Hallo Soli!

Es tut mir leid, dass es dir nicht so gut geht!
Ich habe aber einen hilfreichen Trick für dich!

Wenn es dir nicht gut geht, denke an deinen **sicheren Ort**.

Anleitung für den inneren, sicheren Ort:

Versuche dir einen Ort vorzustellen, an dem du dich sicher fühlst.
An diesem Ort bist du richtig glücklich und du fühlst dich wohl.
Hier kann dir nichts passieren.
Dieser Ort kann ein Lieblingsort Zuhause oder auch ein Fantasieort sein.

- Wie sieht es dort aus?
- Welche Farben siehst du?
- Wie fühlt es sich an, bei diesem Ort zu sein?

Liebe Grüße

Deine Ur-Ur-Ur-Ur-Großmutter Soloria

EH9_Brief Sicherer Ort CC BY-SA 4.0 Kogler et al. (2026)