



Mein  
*emotionales*  
Vermächtnis

für

---

von

---





## *emotionales* Vermächtnis

Beim emotionalen Vermächtnis geht es um Dich und Dein Leben. Es ist eine Möglichkeit, deine Meinung, Deine Werte, Deinen Glauben, Deine Gedanken und Lebenserfahrungen aller Art, Leidenschaften, Hoffnungen sowie Träume für und mit Deinen Kindern, der Familie, mit allen Dir wichtigen Personen und künftigen Generationen zu teilen. Die Gestaltung und Form dafür ist ganz Deinem Empfinden überlassen. Beginne mit Deinen Lieblingsmenschen und wichtigen Gegenständen, besonderen Momenten und Erinnerungen aus Deinem Leben. Für einen leichten Einstieg haben wir Dir folgende Fragen für die ersten Schritte zusammengestellt. Damit Dein Vermächtnis Deine Herzmenschen erreicht, bewahre es zusammen mit Deinen anderen wichtigen Dokumenten auf.

- Welchen Personen möchtest du eine Botschaft hinterlassen?
- Welche Botschaft möchtest Du am Liebsten Deinem Herzmenschen (PartnerIn, Eltern, besten FreundIn, Kindern) hinterlassen?
- Beschreibe eine Zeit in Deinem Leben in der Du großen Mut beweisen musstest.
- Beschreibe eine Zeit, in der Du besondere oder die größte Freude erleben durftest.
- Bedauerst Du etwas? Wie hat das Dein Leben geprägt?
- Was ist die lebendigste Erinnerung aus Deiner Kindheit?
- Wie waren Deine Eltern/Mentoren? Wie hat Dich die Beziehung zu ihnen geprägt?
- Was war Dein erster bezahlter Job?
- Was ist Deine erste oder älteste Erinnerung?
- Wie war Deine Schulzeit?
- Erinner dich an Deine erste oder größte Liebe. Erzähl darüber, wenn Du magst.
- Beschreibe eine Zeit großen Kummers oder großer Traurigkeit. Welchen Einfluss hatte sie auf Dein Leben?
- Woran erinnerst Du dich bei dem Gedanken an Deine Großeltern, Familie?
- Was und wo ist Dein Lieblingsort? Lass ihn in Deiner Erinnerung aufleben, beschreibe ihn und was Dich mit verbindet.



Dies musste/durfte ich lernen  
und möchte es mit Dir teilen ...

Meine schönsten Erinnerungen an uns sind ...

Was ich am meisten an Dir/Vater/Mutter/...  
liebe ...

Ich weiß nicht, ob ich es dir schon mal gesagt  
habe, aber es tut mir leid, dass ich ...

Mein Wunsch für deine Zukunft ist ...

Und nun ist es an der Zeit, dass ich Dir einige  
Dinge sage, die ich Dir vielleicht noch nie  
gesagt habe.

Besser spät als nie, oder? Also, los geht's ...



