

# Deine Wünsche und Bedürfnisse

## Woche 2



Nimm Dir diese Woche Zeit für diese Übung:

Zeichne auf einem großen Papier Deine aktuelle Situation auf. Verwende einen grünen, roten und schwarzen Stift. Zeichne alle wichtigen Menschen und Dinge (Wohnsituation, Arbeitsplatz, Hobbies, Finanzen...) in Deinem Umfeld ein. Alle Menschen und Dinge, die Dir Energie geben sollen grün gemalt werden, problematisches und kräftezehrendes mit. Verwende einfache Symbole, male die Situation erstmal nicht zu komplex und es ist vollkommen egal wie „hübsch“ Dein Bild aussehen wird.



**mam@work**

Platz für Dein Bild



mam@work