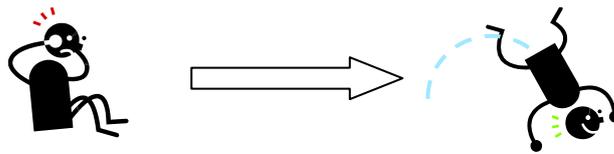


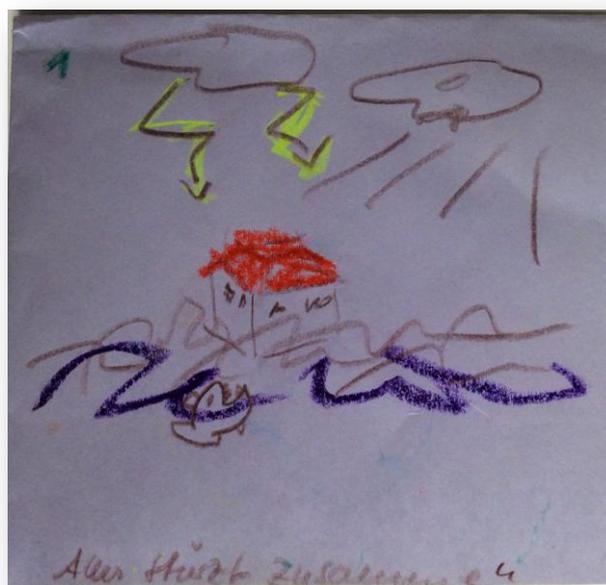
Anleitung zum Selbstcoaching zur Verwandlung negativer Gefühle



Lege dir Buntstifte und Papier zurecht. Nimm bitte Kopfhörer und höre angenehme, sanfte und rhythmische Musik in Stereo (dies ist wichtig, damit durch unterschiedliche Töne deine beiden Hirnhälften angeregt werden). Nun lege dir 6 Blätter Papier zurecht und nummeriere sie von 1-6. Du kannst auch ein Blatt in 6 Teile falten (siehe Fotos).

Wichtig ist, dass du zu Beginn des Malprozesses immer ein leeres Blatt vor dir hast.

Nun denke an dein Problem. Lass es zu, es deutlich zu spüren. Wo spürst du es im Körper? Wie genau fühlt es sich an? Nimm es genau wahr, und fange an zu



malen.

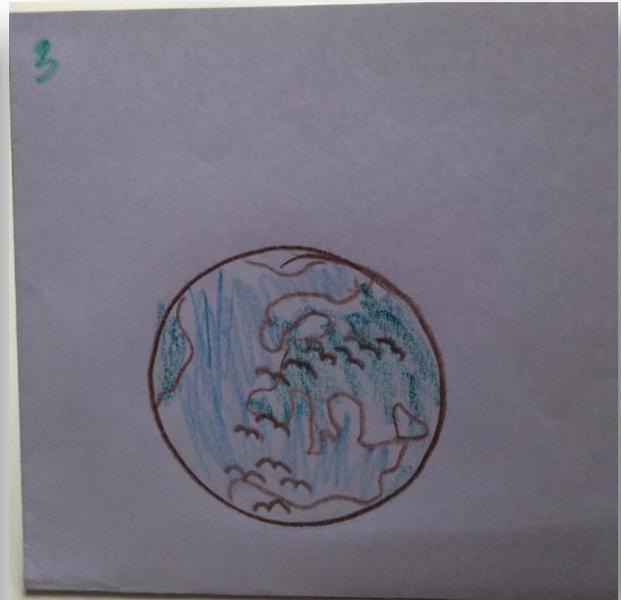
Vielleicht hast du plötzlich einen Satz im Kopf? Dann schreibe ihn ganz unten auf das Blatt. Male einfach nach deinem Gefühl, gebe den Impulsen nach, lasse dich führen. Es kommt nicht auf Inhalt oder Schönheit an, jedes "Krickelkrakel" ist okay!

Wenn du den Eindruck hast, das Bild ist fertig, dann lege es nach unten, so dass du das weiße Blatt mit der nächsten Nummer vor dir hast.

Dann lehne dich zurück und beginne einen Tapping-Durchgang. Das geht so:

Überkreuze die Arme vor der Brust, und klopfe mit der rechten Hand auf die linke Schulter und mit der linken Hand auf die rechte Schulter. Alternativ kannst du

auch statt auf die Schulter auf die Oberschenkel tappen.
Dies mache so lange, bis du einen inneren Impuls verspürst, das nächste Bild zu



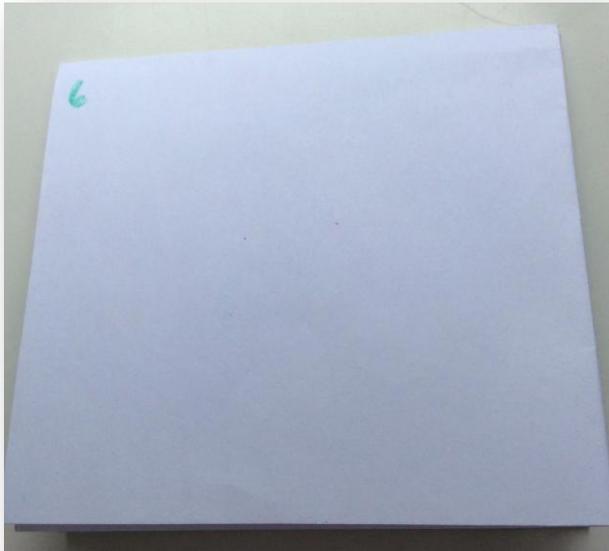
malen. Dann malst du wieder.

Diese Durchgänge wiederholst für jedes Bild. Male mindestens fünf Bilder. Gib dich nicht zu früh zufrieden.

Am Ende des Prozesses wirst du neue Erkenntnisse gewonnen haben, und ein



gutes Gefühl hat sich eingestellt.



Blatt 6 wurde nicht mehr benötigt.

Alle Bilder auf dem gefalteten Blatt.

Es funktioniert, weil beide Gehirnhälften durch die Stimulation (über die Ohren und über den Tastsinn) wieder in Balance arbeiten können.

