

ArteSoma Club

Mein Zeichen-Journal

Thema _____

Datum _____

1 So fühlt sich mein Thema vor dem Zeichnen an

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = eng und schwer

10 = weit und leicht

Was zeigt sich beim Zeichnen? *Alles darf auftauchen, in beliebiger Reihenfolge. Notiere, was sich meldet.*

Gefühle

z. B. Erleichterung, Wut, Freude, Trauer, Unsicherheit, Ruhe, Widerstand

Körper

z. B. tieferer Atem, Schultern sinken, Wärme, Kribbeln, Enge, Seufzen, Gähnen

Gedanken

z. B. Verstand meldet sich, „Kann ich das überhaupt?“, Aha-Momente, innere Bilder

4 So fühlt sich mein Thema nach dem Zeichnen an

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = eng und schwer

10 = weit und leicht

5 Das nehme ich mit

Das hat sich verändert:

Das nehme ich mit in meinen Alltag:

Mein nächster Schritt:

Du bestimmst das Tempo. Wenn es sich viel anfühlt: Stift ablegen, Füße auf dem Boden spüren, dreimal tief ausatmen.