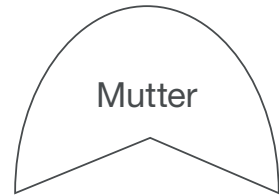
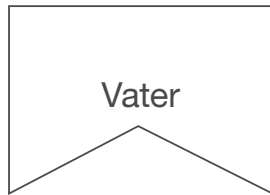


Vater & Mutter erkennen

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.



<p>Wie geht es dir? Was fühlst du genau? Wo fühlst du das im Körper?</p>	<p>Wie geht es dir? Was fühlst du genau? Wo fühlst du das im Körper?</p>	<p>Kannst du das noch genauer beschreiben? (Nutze gern die nachfolgende Notizseite zum Eintragen)</p>
<p>Kommen dir Sätze in den Sinn? Hast du den Eindruck dein Vater und/oder deine Mutter möchte dir etwas sagen?</p>	<p>Kommen dir Sätze in den Sinn? Hast du den Eindruck dein Vater und/oder deine Mutter möchte dir etwas sagen?</p>	<p>Gehe nun zu Seite 10, suche die passenden lösenden Sätze heraus und sprich sie laut zu deinem Vater und/oder deiner Mutter.</p>



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

2