

1.
 - Zeichne Dich in Form von einem Kreis in der Wohlgefühlgröße
 - Zeichne daneben Dein Problem als Kreis in der gewünschten Größe

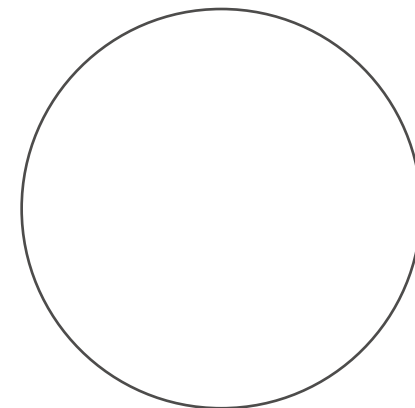
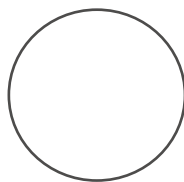


Bild 1. Mein Beispiel

2.
 - Fange an den rechten Kreis zu verkleinern bis die Größe des Kreises sich für Dich gut anfühlt
 - Fange an Dich (links) als Kreis zu vergrößern bis die Größe des Kreises sich für Dich gut anfühlt

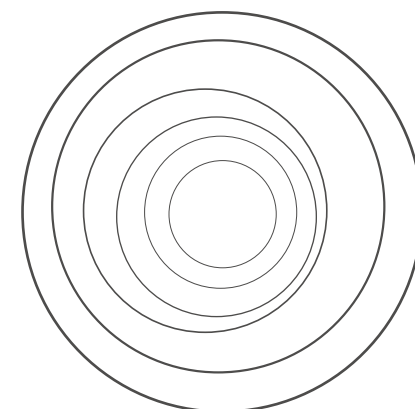
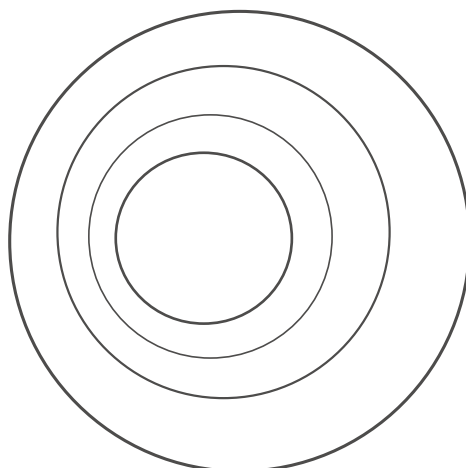


Bild 2. Mein Beispiel

3.
 - Im nächsten Schritt mache die neuen Formen durch Farbe deutlich

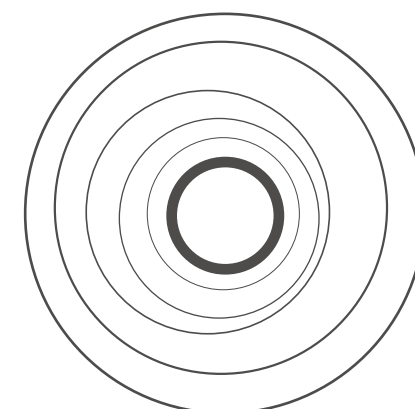
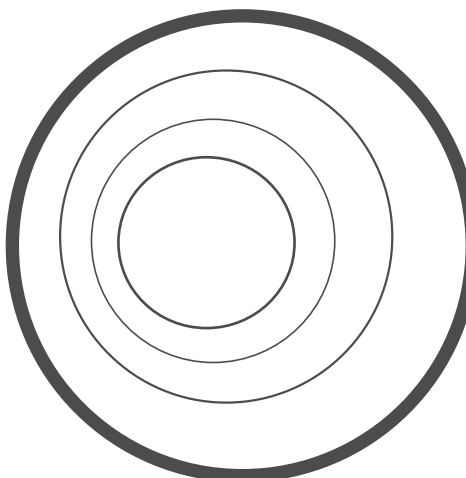


Bild 3. Mein Beispiel

4.
 - Umrande Deinen neuen Kreis mit verschiedenen Mustern: Linien, Kreisen, Punkten, Dreiecken, etc.
 - Male die neuen Formen aus
 - Wichtig, dass die neuen Formen in den Vordergrund treten.
 - Beim Betrachten des letzten Bildes, kann ich für mich folgenden Satz formulieren: „Mein neues, kraftvolles 'ich' kann viel entspannter an das Problem herangehen.“

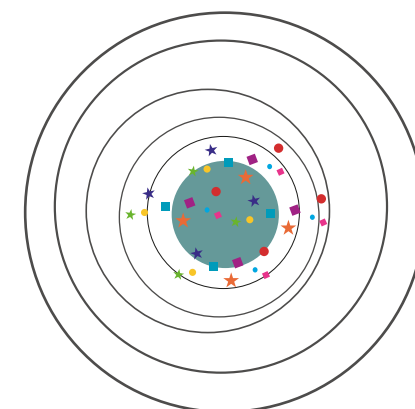
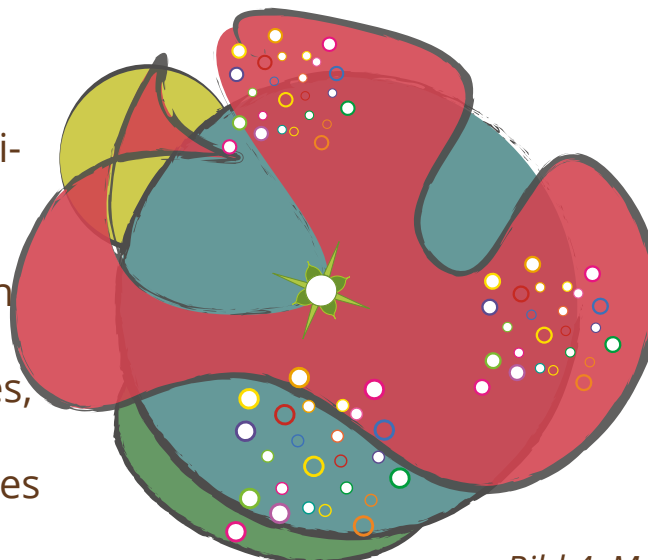


Bild 4. Mein Beispiel

In dem Fall, habe ich digital gemalt. Im Alltag male ich mit der Hand.