Von Herzen
und anderen Dingen

Ein Platz für deine Gedanken,
Gefühle und Träume.



Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Diese Blätter gehören dir.

Hier darf alles Platz haben, was dich beschäftigt,
was du fühlst, was du liebst und wovon du träumst.

Du kannst malen, schreiben, kritzeln
oder einfach nur schauen.
Du musst nichts ausfüllen und nichts fertig machen.
Vielleicht möchtest du manche Blätter erst später gestalten.
Auch das ist in Ordnung.

Manchmal möchtest du vielleicht jemandem zeigen,
was du gemalt oder geschrieben hast.
Manchmal möchtest du es lieber für dich behalten.
Du darfst selbst entscheiden,
was du mit anderen teilen möchtest.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Du darfst einfach du sein.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

In deinem Herzen ist Platz

In deinem Herzen können viele Menschen
und Gefühle Platz haben. Manche sind ganz nah bei dir,
andere kannst du nicht mehr sehen.
Und doch können sie für dich wichtig sein.

Wer oder was hat in deinem Herzen einen Platz?

Du kannst schreiben oder malen, bunt oder schwarz-weiß –
oder dein Herz so lassen, wie es ist.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Was verbindet dich mit …?

Wenn du an jemanden denkst, der dir wichtig ist,
tauchen vielleicht Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle auf.
Manche sind schön, andere vielleicht schwer.
Und manches lässt sich gar nicht so leicht in Worte fassen.

Vielleicht magst du schreiben,
etwas malen oder die Wolke so lassen, wie sie ist.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Wie fühlst du dich gerade?

Manchmal ist es gar nicht so leicht zu sagen, wie es einem geht.
Vielleicht bist du traurig, fröhlich, wütend oder voller Gedanken.
Vielleicht fühlst du auch mehrere Dinge gleichzeitig.
Und manchmal weißt du selbst nicht so genau, was du fühlst.

Vielleicht magst du deinen Gefühlen Farben geben,
etwas malen oder ein paar Worte aufschreiben.
Du darfst aber auch alles so lassen, wie es ist.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Wer gehört zu dir?

Familie kann ganz unterschiedlich aussehen.
Manche Menschen sind jeden Tag bei dir,
andere siehst du selten oder vielleicht gar nicht mehr.
Und doch können sie zu deinem Leben gehören.

