

# Nervositätsbild

Du bist nervös? Schnapp dir einen Stift in der Farbe, die du gerade dafür passend findest. Dann kritzle einfach darauf los, bis deine Nervosität nachgelassen hat. Wenn du fertig bist, schau dir dein Bild in Ruhe an. Kannst du es in ein Kunstwerk verwandeln? Zum Beispiel in dem du es noch mit anderen Farben ausmalst? Oder die Formen verzierst? Kannst du Gesichter oder Figuren darin entdecken?

Diese Übung kannst du jederzeit mit einem leeren Blatt wiederholen, wenn du entspannen willst.