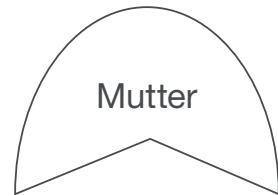
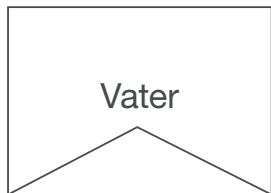


# Vater & Mutter erkennen

Suche dir einen symbolischen Gegenstand in deiner Umgebung, der für deinen Vater steht und einen, der deine Mutter repräsentiert und stelle beide nebeneinander vor dir auf. Deinen **Vater** stelle bitte **links** von dir hin und deine **Mutter rechts**. Folge meinen Anweisungen und Fragen und mache dir Notizen dazu.



Wie geht es dir?  
Was fühlst du  
genau? Wo fühlst  
du das im Körper?

Kannst du das  
noch genauer  
beschreiben?  
(Nutze gern die  
nachfolgende  
Notizseite zum  
Eintragen)

Kommen dir  
Sätze in den Sinn?  
Hast du den Ein-  
druck dein Vater  
und/oder deine  
Mutter möchte  
dir etwas sagen?

Gehe nun zu  
Seite 10, suche  
die passenden  
lösenden Sätze  
heraus und sprich  
sie **laut** zu deinem  
Vater und/oder  
deiner Mutter.



**Wenn Gefühle von Unsicherheit, Unwohlsein oder Angst hoch  
kommen, kannst du dich mit den Übungen auf Seite 19 stabilisieren.**



# Notizen