

(06)

MEINE PERSÖNLICHE SCHATZKISTE

Stell dir eine Schatzkiste vor, die randvoll mit schönen und für dich wertvollen Dingen gefüllt ist - eine persönliche Schatzkiste oder Notfallbox, die ein sicherer und schöner Aufbewahrungsort für hilfreiche und wichtige Dinge ist und die immer griffbereit ist, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Du kannst dir selber eine Schatzkiste basteln (z.B. aus einem Schuhkarton oder einer anderen Box oder Schachtel) und diese nach deinen Vorstellungen gestalten und verzieren. Was macht diese Kiste so besonders? Welche Schätze würdest du in deine persönliche Schatzkiste legen? Fülle deine Schatzkiste mit für dich wichtigen und positiv besetzten Dingen.



Dinge, die eine besondere Bedeutung haben!

z.B. ein Talisman, eine Muschel aus dem Urlaub oder eine Konzertkarte.



Dinge, die du sehen kannst

z.B. Fotos, die dich an Menschen oder schöne Erlebnisse erinnern.



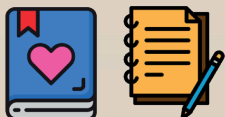
Dinge, die du hören kannst.

z.B. deine Lieblings-CD, ein Hörspiel oder Entspannungsmusik.



Dinge, die du fühlen kannst.

z.B. ein Kuscheltier, ein Stein, der sich schön anfühlt, oder Murmeln.



Für dich wichtige Dinge.

z.B. dein Lieblingsbuch oder Comic. Oder gute, hilfreiche Gedanken, die du aufschreiben kannst (vielleicht gibt es ein Gedicht, einen Spruch oder einen Songtext, die dir gut tun oder dich schmunzeln lassen) - Sammle deine ganz eigenen positiven, motivierenden und aufmunternden Sätze!
z.B. „Don't worry, be happy“!



Dinge, die du schmecken/ riechen kannst

z.B. Teebeutel deines Lieblingstees, den du dir kochen kannst, oder vielleicht ein Schokoriegel, ein Tannenzweig oder ein Duftfläschchen oder eine Duftkerze in deiner Liebessorte.

Verstecke deine Schatzkiste unter deinem Bett oder stell sie dorthin, wo du sie immer sehen kannst.