SCHREIBIMPULS AUS DEM WURZELWERK

Ein Brief *an dich selbst*

Wir sind oft so freundlich zu anderen – und so streng mit uns selbst. Dieser Brief ist eine Einladung, dir einmal so zu schreiben, wie eine gute Freundin es tun würde.

Bevor du anfängst

- Nimm dir 15–20 Minuten und such dir einen ruhigen Ort.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Rechtschreibung ist egal.
- Der Brief ist nur für dich. Niemand muss ihn lesen.
- Wenn es zu viel wird, hör einfach auf. Du kannst später weiterschreiben – oder gar nicht.

So geht's

1. **Ankommen:** Atme ein paar Mal langsam aus und spür deine Füße auf dem Boden.
2. **Schreiben:** Auf der nächsten Seite findest du vier Satzanfänge. Schreib einfach los, was kommt.
3. **Lesen:** Lies dir den Brief laut oder leise vor – so, als hätte ihn dir jemand geschrieben, der dich sehr mag.
4. **Aufbewahren:** Leg ihn an einen Ort, an dem du ihn an schweren Tagen wiederfindest.

Von Herzen, Alex

Dieser Impuls ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Wenn es dir gerade sehr schlecht geht: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr, kostenlos, anonym) · Notruf 112.

Raum für dich

Liebe/r …, ich möchte dir sagen, dass …

Ich sehe, wie sehr du dich bemühst, wenn …

Du darfst aufhören, …

Was ich dir für die nächste Zeit wünsche: …