





---

## Übung 2: Male einen Baum und schreibe ein Akrostichon dazu

Schau Dir die Bäume im Wald oder einem Baumbuch an. Male einen davon. Spüre, wie kraftvoll er ist.

Mach ein Akrostichon „Stark wie ein Baum“ und trage ein, was und wer Dir hilft, Deine Herausforderungen zu bewältigen.

Bei einem Akrostichon (griechisch: Speerspitze) schreibst Du die Anfangsbuchstaben eines Begriffes (=Baum) oder eines Halbsatzes (Stark wie ein Baum) untereinander und assoziiert frei andere Worte und Halbsätze:

### *Stark wie ein Baum*

<b>S</b>	.....
<b>T</b>	.....
<b>A</b>	.....
<b>R</b>	.....
<b>K</b>	.....
<b>W</b>	.....
<b>I</b>	.....
<b>E</b>	.....
<b>E</b>	.....
<b>I</b>	.....
<b>N</b>	.....
<b>B</b>	.....
<b>A</b>	.....
<b>U</b>	.....
<b>M</b>	.....

---

---

## Übung 3: Gelassenheit

Neil Ansell ist ein Autor, der sich 5 Jahre lang in den Walisischen Wald zurückgezogen hat. Wenn man das Buch liest: Das Besondere daran ist die Langsamkeit. Man taucht ein in einen Ort und eine Zeit, die anders ist. Der Autor hat sich in eine Umgebung zurückgezogen, die feindlich sein kann. So wie die Umgebung in einem Krankenhaus oder in der Reha ja auch mal bedrohlich oder unangenehm sein kann; ein Ort, an dem man sich beweisen muss. Wir alle haben Mittel und Methoden, mit denen wir uns zurechtfinden und uns selbst helfen können. Wähle einen Satzanfang und schreibe die Geschichte weiter.

Vielleicht kommst Du ja an eine Stelle, an der Du Dich mit Deinen Fähigkeiten und Ressourcen bewähren musst und kannst. Nimm ruhig die Gelassenheit auf, die aus den Textstellen spricht. Versuche, ihnen im Klang zu folgen.

Der Tonfall, in dem Du mit Dir selbst redest, ist wichtig. Deshalb greife den Tonfall auf, den der Autor gefunden hat, erzähle in aller Seelenruhe weiter, was passiert; wie du Deine Aufgabe bewältigt hast oder die Herausforderung, die dir begegnet ist. Die Suggestion, jemand zu sein, der in sich ruht und auch so spricht, macht viel aus.

Hört Dir die Textstellen an, die Susanne vorliest.

***Wähle eine Textstelle aus  
dem Buch von Neil Ansell: Tief im Land .  
Fühle Dich in diese Textstelle  
ein und schreibe sie weiter.  
(Neil Ansell: „Tief im Land“, S. 28)***

Du kannst das mit jeder Szene eines Buches machen, das Dir gefällt und Dich inspiriert.

***Zum Schluss betrachte, wer oder was Dir zu Hilfe gekommen ist...  
und gib der Geschichte einen Titel.***

---

Wir hoffen, dass es Dir auch so gegangen ist, dass Du jetzt in Deiner eigenen Kraft bist und gerade so strotzt vor Selbstbewusstsein und eben an dem Bewusstsein, dass Du viel mehr bist als eine an Krebs erkrankte Frau.

Wir freuen uns, wenn Du Dir auch die Impulse aus den anderen Videos anschaust - vielleicht findest du so heraus, was Deine Lieblingsmethode ist und was Du täglich für dich tun kannst

*Gehört werden ist wichtig. Und wenn Du magst, dann schick uns doch ein – oder mehrere – Deiner Texte als Text oder als Videobotschaft*

---