

MEIN LEBENSBAUM

Bilder und Symbole sind eine Hilfe für uns, uns auf distanzierte Art und damit klarer mit uns selbst zu beschäftigen. Wir schauen mit einem Blick auf ein gesamtes Bild und bekommen so zuerst einen Gesamteindruck, bevor wir auf Details achten. Das kann uns helfen, wenn wir uns in ein Problem zu sehr hineinsteigern, wenn eine Momentsituation allzu viel Platz einnimmt, oder, wenn wir keine Alternativen finden.

STEP 1

Lege dir Stifte, Wasserfarben, Ölkreiden und (möglichst) großes Papier (mind. A3) bereit.

STEP 2

Drehe dir gemütliche Musik im Hintergrund auf, oder auf deinem Handy.

STEP 3

Male nun dich selbst als Baum auf das Papier.

Diese Impulsfragen sollen dir helfen, dich als Baum darzustellen:

- Wo gibt dir dein Lebensbaum Kraft und Stärke?
- Woher nimmt dein Baum die Kraft für sein tägliches Leben?
- Wie spiegelt sich deine Lebensform im Baum wider?
- Was gibt deinem Lebensbaum Halt?
- Auf welchem Grund steht dein Lebensbaum?
- Woran hält sich dein Lebensbaum?
- Wer hat Platz in deinem Lebensbaum?
- Wo hast du dicke, starke Äste und wo sind die dünnen oder verdorrten?
- Welche Tiere dürfen in dir nisten?
- Welche Früchte soll dein Lebensbaum tragen?
- Was hast du schon erreicht?
- Wohin will dein Lebensbaum wachsen?
- Wo sind deine Lebensträume?
- Wohin strebst du?
- Wie heißt dein Baum?

STEP 4

Wenn du magst, lade deinen Lebensbaum auf unserer [FB-Seite](#) hoch und Teile ihn mit uns!