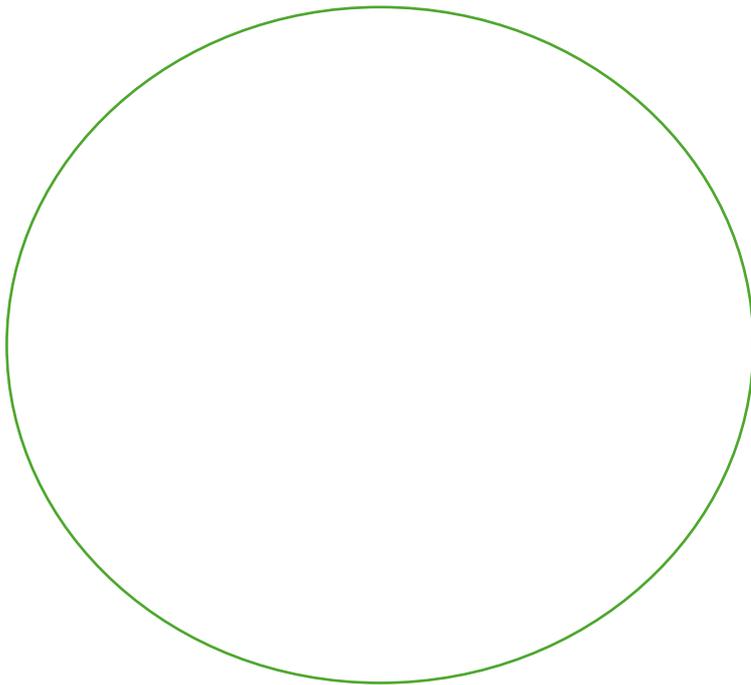


Neumond-Arbeitsblatt – Worauf vertraue ich? (Erwachsene)



1. Schreibübung: Kreis des Vertrauens

Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier. In die Mitte schreibst du: „**Ich vertraue auf...**“. Fülle den Kreis mit Worten oder Sätzen, die dein Vertrauen stärken – Menschen, Erfahrungen, Gefühle, Natur.



2. Naturmoment: Vertrauen ins Leben

Geh nach draußen und finde einen Stein, ein Blatt oder einen Zweig. Halte ihn in der Hand und frage dich: **Was zeigt mir die Natur über Vertrauen?** Schreibe auf, was dieses Symbol für dich bedeutet.

3. Ritual: Worte ins Feuer geben

Schreibe einen Satz auf ein Zettelchen: etwas, worauf du mehr vertrauen möchtest. Wenn du etwas loslassen willst, das dein Vertrauen hindert, schreibe das ebenfalls auf. Verbrenne den Zettel oder vergrabe ihn in der Erde.

Worauf möchte ich mehr vertrauen?

Ich möchte loslassen, was mein Vertrauen behindert
