ARBEITSBLATT AUS DEM WURZELWERK

Mein *sicherer Ort*

Ein Ort, an dem du durchatmen kannst – in deiner Vorstellung oder ganz real. Wenn du ihn einmal gefunden und aufgeschrieben hast, kannst du in schweren Momenten leichter dorthin zurückkehren.

Bevor du anfängst

- Nimm dir 10–15 Minuten in einem ruhigen Moment, nicht mitten in einer Krise.
- Du kannst die Augen offen lassen, einen echten Ort nehmen oder ein Foto anschauen.
- Nur Menschen oder Wesen, die dir guttun, dürfen an deinen Ort – oder niemand.
- Taucht etwas Unangenehmes auf, hör einfach auf und schau dich im Raum um.

So geht's

1. **Ankommen:** Füße auf den Boden, ein paar Mal etwas länger ausatmen.
2. **Ort finden:** Lass einen Ort auftauchen, an dem du dich ruhig und geschützt fühlst.
3. **Mit allen Sinnen:** Was siehst, hörst, riechst und spürst du dort? Schreib es auf der nächsten Seite auf – oder mal es.
4. **Anker wählen:** Ein Wort oder eine kleine Geste, die dich an deinen Ort erinnert.
5. **Zurückkommen:** Schau dich im Raum um, beweg Hände und Füße – in deinem Tempo.

Von Herzen, Alex

Dieses Arbeitsblatt 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

So sieht mein sicherer Ort aus – zum Malen oder Aufschreiben:

Hier ist Platz für dein Bild

Das sehe ich …

Das höre ich …

Das rieche ich …

Das spüre ich …

Mein Anker (Wort oder Geste):