

HEY DU

WENN DICH NUR DIE NEUGIER GEPACKT HAT,
LEG DIE BOX BITTE ZURÜCK AN DEN PLATZ WO DU SIE
GEFUNDEN HAST. SIE IST TEIL EINES
SUIZIDPRÄVENTIONS- PROJEKTS.

FÜR MEHR INFORMATIONEN WERF' GERNE EINEN BLICK AUF
DIE HOMEPAGE [LEBENSBOX.ORG](https://www.lebensbox.org)!

SOLLTEST DU GERADE KONKRETE SUIZIDPLÄNE HABEN,
NIMM BITTE DIREKT DIE ROTE KARTE UND FOLGE DEN
ANWEISUNGEN.

FALLS DU OFT SUIZIDGEDANKEN HAST, NIMM DIE BOX MIT
NACH HAUSE UND STARTE MIT BRIEF 2. DANACH
DURCHSTÖBERE DEN INHALT DER LEBENSBOX.



BRIEF 2

DIESE LEBENSBOX IST EIN GESCHENK FÜR DICH. DU HAST SO LANGE DURCHGEHALTEN, OBWOHL DU GERADE EINE TIEFE VERZWEIFLUNG, WUT, TRAUER ODER HASS IN DIR SPÜRST.

DU DARFST ALLES IN DER BOX BEHALTEN, BENUTZEN UND MIT DEINEN EIGENEN ELEMENTEN ERGÄNZEN.

WENN DU DIE BOX MIT NACH HAUSE NIMMST, TEILE UNS BITTE MIT, AN WELCHEM STANDORT DU SIE GEFUNDEN HAST, DAMIT WIR EINE NEUE DORT PLATZIEREN KÖNNEN:

LEBENSBOX.ORG/NACHSCHUB

**DU BIST NICHT ALLEIN.
BITTE BLEIB!**



**DEINE ANKE,
DEIN ALEX**

BRIEF 3

WIR KENNEN UNS NICHT, ABER ICH KANN VERSTEHEN WIE ES DIR GERADE GEHT. DIE GENAUEN UMSTÄNDE, DIE DICH IN DIESE LAGE GEBRACHT HABEN, KANN ICH JEDOCH NUR ERAHNEN. WAHRSCHEINLICH FÜHLST DU DICH GERADE HOFFNUNGSLOS, ALLEIN, ERSCHÖPFT, TRAUIG, WÜTEND ODER EINFACH NUR LEER. DU WILLST DEIN LEID ENDLICH BEENDEN ODER DEIN UMFELD VON DEINER ANWESENHEIT BEFREIEN. IN DEINEM KOPF SPIELEN SICH IMMER WIEDER DIESELBEN GEDANKENSPIRALEN AB, DIE DU EINFACH NICHT DURCHBRECHEN KANNST. AUCH WENN ES SICH NICHT SO ANFÜHLT, GIBT ES FÜR DICH HOFFNUNG AUF BESSERUNG. ES WIRD NICHT LEICHT, ABER DU BIST EIN KÄMPFER, SONST HÄTTEST DU ES NICHT SO LANGE AUSGEHALTEN!



BRIEF 3

DIE GEDANKEN UND DIE HOFFNUNGSLOSIGKEIT, DIE DU FÜHLST, DAS BIST NICHT DU! DAS SIND ANTEILE EINER ERKRANKUNG, DIE DICH ÜBERZEUGEND MANIPULIEREN UND DICH IN DIE ECKE DRÄNGEN. SIE SIND DER SCHLECHTESTE BERATER, DER ABER LEIDER NICHT ÜBERHÖRBAR IST. SEI DIR KLAR DARÜBER, DASS DEIN MOMENTANER ZUSTAND NICHT FÜR IMMER SO BLEIBEN WIRD. KRISEN SIND IMMER ZEITBEGRENZT! EIN SUIZID IST NICHT MEHR ÄNDERBAR! DU ZERSTÖRST DAMIT JEDE CHANCE ZUKÜNFTIG GUTE MOMENTE ZU ERLEBEN!

MENSCHEN ZU TREFFEN, DIE ES WIRKLICH GUT MIT DIR MEINEN, WIEDER LACHEN ZU KÖNNEN, LEIDENSCHAFT WIEDERZUENTDECKEN, MEHR ZU FÜHLEN ALS SCHMERZ UND FRIEDEN MIT DIR SELBST, SOWIE DEINEM UMFELD ZU FINDEN.



BRIEF 3

BEVOR DU DICH DAZU ENTSCHEIDEST DEIN LEBEN ZU BEENDEN, PROBIERE WIRKLICH ALLES WAS ALS HILFE ZUR VERFÜGUNG STEHT. MANCHMAL BRAUCHT ES AUCH MEHRERE ANLÄUFE, DAMIT SICH VERÄNDERUNGEN EINSTELLEN ODER DU DEN RICHTIGEN ANSPRECHPARTNER FINDEST.

IN DIESER BOX GEBEN WIR DIR EIN PAAR MÖGLICHKEITEN, UM SCHNELL AN HILFE ZU KOMMEN. SOLLTEST DU IRGENDWANN SUIZIDPLÄNE IN DIE TAT UMSETZEN WOLLEN, DANN ERINNERE DICH AN DIESE LEBENSBOX UND FOLGE DEN SCHRITTEN AUF DER ROTEN KARTE.

NUTZE DIE LEBENSANKER, DIE WIR BEIGEFÜGT HABEN UND ERGÄNZE SIE NACH UND NACH MIT DINGEN, DIE DIR PERSÖNLICH HELFEN.

BITTE BLEIB!

DEINE ANKE,
DEIN ALEX

