

# Arbeitsblatt 5

## Genesungskalender

Name und Datum: \_\_\_\_\_

Auch ein Genesungskalender hilft uns, die erste schwere Zeit mit Zuversicht herumbringen. Bei der einfachsten Version zählen Sie auf Ihrem Wandkalender von heute an dreißig Tage ab, nämlich den »magischen Monat«, nach dem man die ersten zwar kleinen, aber doch spürbaren Fortschritte erwarten darf. Kreuzen Sie das Zieldatum bunt an. Und jetzt setzen Sie jeden Abend einen dicken Haken an den glücklich überstandenen Tag und schauen, wie die Zeit und mit ihr die Heilung voranschreitet. Oder Sie stellen zwei Schüsseln hin, am besten in verschiedenen Farben, und tun in die eine dreißig Murmeln oder Wäscheklammern oder Stifte. Legen Sie jeden Tag eine Murmel von der linken in die rechte Schüssel. Oder Sie basteln: Schneiden Sie ein DIN A4-Blatt längs in drei Streifen und kleben Sie sie zu einem langen Streifen aneinander. Tragen Sie von oben nach unten die Zahlen von 1 bis 30 ein, vielleicht noch mit Aufklebern verziert, wir wollen uns ja aufmuntern. Jetzt bitte täglich eine Zahl abschneiden. So sehen Sie, wie die Zeit schrumpft, die Ihnen noch zur Vollendung des magischen Monats fehlt – und dass es vorangeht.

Wieder ist wichtig, dass Sie nach Ablauf des Monats Ihre Fortschritte aufmerksam wahrnehmen. Lesen Sie dazu bitte nochmals den letzten Abschnitt von Arbeitsblatt 4 und schreiben Sie dann auf, was sich an Ihrem Befinden gebessert hat. Nutzen Sie Genesungsblume und -kalender ruhig parallel. Sie werden vermutlich nicht

beide am selben Tag beenden, und dann haben Sie zweimal Gelegenheit zum Nachdenken – und sich zu freuen.

Meine Fortschritte in den letzten dreißig Tagen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Und was sagen die andern?

---

---

---

---

---

---

---