

Die Geheimkiste: Deine gesunde Große spricht mit den anderen Rollen (Seite 213 - 215 im Buch)

Schreibe dir in einem Moment, wo es dir gut geht und du in der Rolle deiner gesunden Großen bist, Botschaften an deine andere Rollen. Auf die kannst du dann im Notfall (wenn du in eine der anderen Rollen bist) zugreifen und dich daran erinnern, was du eigentlich WIRKLICH brauchst. Orientiere dich als Hilfe an Marie´s Aussagen aus dem Buch. P.S. Manchmal nutzen wir nur ein oder zwei Helferrollen. Dann lass die dritte Helferrolle einfach wegfallen.

Die gesunde Große spricht:

Ich, die gesunde Große, darf.....

Zur strengen Richterin: .

Zur Kämpferin:

Die Geheimkiste: Deine gesunde Große spricht mit den anderen Rollen (Seite 213 - 215 im Buch)

Zur Flüchtenden:

Zur Dienerin:

Zur Kleinen, die traurig ist:

Die Geheimkiste: Deine gesunde Große spricht mit den anderen Rollen (Seite 213 - 215 im Buch)

Zur Kleinen, die Angst hat:

Zur Kleinen, die wütend ist:

Super, dass du das gemacht hast. Lege diesen Zettel oder Postkarten in deine Geheimkiste. Oder sprich dir die Aussagen in deine Sprachmemo-App. Ein schneller Zugriff auf die Aussagen ist wichtig.