

© 2022 des Titels »Alles, was ihr wissen müsst, wenn ich nicht mehr bin« von Andrea Uhländer
(ISBN 978-3-7474-0427-0) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

ANDREA UHLÄNDER

ALLES, WAS IHR
WISSEN MÜSST,
WENN ICH
NICHT MEHR BIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ariane Novel

Illustrationen: Shutterstock.com/NeMaria, Aayam 4D, Sonias drawings, retro67, AVIcon, Mr. Rashad, DStarky

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/4LUCK

Layout und Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-7474-0427-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

TEIL 1	
DAS BIN ICH	11
TEIL 2	
ORGANISATION.....	75
TEIL 3	
DAS DANACH.....	93
TEIL 4	
FÜR DIE ANGEHÖRIGEN.....	141



© 2022 des Titels »Alles, was ihr wissen müsst, wenn ich nicht mehr bin« von Andrea Uhländer
(ISBN 978-3-7474-0427-0) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Vielleicht hast du dich bereits mit dem Tod auseinandergesetzt und dich darüber mit deiner Familie oder guten Freundinnen oder Freunden ausgetauscht oder du spürst, dass es an der Zeit ist, dies zu tun. Die Beschäftigung mit dem letzten Thema des Lebens kann schmerzlich sein und ist gewiss nicht leicht. Dieses Buch wird dir helfen und dich auf deinem Weg begleiten. Es gibt dir die Möglichkeit, deinen Herzensmenschen deine Wünsche mitzuteilen und etwas von deinem Leben zu hinterlassen.

Alles kann, nichts muss: Bist du der Typ, der eine Zeitschrift von Anfang bis Ende durchliest und sie so »durcharbeitet«? Blättest du zuerst durch die gesamte Ausgabe und suchst dir dann den Text aus, der dich am ehesten anspricht? Oder beginnst du hinten? Mit diesem Buch kannst du es genauso handhaben. Es ist dein Buch, es sind deine Erinnerungen. Du ganz allein bestimmst das Tempo!

Einige Seiten werden dich emotional berühren und dir einiges abverlangen. Es kann sein, dass sie dich nach dem Ausfüllen aufgewühlt zurücklassen. Andere Seiten werden dir leichter von der Hand gehen und dir vielleicht ein wohliges Gefühl geben. In jedem Fall solltest du dir Zeit nehmen, es dir gemütlich machen und dir überlegen, was du brauchst, damit es dir so gut wie möglich geht.

Manchmal ist die Antwort auf eine Frage in einem Satz gesagt, manchmal wirst du viele Sätze benötigen, es kann ebenso sein, dass dir die Worte ganz fehlen. Du kannst Zettel in dein Buch legen, an den Rand schreiben, ein extra Notizheft anlegen, Fotos einkleben, die Seiten verzieren und bemalen, Zitate verwenden und Sprüche abschreiben ... Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Welches Leben hast du bis hierhin gelebt und wie ist es dir in den Zeiten ergangen, in denen wichtige Angehörige nicht bei dir waren? Vielleicht sind es Kleinigkeiten – Gesten, Worte oder Momentaufnahmen –, die zum Schluss von großer Bedeutung sind. Die großen Geschichten hast du in der Vergangenheit schon so oft erzählt, dass sie hier womöglich unwichtig werden.

Es geht um die Zwischentöne, die wichtigen und leisen, um das bisher Ungesagte, um das Persönliche und Nachhaltige in deinem eigenen Sein. Wenn es dir an der einen oder anderen Stelle schwerfallen sollte, die richtigen Worte zu finden, gibt es Inspirationshilfen und immer die Möglichkeit, die Seite individuell anders zu gestalten. Es ist dein Buch und du bist die Hauptperson darin.

Es gibt die Möglichkeit, vieles im Vorfeld zu organisieren und zu planen. Du kannst dir eine schöne Mappe kaufen, in der du wichtige Dokumente verstauen kannst. Am Ende ist eine Checkliste zusammengestellt, die vor allem als Hilfestellung für deine Angehörigen gedacht ist. Deine Herzensmenschen werden dankbar sein, wenn du sie ein wenig vorbereitest auf das, was kommt.



MEINE WORTE AN EUCH

Ich schreibe dieses Buch, weil:

Ich möchte mich erinnern und meine Gedanken und Gefühle mit euch teilen:

Mir ist wichtig, dass:

Ihr werdet erfahren, dass:

Ich freue mich auf:

Ich bin gespannt, was:

Wenn ich daran denke, dieses Buch auszufüllen, fühle ich mich:

Ich wünsche euch:

Ihr werdet in diesem Buch meine Schrift lesen, meine Gedanken nachempfinden und euch beim Lesen ebenso auf eine Reise begeben wie ich beim Schreiben dieser Zeilen.





TEIL 1

DAS BIN ICH

Das sind meine aktuellen Lieblingsfotos von mir:



STECKBRIEF

Name (Geburtsname)

Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Familienstand

Partner*in / Familienangehörige

Wichtigste Bezugspersonen

Letzter/aktueller Arbeitgeber

Adresse/Telefonnummer/E-Mail-Adresse des Arbeitgebers

Hausarzt/Hausärztin/Adresse

Konfession

Bestatter*in



WAS ICH LIEBE

Tageszeit: _____

Platz in meiner Stadt / meinem Dorf / meiner Wohnung / meinem Haus:

Gericht: _____

Getränk: _____

Fortbewegungsmittel: _____

Ort: _____

Stadt: _____

Land: _____

Kontinent: _____

Beschäftigungen: _____

Hobbys: _____

Leidenschaften: _____

Bücher: _____

Autor*innen: _____

Serien: _____

Filme: _____

Bands und Sänger*innen: _____

Komponist*innen: _____

Lieder: _____

Tiere: _____



