



## Deine Schutzmauer

Du kennst sicherlich Menschen, denen anscheinend nichts etwas anhaben kann. Wenn sie beleidigt werden, reagieren sie ruhig und gelassen, wenn es aufregend oder spannend wird, bleiben sie ruhig und finden auch für die kompliziertesten Probleme immer die richtige Lösung.

Fragst du dich wie die das wohl machen? Hier die Antwort:

Manche von ihnen nutzen die eigene Schutzmauer.

So eine Schutzmauer kannst du dir auch ganz leicht selber bauen.

Und so geht's:

Mache es dir erst einmal gemütlich, schließ die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.

Stell dir vor, du würdest in deinem Kopf eine Mauer bauen hinter die du alle negativen Dinge, blöden Gedanken .... werfen könntest. Wie müsste deine Mauer aussehen?

Würdest du rote Backsteine, Natursteine oder eher Stahl oder Beton verwenden?

Oder ein ganz anderes Material?

Schau, welches Material dir am besten gefällt und fange an, Stück für Stück eine große dicke Mauer aufzubauen. Wenn deine Mauer groß genug ist, probiere einmal aus, etwas von dem, was dich belastet, über deine imaginäre Mauer zu werfen.

Etwas, worum deine Gedanken schon lange kreisen.

Wenn das gut klappt, dann nutze doch einfach von jetzt an deine Schutzmauer, um belastende Erlebnisse, Gefühle und Gedanken hinter deiner Mauer zu verbannen.

So hast du nun die Sicht frei für schöne Dinge.

Wann immer du wieder etwas Blödes erlebst, verbanne diese Erinnerung und die damit verbundenen negativen Gedanken und Gefühlen wieder hinter deiner Schutzmauer.

Auch bei dieser Technik ist es wichtig, dass du sie regelmäßig übst, damit du sie so erfolgreich wie ich nutzen kannst, dein Sam.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“