



CREATIVE MINDS –
PRAXIS FÜR PSYCHO- UND KUNSTTHERAPIE (HEILPRG)
SABRINA LETTIERI (M.A.) | ALEXANDERSTR. 65 | 72764 REUTLINGEN

Willkommen bei Creative-Minds - Deiner Praxis für Psycho- und Kunsttherapie in Reutlingen

Ich bin Sabrina Lettieri, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin M.A.

Ich freu mich, dass Du auf meine Seite gestoßen bist und lade Dich hiermit herzlich ein diese Selfcare-Übung anzuwenden.

Viel Spaß!

Kreatives Journaling – Worte für mein Inneres Kind

Dies ist eine achtsame Schreibübung für mehr Selbstmitgefühl und Stärkung Deiner inneren Stimme

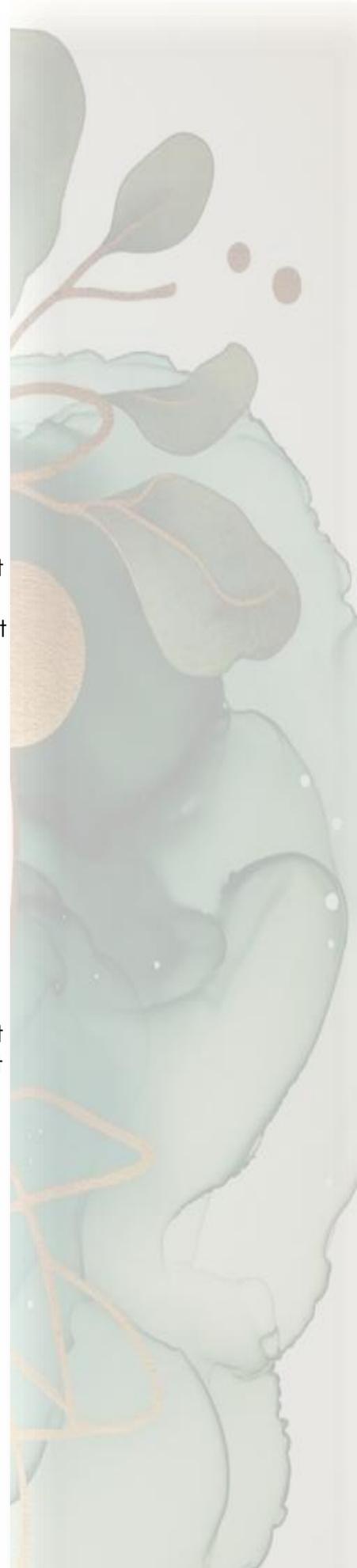
Manchmal, trägt unser heutiges Ich Verletzungen in sich, die weit zurückreichen – in die Kindheit. Kreatives Journaling ist eine sanfte Möglichkeit, unserem inneren Kind Raum zu geben, gehört zu werden und zu genesen.

Diese Übung begleitet dich durch fünf Impulse, um Worte zu finden, wo vielleicht lange nur ein Schweigen war.

Ablauf

- Nimm dir ca. 15-30 Minuten Zeit in der Du ungestört bist.
- Bereite Stift und Papier oder ein Heft vor – es wird dein „Gedankensammler“-Heft. Ein Geschenk von dir, für dich.
- Suche dir ein angenehmes, ruhiges, geschütztes Plätzchen.
- Atme ein paar Mal tief durch.
- Du kannst malen, schreiben, kritzeln – alles ist erlaubt. Es geht nicht um „schön“ oder „hässlich“, nicht um „richtig“ oder „falsch“, nicht um „gut“ oder „böse“, sondern um **ehrlich und zugewandt**.

Bist du soweit? Auf geht's!





Impulse für dein Journaling

1. Wenn ich mein inneres Kind jetzt sehen könnte ...
Was würde ich fühlen? Wie sieht es aus? Wo ist es?
✦ *Schreibe einen kleinen Brief – als wärst Du ein liebevoller Erwachsener, der es sanft in den Arm nimmt.*
2. Früher hätte ich mir gewünscht ...
Welche Bedürfnisse waren unerfüllt? Gab es Dinge, die Du gebraucht hättest?
📌 *Formuliere: „Damals hätte ich gebraucht, dass ...“*
3. Heute darfst Du wissen, kleines Ich ...
Gibt es Sätze, die Dein jüngeres Ich nie gehört hat, aber hätte hören sollen?
❤️ *Schreibe sie auf – liebevoll, beschützend, sanft.*
4. Ich verspreche dir ...
Welche Fürsorge kannst Du Deinem inneren Kind heute schenken?
🌱 *Setze kleine innere Versprechen – in deinem Tempo.*
5. Du darfst ...
Was darf dein inneres Kind heute endlich loslassen?
👉 *Schreibe auf, was es nicht mehr tragen muss – und was es stattdessen erleben darf.*

Abschlussritual

Lege Deine Hand auf Dein Herz. Lies Deine Worte noch einmal durch – leise oder laut. Spüre nach, was sich verändert hat. Vielleicht magst Du abschließend ein Bild malen oder einen symbolischen Satz aufschreiben – vielleicht ist es so aber auch manifestiert genug.

Kleiner Tipp zum Schluss:

Du kannst diese Übung regelmäßig machen- vor allem wenn du merkst, dass Du innerlich hart zu dir selbst bist. Dein inneres Kind darf dich daran erinnern, dass du Liebe, Wärme und Nachsicht verdienst. Immer.

Ich hoffe diese Impulse haben Dir gutgetan.

Du findest weitere kreative Angebote, kunsttherapeutische Inspiration und Übungen auf meiner Homepage:

<https://creative-minds-therapy.de>

Besuch mich- Demnächst kommen neue Freebies auf meine Seite <3

