

**Methoden der Kreativen Leibtherapie**  
**Dr. Udo Baer | 01/2019**

## Mein Kraftbaum

Diese Einheit eignet sich sehr, eigene Stärken zu erkennen, zu mobilisieren und darüber ins Gespräch zu kommen, z. B. mit Familien.

### Die Anleitung ist einfach:

Nehmen Sie ein großes Blatt Papier und Ölkreiden.

Setzen Sie sich vor das Blatt und sinnieren Sie über Ihre Kraft:

Worin zeigt sich Ihre Kraft ...?

Woran merken Sie, dass Sie kräftig sind ...?

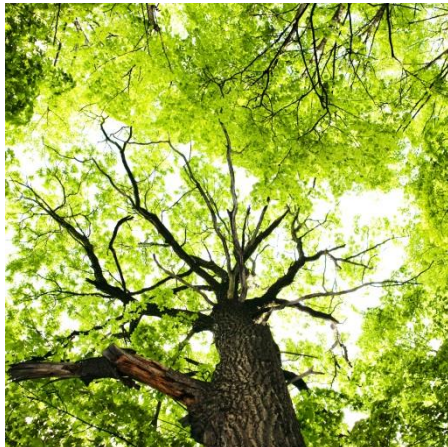
Beruflich, privat ...?

Welche schwierigen Situationen haben Sie in Ihrem Leben gemeistert ...?

Welchen anderen Menschen haben Sie Ihre Kraft geschenkt ...?

Malen Sie nun Ihren Kraftbaum (lassen Sie die Wurzeln bitte noch weg und lassen Sie dafür unten etwas Platz). Malen Sie einen Baum, wie er Ihnen jetzt einfällt. Stamm, Äste und was für Sie noch dazu gehört ...

Und nun sinnieren Sie weiter:



Wer gibt mir Kraft ...?

Was gibt mir Kraft ...? Woraus schöpfe ich Energie ...?

Welche Kraftquellen wünsche ich mir (mehr) ...?

Nun malen Sie die Wurzeln Ihres Kraftbaumes. Aus den Wurzeln zieht Ihr Kraftbaum Energie ...

Anschließend betrachten Sie das Bild Ihres Kraftbaumes.

Fehlt noch etwas? Gibt es Früchte, die Ihr Baum trägt? Wie ist die Umgebung? ...

Wenn Sie fertig sind, suchen Sie sich einen Partner oder eine Partnerin, um über Ihren Kraftbaum zu sprechen.

Im Austausch können vorhandene Kräfte deutlich werden. Oft sollte das Augenmerk daraufgelegt werden, worin die Kraftquellen bestehen und wie sie erweitert werden können. Wer stärkt die Stärkenden?