

**Anlage zur Predigt
von Stadtpfarrer Thomas Rauch
am Volkstrauertag am 17.11.2024**

**10 Ratschläge für Menschen
in Zeiten der Trauer und Krisen**

1. Nehmen Sie sich an, wie Sie sind!
2. Ziehen Sie keine Vergleiche!
3. Überfordern Sie sich nicht!
4. Drücken Sie nichts in sich hinein!
5. Suchen Sie sich Menschen Ihres Vertrauens!
6. Stellen Sie sich nicht zu viele Termine!
7. Lernen Sie warten!
8. Machen Sie sich so weit wie möglich frei von Erfolgsdenken!
9. Sie dürfen klagen, wenn Ihnen danach ist!
10. Vergessen Sie nie: Sie sind in Gottes Hand!