

JA!
ICH SAG NEIN

Bettkantenimpuls

WOCHE 3

Der Tag geht zu Ende und bevor wir schlafen gehen, wollen wir einen Moment innehalten:

In dieser Woche geht es darum, „Nein“ zu sagen – und das auch zu dürfen.

Natürlich darfst du „Nein“ sagen, wenn du etwas nicht magst und im Normalfall wirst du dann auch gehört. Wenn du „Nein, ich mag das nicht“ sagst, weil die jemand schubst oder kitzelt, muss die andere Person auch aufhören. Manchmal sagst du vielleicht auch „Nein, das mag ich nicht!“ zu Dingen die wichtig für deine Gesundheit sind, zum Beispiel zum Zähneputzen, oder Waschen. Aus einem solchen „Nein“ wird dann manchmal auch ein Streit. Aber noch mehr Ärger gibt es, wenn jemand „Ja“ sagt, „ich gehe Zähne putzen“ und es dann doch nicht macht.

Da passt der Satz aus der Bibel

AUS DER BIBEL

Euer **Ja** muss ein **Ja** sein
und euer **Nein** ein **Nein**.

Jak 5,12

GEBET

Guter Gott,

Nein und Ja - nicht immer einfach.

Wir freuen uns, wenn wir Ja sagen dürfen,
zu Dingen die uns Spaß machen
und es ist gut, wenn unser „Nein“ auch gehört wird,
wenn wir etwas nicht wollen.

Manchmal müssen wir auch etwas machen, dass uns
nicht so gefällt,

Zähne putzen, aufräumen, ins Bett gehen, aufstehen....
Gib uns gute Ideen, wie wir diese Dinge für uns schöner
machen können,

damit unser „Ja“ dann auch so gemeint ist.

Danke dafür!

Tipp:
Wenn Zähneputzen
wirklich ein Problem ist:
Hört doch mal von Eddi
und Dän: „Zähneputzen“
an, dann geht's gleich ein
bisschen besser...
www.ogy.de/zaehneputzen



SEGEN

Sprecht euren Lieblingssegen oder unseren Gute-Nacht-Segen:

Zeichnet euch gegenseitig mit dem Daumen ein Kreuz auf die Stirn und sagt dabei:

„Schlaf gut ein und träume schön, bis wir uns morgen wiederseh'n...“