

HERZWORTE FÜR JUNGEN



© Maya Hofer 2025

www.hofermaya.li

Du bist genau richtig.



Du bist genau richtig.

Manchmal denken wir, wir müssten anders sein,
leiser, braver, schneller, schöner oder schlauer.

Aber das stimmt nicht.

Du bist genau richtig, so wie du jetzt bist – mit all
deinen Gedanken, Gefühlen, Träumen und auch mit
deinen Fehlern.



Es ist okay, Fehler zu machen.

Du musst nicht perfekt sein.

Niemand ist das.

Alle Menschen machen Fehler.

Wenn etwas schiefgeht oder du etwas falsch machst,
ist das kein Weltuntergang – es ist eine Chance,
etwas Neues zu lernen.

Jeder Fehler ist ein Schritt auf deinem Weg.

Und oft entstehen aus Missgeschicken die schönsten
Ideen.



Deine Gefühle
sind wichtig.

Deine Gefühle sind wichtig.

Manchmal bist du fröhlich, manchmal traurig,
manchmal wütend – und all das ist richtig und okay.

Gefühle sind wie bunte Lichter in dir. Sie zeigen dir,
was dir wichtig ist.

Du darfst sie fühlen. Du darfst sie zeigen.

Du bist nicht falsch, wenn du fühlst – du bist
lebendig.



Du darfst Nein sagen.

Wenn dir etwas nicht gefällt oder sich komisch anfühlt, darfst du „Nein“ sagen.

Dein „Nein“ ist wichtig.

Du darfst Grenzen setzen.

Du musst dich nicht rechtfertigen – dein Gefühl reicht.



Du bist mutig – auch wenn du Angst hast.

Mut heisst nicht, keine Angst zu haben.

Mut heisst, trotzdem weiterzugehen.

Und das tust du – jedes Mal, wenn du dich traust.



Deine Träume zählen.

Was du dir wünschst, ist wichtig.

Träume sind wie Sterne – sie zeigen dir, wo du hinwillst.

Und du darfst ihnen folgen.



Sei freundlich – auch zu dir selbst.

Sprich mit dir wie mit deinem besten Freund:
liebevoll, geduldig, tröstend.

Du verdienst Freundlichkeit – auch von dir selbst.



Nicht alle müssen dich mögen.

Es ist okay, wenn dich nicht alle mögen.

Und wenn du nicht alle magst.

Wichtig ist, dass du dich selbst magst.

Und dass wir einander leben lassen.

Bleib dir treu – das ist genug.



Du kannst die Welt heller machen.

Auch kleine Dinge bewirken viel:
ein Lächeln, ein Wort, ein liebes Herz, eine gute Tat.

Du machst die Welt schöner, nur weil es dich gibt.



Sei achtsam und respektvoll.

Zu den Menschen.

Zu den Tieren.

Zu Dingen.

Zu dir.



Du darfst dir Zeit lassen.

Du musst nicht rennen.

Du darfst langsam sein.

Jedes Kind wächst in seinem eigenen Tempo – und
deins ist genau richtig.



Du darfst Hilfe holen.

Du musst nicht alles allein schaffen.

Hilfe holen ist ein Zeichen der Stärke.

Es zeigt, dass du auf dich achtest.

Es ist wichtig, dass du in Sicherheit bist.

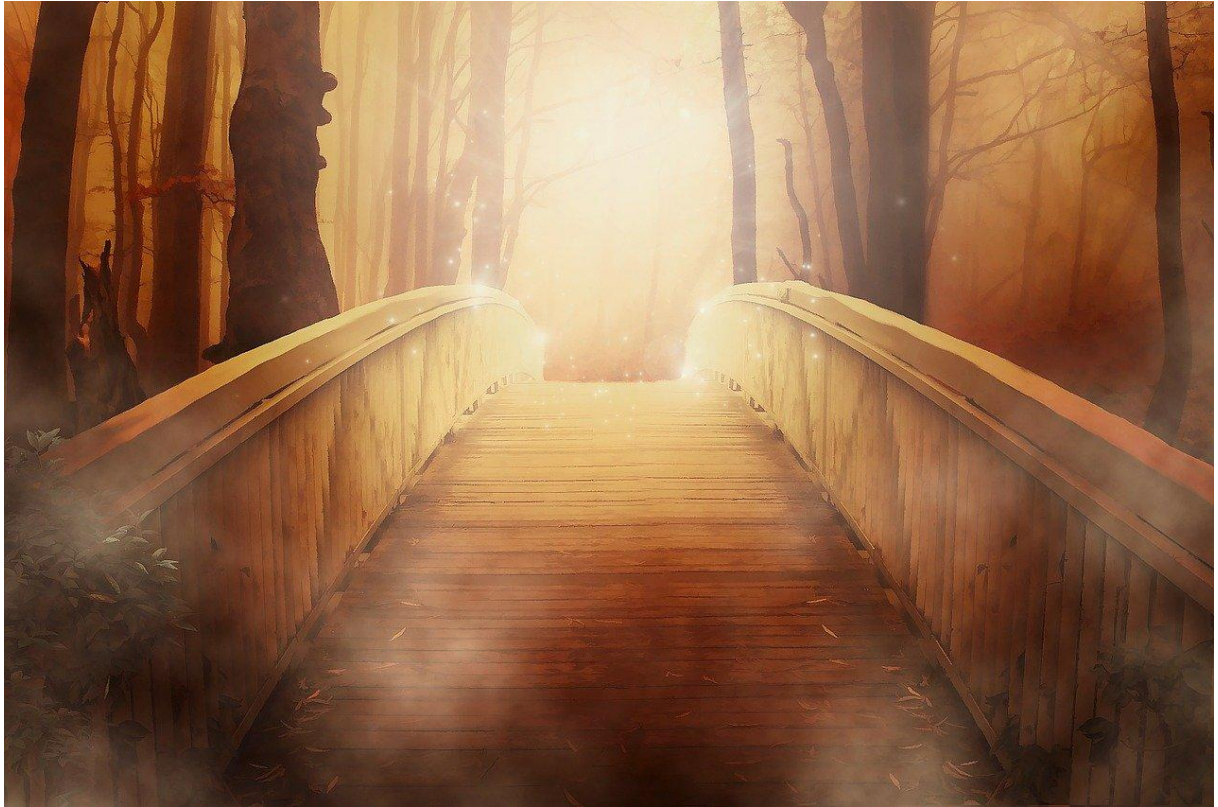


Du bist ein Geschenk.

Du bist ein Geschenk – für deine Familie, die Welt,
für die Menschen, für dich selbst.

Es gibt dich nur einmal.

Und das ist etwas Wunderbares.



© Maya Hofer 2025

www.hofermaya.li