

# Die Kreativtechnik - Teil 2

## *Mein sicheres Selbstbild*

Dein Bild und das darin verankerte Schutzgefühl kann dir helfen, in zukünftigen Situationen ein Nein schneller auszudrücken. Dafür solltest Du dein Bild und auch das dazugehörige Gefühl mehrmals am Tag erinnern. Du führst damit ein Verankerungstraining durch und wirst so, häufiger Nein sagen können, wenn du ein Nein spürst.

Hänge dafür dein gemaltes Bild an einen Ort, an dem es dir bisher schwierig erschien, dich abzugrenzen. Falls du es nicht aufhängen möchtest, nutze es als Handyhintergrund. Lass es zu einem visuellen Anker werden, der dich daran erinnert, dass du die Kraft und die Fähigkeit besitzt, transparente, aber schützende Grenzen zu setzen. Möge dieses Bild dir stets Mut zusprechen und dich ermutigen, authentisch für deine Bedürfnisse einzustehen. Du hast die Kontrolle über deine Grenzen und die Freiheit, sie nach deinem Wohlbefinden zu gestalten.

Die Verwendung von Ankerbildern ist wie das Erschaffen kleiner, persönlicher Oasen für unsere Gedanken und Emotionen. Stell dir vor, sie sind wie sanfte Leuchttürme, die uns durch die manchmal stürmischen Meere des Lebens führen.