



Impuls 3 **Meine innere Landkarte**

- 1.** Die Lernenden werden eingeladen, eine eigene innere Landkarte zu gestalten. Sie können dies in Worten oder auch grafisch tun. Zur Unterstützung wird eine Graphik angeboten, die aber nicht zwingend verwendet werden muss.
 - ▶ Das Bild stellt eine metaphorische innere Landkarte dar, die verschiedene emotionale und mentale Zustände symbolisiert. Erstelle für dich eine eigene innere Landkarte, die deine persönlichen Erfahrungen, Ziele und Gefühle widerspiegelt.
 - ▶ Hier sind einige Fragen, die dir helfen könnten:
 - Welche Orte repräsentieren wichtige emotionale Stationen in deinem Leben?
 - Gibt es einen „Berg der Herausforderungen“ oder einen „Fluss der Veränderung“ in deiner inneren Landschaft?
 - Wo findest du Ruhe und Klarheit? Vielleicht in einem „Garten der Gelassenheit“?
 - Welche Hindernisse musst du überqueren, z. B. eine „Schlucht der Zweifel“ oder eine „Brücke der Hoffnung“?
- 2.** Die Lehrperson rundet die **WERTvollen 15 Minuten** ab:
 - ▶ Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens eine „innere Landkarte“, auf der er sich orientiert.

Material: Bildvorlage als Ausdruck, leere Papierbögen, Stifte

Impuls 3 Bildkarte



(generiert mit DALL-E)