es ist okay und sogar gut, Fehler zu machen. Vertraue in dich und probiere neue Dinge aus.

Vertraue auf dein Bauchgefühl.

Du musst nicht jetzt schon alles wissen – dein zukünftiges Ich wird sich darum kümmern.

Es ist okay, Nein zu sagen.

Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden willst.

Sei nett zu anderen – du weißt nicht, was sie gerade durchmachen.

Du kannst niemals alle um dich herum glücklich machen.

Denk nicht so viel über die Meinung von anderen nach.

Du wirst auch in zehn Jahren nicht wissen, was du willst. Zweifeln gehört zum Leben dazu.

Einen Ratschlag

Sprich über das, was dich beschäftigt – es gibt Menschen, die zuhören.

Du darfst dir Zeit lassen, um herauszufinden, wer du bist.

Du bist nicht allein mit deinen Gedanken – viele fühlen ähnlich.

Es ist mutig, Hilfe zu holen, wenn du sie brauchst.

Dein Wert hängt nicht von Noten, Likes oder Aussehen ab.

Du darfst Dinge loslassen, die dir nicht guttun.

Du bist nicht dafür verantwortlich, die Probleme anderer zu lösen.

Es ist okay, sich zu verändern – du wachst, und das ist gut so.

Selbstvertrauen

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin gut, so wie ich bin.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich kann Herausforderungen meistern.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin mutig, klug und stark.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin wertvoll.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin geliebt.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin einzigartig und wichtig für diese Welt.

Selbstvertrauen

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Meine Gefühle sind richtig und wichtig.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin stolz auf das, was ich schon alles geschafft habe.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich darf andere um Hilfe fragen.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich darf Fehler machen. Fehler helfen mir beim Lernen.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich liebe mich, so wie ich bin.

Wiederhole diese Affirmation täglich – das stärkt dein Selbstvertrauen:

Ich bin stolz auf mich.