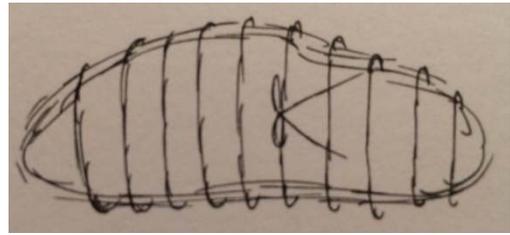


## Anleitung zum Mut- / Glücksstein

Stein  
Filzwolle  
Goldfaden  
Acrylfarben  
Weissleim  
Glitzer

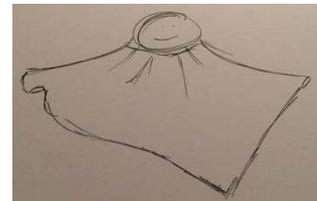


Ein vorgängig ausgesuchter Stein wird mit Filzwolle und Goldfaden fest umwickelt und mit seifigen Händen verfilzt. Wie einen Handschmeichler wird er gedreht, massiert und bewegt, bis sich die komplette Wolle verfilzt hat. Anschliessend kann er an der Sonne oder auf der Heizung trocknen. Alternativ kann der Mut- / Glücksstein auch mit Acrylfarben bemalt oder mit Glitzer bestreut werden.

**Skizzen ausschneiden!**

## Anleitung zum inneren Kind / kleine Lina

dünn gefärbter (Seiden)Stoff / Nuschi, ca. 30 x 30 cm  
Kardwolle / Watte  
Wolle / Faden / Schnur  
Filzstifte / Stoffmal Farben



Die Wolle oder Watte wird zu einem lockeren Ball geformt, so gross wie der Kopf des inneren Kindes werden soll. Anschliessend wird der Kopf ungefähr in die Mitte des Tuches gelegt. Die Ecken werden in die Mitte gefaltet, sodass sie sich leicht überlappen. Eine Hand umfasst den Kopf leicht und mit dem Wollfaden wird der Kopf der Puppe fixiert, indem dieser angezogen wird. Mit den Filzstiften oder Stoffmal Farben kann das Gesicht des inneren Kindes bemalt werden, ebenso der Körper, z.B. mit einem Kleidungsstück, wichtigen Erkennungsmerkmalen etc.

**Skizzen ausschneiden!**

## Geschichten-Heft

Jeder von uns trägt einen Rucksack voller Erlebnisse und Erfahrungen aus seinem Leben - die einen sind leichter, farbiger und schmecken vielleicht nach Zuckerwatte, andere wiederum sind schwieriger, haben ein hohes Gewicht und riechen vielleicht nach Kompost.

Es ist oftmals einfacher, wenn wir jemandem ein wenig von unserer Geschichte erzählen können, damit wir nicht alles alleine tragen müssen, denn dann kann der Rucksack ziemlich schnell zu schwer werden.

Auf den nachfolgenden leeren Polaroid-Seiten hat es eine Menge Platz, in welchem wichtige, prägende, herausfordernde und besondere Momente der eigenen Lebensgeschichte gezeichnet und anschliessend erzählt werden können.

Auf dem eigenen Lebensfaden ist noch eine Menge aufgewickelt – eine gute Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, welche positiven und Mut machenden Bilder sich in Zukunft in das Lebensalbum einfügen sollen...