



*Copyright Silvia Szalony*

## Farbe raus nehmen

Stell dir nun diese Situation vor, die dich traurig macht oder wütend und bei der du denkst, du entkommst ihr nicht. Sieh genau das Bild vor dir, alle Farben des Bildes, alle Menschen, die dabei vorkommen, stell dir vor wo das gerade ist. Bist du soweit? Du hast dir nun ein Bild in deinem Kopf gemacht von einer Situation, die für dich sehr unangenehm ist.

Und nun machst du Folgendes: du nimmst die Farben aus diesem Bild.

- 1) Wie ein Zauberer zauberst du die Farbe Rot raus und dann das Gelb.
- 2) Vielleicht schaffst du auch gleich das Grün raus zu nehmen?
- 3) Und nun ist das Blau dran aus deinem Bild zu verschwinden. Welche Farben sind da noch? Lila, rosa...Das machst du so lange, bis alle bunten Farben verschwunden sind.

Wie sieht dein Bild nun aus? Nur mehr schwarz und weiß und grau, oder? Das hast du gut gemacht.

Nun ist es Zeit, dass du auch noch die verschwinden lässt. Das Grau und das Schwarz, ganz langsam, bis alle Farben weg sind. Was ist jetzt?

Siehst du? Das Bild ist weg, nun ist in deinem Kopf Platz für ein schönes Bild geworden. Mal es dir gleich. Am besten deinen Lieblingsplatz, wo du dich am liebsten aufhältst, wenn du dich besonders wohl fühlst. Das spürst sich doch schon viel besser an, oder?