

## MEINE SCHUTZBLASE

### Material:



Ein weisses  
Blatt Papier



Farb- oder  
Filzstifte

Zeichne dich selbst auf ein Blatt deiner Wahl. Dann nimm einen tiefen Atemzug und male um dich herum einen grossen Kreis in deiner Lieblingsfarbe. Das ist deine **Schutzblase**. Schliesse die Augen und stell sie dir vor – als ob sie dich wirklich umgeben würde. In dieser Blase bist du sicher, nichts kann dir passieren, du fühlst dich geborgen. Nimm nun verschiedene Farbstifte und male weitere Kreise um deinen ersten Kreis. Jeder neue Kreis macht deine Blase stärker und sicherer. Nach jedem Kreis kannst du kurz die Augen schliessen, tief einatmen und dir vorstellen, wie deine Blase wächst und dich noch besser schützt.

Mega Schutzblase



Bewahre diese Zeichnung gut auf. Du kannst sie in deinem Zimmer aufhängen oder in deine Schultasche stecken. Wann immer du dich unsicher fühlst, wirf einen Blick darauf – so kannst du dich wieder an deine **Schutzblase** erinnern und spüren, wie sie dich beschützt.