



EINE ÜBUNG UM DIE POSITIVEN UND NEGATIVEN DINGE IN RELATION ZU SETZEN

Wenn Sie einen Kuchen schneiden, können Sie selbst bestimmen, wieviele Stücke der Kuchen hat und wie groß diese sind. Setzen Sie alle Stücke wieder auf den Tortenboden, dann ergeben sie wieder eine ganze Torte.

Heute gibt es zwei Torten für Sie. Beide sind noch in einem Stück und warten darauf von Ihnen zerteilt zu werden.

Drucken Sie sich dafür das Arbeitsblatt aus. Schreiben Sie in Ihre Sorgtorte zunächst alle Sorgen, Ängste und Probleme, die Sie gerade beschäftigen und Ihnen Kraft rauben. Vielleicht haben Sie Kinder und sind besorgt darüber, wie diese die aktuelle Coronasituation bewältigen. Oder Sie sind so sehr mit der Organisation des Alltags beschäftigt, dass Sie wenig Zeit für sich selbst finden. Welche negativen Gedanken kehren immer wieder zurück? Überlegen Sie nun bei jeder Belastung wie groß das dazugehörige Kuchenstück sein soll, zeichnen sie dieses in die Torte ein und benennen es. Je häufiger die Sorgen Sie beschäftigen, desto größer ist das Kuchenstück.

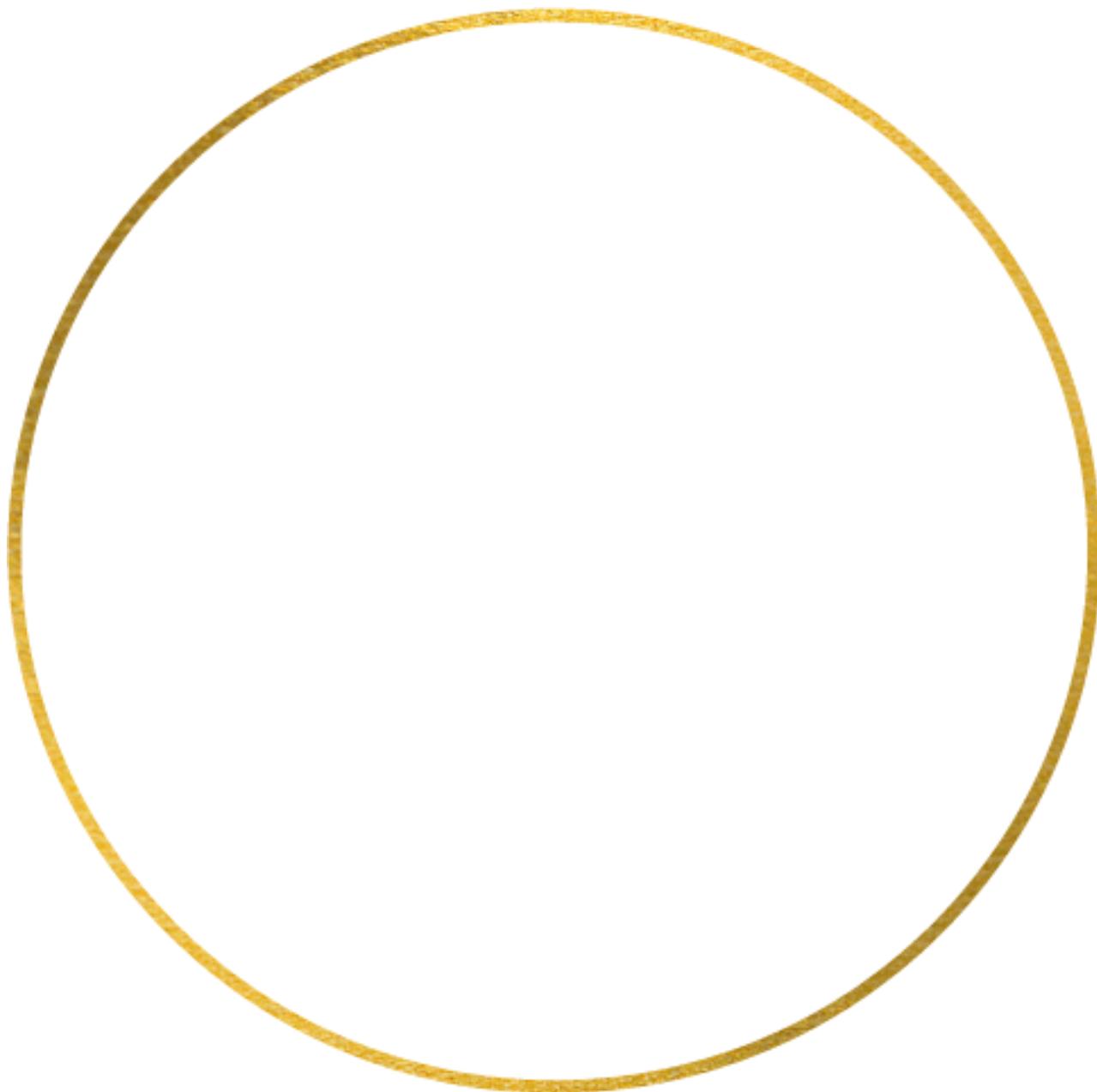
Nun geht es an die Glückstorte. Was macht Sie in Ihrem Alltag glücklich? Womit sind Sie gerade zufrieden? Vielleicht ist es Ihre Partnerschaft oder die Beziehung zu guten Freunden. Vielleicht macht Ihnen Ihre Arbeit viel Spaß oder Sie lieben es, wandern zu gehen. Jede positive Tätigkeit oder jeder positive Gedanke erhält ein Kuchenstück in der passenden Größe. Es kann auch vorkommen, dass eine Tätigkeit in beide Torten passt. Das darf sein und ist völlig in Ordnung.

Nun haben Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Herausforderungen und Glücksmomente. Denken Sie daran, dass sich Ihre Herausforderungen im Laufe der Zeit minimieren werden und von der Glückstorte nehmen Sie sich bitte so oft Sie möchten ein Stück und essen es genüsslich auf.

EINE TORTE FÜR MEIN LEBEN



DIE SORGENTORTE



EINE TORTE FÜR MEIN LEBEN



DIE GLÜCKSTORTE

