

**Un
sicher – heit
macht sich breit,
und trotzdem bleiben wir
zuversichtlich!**
(Ich bin ein Elfchen ☺)



Gerne lade ich Sie ein, sich in's Positive zu Schreiben!

Unruhige Zeiten erfordern innere **Sicherheit** und **Zuversicht**.

Was schenkt uns in dieser Zeit Sicherheit? Orte, Personen, Bilder, Dinge, Tätigkeiten, ...usw.

Schreibübungen

Erster Schritt:

ABC-Darium

Die Buchstaben des Alphabet's werden untereinander geschrieben.
Das kann ein Wort, ein Satz oder eine Satzgruppe sein.

Aufstehen

Bewegung an der frischen Luft

C-Wörter sind gar nicht so einfach zu finden

Darüber schreiben

Für meine Eltern da sein

...usw.

Im zweiten Schritt wählen Sie einen Begriff, einen Satz aus der Liste bzw. dem ABD-Darium aus und schreiben 10-15 Minuten dazu: Was daran tut mir gut? Was genau schenkt mir dabei Sicherheit? Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie mögen, können Sie natürlich auch weitere Begriffe näher beleuchten. So füllt sich im Lauf der Zeit eine persönliche Schatztruhe voller Quellen von Sicherheit. :-)

Elfchen

Ein Elfchen besteht aus 11 Worten, die sich nicht reimen müssen, aber dürfen. Das letzte Wort gerne mit einem Ausrufezeichen!

1
2 3
4 5 6
7 8 9 10
11 !

Viel Freude beim Schreiben!

Liebe Grüße

Andrea Cukrowicz