



## IDEEN, UM DIREKT LOSZULEGEN

Du hast es dir sicher schon gedacht. Es gibt kein richtiges oder falsches Material. Nur Lieblingsstifte in Lieblingsfarben. Nimm, was da ist oder probiere aus, was sich gut anfühlt: Neon-Textmarker, Finedliner, Kulis, Buntstifte, Wachskreide, Pinsel, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Filzstifte, Lackstifte, Permanentmarker, ...

Vom täglichen Zeichnen weiß ich, dass sich auch das hochwertigste Papier wellen kann und bei manchen Material-Kombinationen reißen wird. Im Skizzenbuch ist das für mich als sinnliches Erlebnis und als Ausdruck meiner Stimmung meistens okay. Deshalb arbeite so ordentlich, chaotisch, sanft oder heftig, wie du willst – wie du bist. Es ist jetzt dein Kritzelheft.

## DU HAST DIR GROSSE WORTE VERDIENT

Ergänze deinen Namen in riesigen Buchstaben, kreuze alles an und male mindestens einhundert knallbunte Ausrufezeichen.



ICH, .....

- LIEBE MICH AUS VOLLEM HERZEN.
- BIN EINE SUPERNOVA.
- BIN EINFACH LIEBENSWERT.
- BIN EINE RAKETE.
- FIND MICH SUPERKLASSE.
- BIN WUNDERVOLL.
- BIN ETWAS GANZ BESONDERES.
- BIN GENAU RICHTIG, WIE ICH BIN.
- FIND MICH STRAHLEND SCHÖN.
- BIN MUTIG, FREI UND STARK.
- BIN ZIEMLICH ZUFRIEDEN MIT MIR.



- BIN DAS BESTE, WAS MIR PASSIEREN KONNTE.
- KANN MIR BLIND VERTRAUEN.
- VERDIENE ES, GLÜCKLICH ZU SEIN.
- MACHE DIE WELT ZU EINEM BESSEREN ORT.
- BEEINDRUCKE MICH SELBST IMMER WIEDER.
- BIN MEIN ZUHAUSE.
- GEHE MEINEN EIGENEN WEG.
- BIN EINE HELDIN.
- BIN .....
- BIN STOLZ AUF MICH.
- BIN ICH.



## EINE GEFÜHLSDUSCHE!

Wenn ich an besondere Momente zurückdenke, spüre ich oft nochmal die Gefühle von damals. Hier machen wir es einmal ganz bewusst und holen uns Kraft aus der Vergangenheit. Zum Einstieg habe ich ein paar gute Gefühle gesammelt. Erinnerst du dich daran, wann du sie gefühlt hast? Schreib immer ein, zwei Stichworte zu Momenten auf, an die du dich erinnerst. Ist es nicht großartig, so viel fühlen zu können?

gerührt

strahlend

albern

beflügelt

mutig

entschlossen

dankbar

versunken

kraftvoll

neugierig

schöpferisch

geborgen

verträumt

hoffnungsvoll

gemütlich

stolz

hellwach

vorfreudig

geliebt

selbstsicher

abenteuerlustig

leidenschaftlich



## ICH MUSS MICH DA JETZT KURZ REINSTEIGERN

Von wegen „Good vibes only“! Die Erwartungen an die eigene Laune sind manchmal ganz schön hoch. Und wenn wir mal einen schlechten Tag haben, kann uns das ganz schön unter Druck setzen. Dabei ist es so gesund und wichtig, auch mal „Bad vibes“ zu fühlen. Für diese Tage ist diese Seite. Kritzle los und nutze deine krasse Energie. Letztendlich dauern schlechte Tage auch nur 24 Stunden.