

Sich etwas von der Seele schreiben

Wie das Erzählen und Beten erleichtert, kann auch das Aufschreiben helfen. Es verschafft neue Perspektive. Folgende einfache Möglichkeiten gibt es:

Eine Momentaufnahme schreiben:

Schreibe **ein Wort** auf, das jetzt in dir lebendig ist

z. B: Angst

dann schreibe zu diesem Wort neun weitere Wörter

zum Beispiel:

1. Stau
2. Lähmung
3. Luft holen
4. grüne Wiese
5. Lachen der Kinder
6. Singen
7. Innehalten
8. Gott
9. Mitleid

Welches **deiner** neun Worte hat viel Energie?

Von diesem Wort aus, fange jetzt an zu schreiben!

Schreib zehn Minuten, nicht länger. Nimm wahr, wie es dir dabei und danach geht.

Im Schreiben bist du mit dir und mit Gott in Kontakt!

Den Text kannst du jemand schicken oder dich selber daran freuen!

Lisa Oesterheld

