

Dein Gedanken-Baum

Du machst eine Reise mit und zu dir selber.
Finde ein Papier, vielleicht brauchst du auch zwei,
eine feste Unterlage zum Schreiben und Zeichnen
und verschiedene Stifte deiner Wahl.

Suche einen Ort, wo du nicht gestört wirst.
Das kann zu Hause sein oder im Freien.
Setz dich bequem hin und schliesse deine Augen.
Spürst wie dein Atem kommt und geht?

Stelle dir einen Baum vor.



Wie sieht er aus? Gross oder eher klein. Schau genau hin, hat er Blätter an den Ästen. Wie sehen diese aus. Hat es Früchte, wie sehen diese genau aus. Wenn du eine essen würdest wie schmeckt sie. Ist sie süss oder sauer, hart oder weich? Wie ist der Stamm des Baumes? Wie sieht die Rinde aus? Hat es ein Tier in deinem Baum oder mehrere? Deinen Träumen sind keine Grenzen gesetzt.



Dein Baum lebt, du lebst.

Überlege dir was dir wichtig ist. Was du brauchst.
Was dir Angst oder Freude macht, was du dir wünschst.

Zeichne den Baum und ergänze mit deinen Gedanken.

