



**Mein Anker-
der mir hilft -mich an Schönes zu erinnern,
mich gut zu fühlen**

...Er kann dir helfen dich jederzeit an deinen Lieblingsort zu erinnern, in schwierigen Momenten dort in deiner Fantasie hinzureisen. Mit einer bestimmten Berührung einer von dir ausgesuchten Stelle auf deinem Körper, kannst du ihn immer erreichen.
Glaub an dich. Deine Gedanken und deine Fantasie kannst nur du steuern...

Überlege dir...

Da bin ich gerne.
So fühlt es sich dort an.
So sieht es dort aus.
So riecht es dort.
Ist es warm, kalt, windig, ...?
Bin ich dort alleine-wenn nicht, wer ist dabei?
Welche Geräusche sind dort zu hören?

Welche Körperstelle mag ich besonders gern? Probiere es mit Berührungen der Watte aus.

Hallo Angst-

Ich wollte mal was Neues probieren... ich schau dich an - du bist okay!

Angst zu haben ist wichtig, das sagte schon Batman. Denn wisst ihr, dass er aus seiner Angst seine Idee entwickelte sich als Fledermaus zu verkleiden? Vor diesen Tieren hatte er mal Angst...



Male auf, was dir Angst macht, gib es jemandem aus deiner Gruppe- der kann sich überlegen, wie man aus der Angst eine Stärke machen schaffen kann, sie zu überwinden-wie die Superhelden eben auch. Auch die haben besondere Leute, die ihnen helfen, wenn sie es brauchen.