

Locker machen

..einfach hinstellen
Körper an Gefühle ausrichten

Gegenüber schaut
Dich länger an

Gegenüber stellt sich
wie ein Spiegel vor Dich

Er „spiegelt“ Dich

Gegenüber bleibt wie eine
Wachsfigur stehen,
bewegt sich nicht
und spricht nicht

Du schaust Dir Dein
„Spiegelbild“ länger an.

Geh um Dein
„Spiegelbild“ herum,
..lass alles auf Dich wirken

Schreibe alle Punkte auf,
die Dir auffallen

Was denkst Du über so einen Menschen,
wenn er Dir begegnet

Beispiel:

ängstlich

kein Mut

zögerlich

Beispiel:

Ich bin ängstlich,

Ich habe kein Mut,

Ich bin zögerlich, usw.

Schreibe Dir hinter jedem Wort/Aussage,
was das POSITIVE daran ist.

Bsp.: Ich bin ängstlich
– was ist das Positive daran?

Vielleicht:
...dass ich erst mal alles genauer ansehe..

Dies mit allen Punkten, die Du aufgeschrieben hast.

Jetzt hast Du eine positive Liste.

Verinnerliche Dir diese Eigenschaften

Fühle, spüre, empfinde so

UND STELLE DICH GENAU SO HIN

»Verankere« Deine Gefühle mit Deinem Körper