

Trullas Gedankenfäden



Für Gedanken und Situationen, die immer wiederkommen.

Eine kindgerechte symbolische Zeichenübung - mit Trullas 1-2-3-4-Nachspüren.

So funktionieren Trullas Gedankenfäden



1

BEMERKEN

1. Was kreist in meinem Kopf?

Denk an den Gedanken oder die Situation, die immer wiederkommt. Du musst sie noch nicht lösen.



2

ZEICHNE DICH

2. Das bin ich

Zeichne dich als einfaches Strichmännchen auf die linke Seite des Blattes.



3

ZEICHNE DEN GEDANKEN

3. Das beschäftigt mich

Male rechts eine Gedankenwolke oder ein Kästchen für die schwierige Situation.



4

RAUM GEBEN

4. Kreise aus Licht

Male einen warmen Kreis um dich, einen um den Gedanken und einen großen um beide.



5

FÄDEN ZEICHNEN

5. Sieben Gedankenfäden

Zeichne sieben farbige Linien zwischen dir und dem Gedanken.

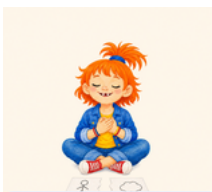


6

ABSTAND SCHAFFEN

6. Durch die Fäden schneiden

Schneide das Blatt mit einem Erwachsenen zwischen beiden Seiten durch.



7

NACHSPÜREN

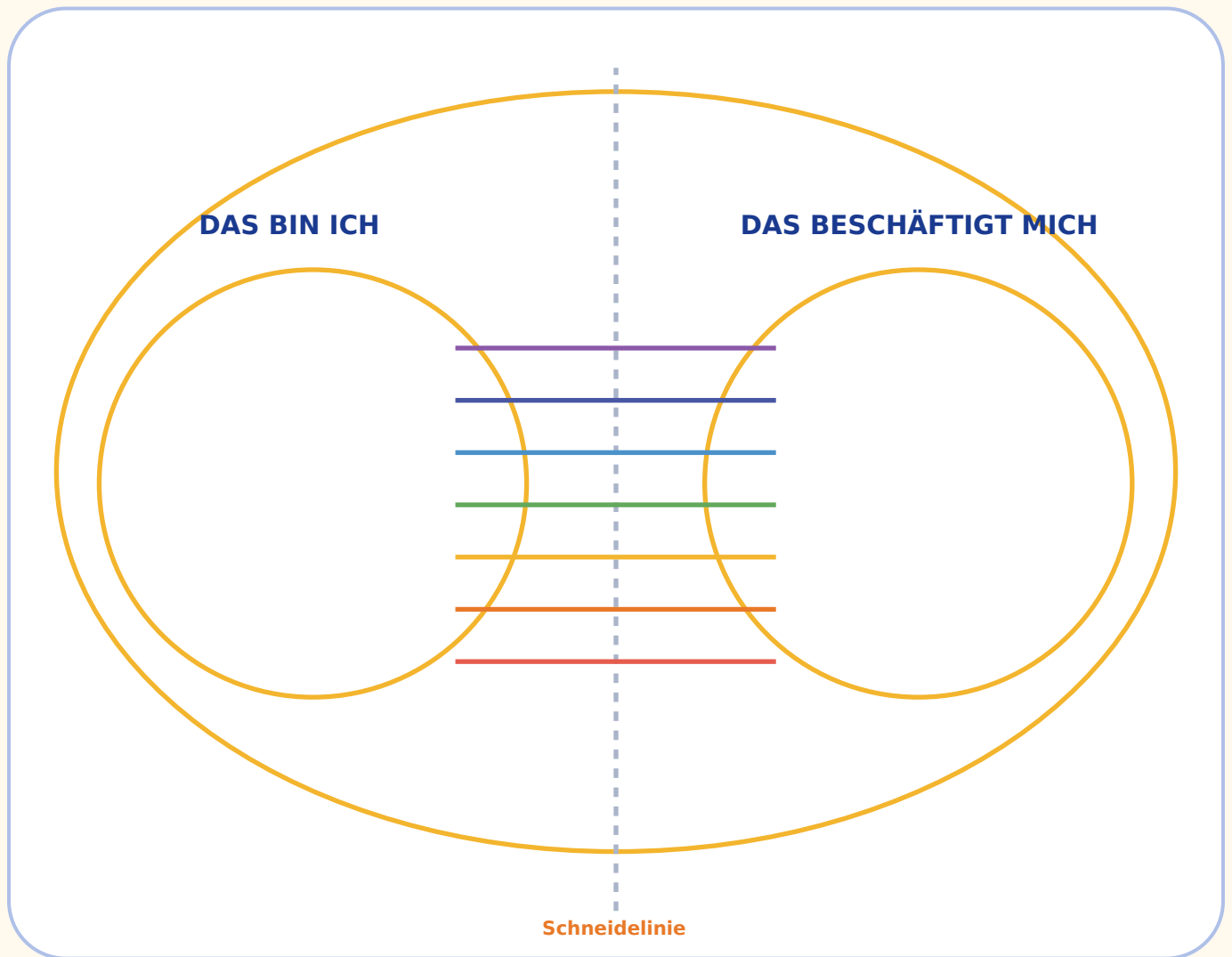
7. Hände aufs Herz

Lege die Schere weg. Hände aufs Herz. Atme ein und aus und zähle langsam bis vier.

Wichtig: Die Übung schafft vielleicht etwas Abstand. Sie ersetzt kein Gespräch und keine Hilfe.

Mein Gedankenfäden-Blatt

Zeichne links dich und rechts den Gedanken oder die Situation.



So gehst du vor

1. Zeichne dich und den Gedanken. 2. Male die drei Kreise. 3. Ziehe sieben farbige Fäden. 4. Schneide gemeinsam mit einem Erwachsenen an der gestrichelten Linie.

Du darfst die beiden Blatthälften danach aufheben oder ins Altpapier geben.

Mein eigenes Gedankenfäden-Blatt

Hier ist ganz viel Platz für deine Zeichnung.

ICH

MEIN GEDANKE ODER MEINE SITUATION

Schneidelinie

Nachspüren mit Trulla

1 - 2 - 3 - 4

Lege beide Hände auf dein Herz.

Atme ruhig ein und wieder aus.

Zähle dabei langsam bis vier.



Was ist jetzt anders?

Mein Körper fühlt sich jetzt ...

Der Gedanke fühlt sich jetzt ...

Das brauche ich noch ...

Für Erwachsene

Die Übung kann helfen, einen Gedanken sichtbar zu machen und symbolisch Abstand zu schaffen. Wenn Gedanken anhalten, große Angst auslösen oder das Kind belasten, bitte zuhören und passende fachliche Hilfe suchen.