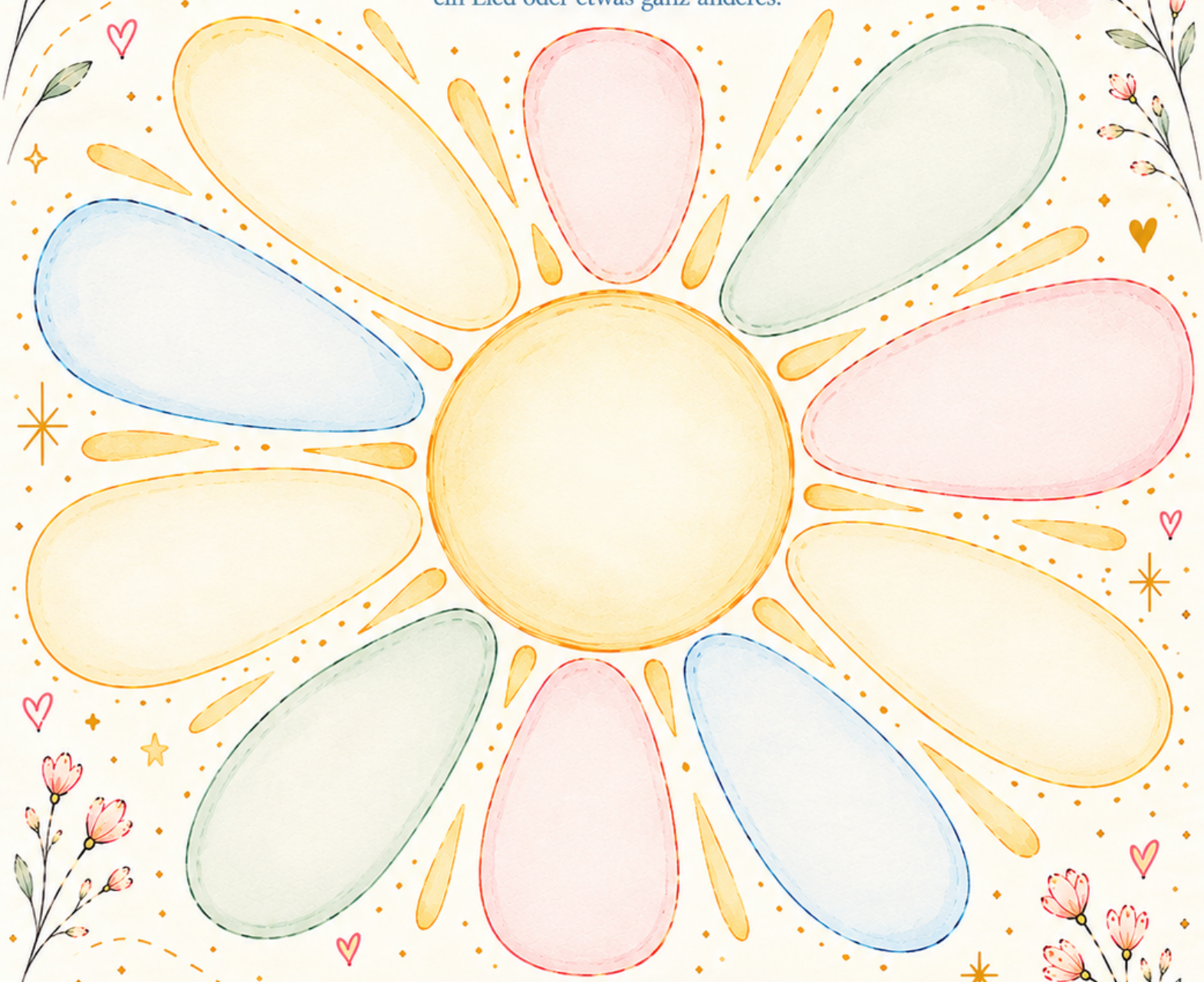


Vielleicht magst du die Menschen,
die zu dir gehören, in dein Mobile malen
oder ihre Namen hineinschreiben.
Es können auch enge Freunde wie Familienmitglieder sein.
Du kannst auch neue Fäden und Formen dazufügen.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Was tut dir gut?

Manchmal gibt es Tage, an denen alles ein bisschen
schwerer ist. Dann können kleine Dinge guttun.
Vielleicht ein lieber Mensch, ein Tier, ein besonderer Ort,
ein Lied oder etwas ganz anderes.



Was dir guttut, darf ganz anders sein
als das, was anderen hilft.
Und manchmal weißt du vielleicht auch
gar nicht, was du gerade brauchst.

Vielleicht magst du auf diesem Blatt sammeln,
was dir guttut. Du kannst schreiben, malen
oder einfach Platz lassen, falls dir später noch etwas einfällt.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Dein Weg *geht weiter*

Manchmal ist der Weg leicht und fröhlich.
Manchmal ist er auch schwer und voller Fragen.
Alles darf da sein – und alles hat seinen Platz.

Hier kannst du malen oder schreiben,
was dich gerade beschäftigt, was dir hilft
und was du dir für die Zukunft wünschst.

Heute bin ich hier.

Was beschäftigt mich gerade?

Was hilft mir?

Was tut mir gut?

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Ein Wunsch an mich:

Du darfst in deinem eigenen Tempo gehen.
Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Du darfst träumen, hoffen, traurig sein, fröhlich sein –
einfach Du sein, mit allem, was dazu gehört.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Wovon träumst du?

Manchmal sind Träume ganz groß,
manchmal klein und leise.
Vielleicht gibt es etwas, das du gerne erleben möchtest,
einen Ort, den du besuchen willst, oder etwas,
das du dir von Herzen wünschst.

Manche Träume verändern sich mit der Zeit.
Andere begleiten dich vielleicht ein Leben lang.
Und manchmal bleiben Träume einfach Träume.
Auch das darf sein.

Träume dürfen da sein.
Sie machen das Leben bunt
und geben dir Kraft.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält

Für dich
von Herzen

Dies ist ein besonderes Blatt.
Es darf ein Mensch für dich gestalten, der dich sehr lieb hat –
das können deine Mama, dein Papa, ein Geschwisterchen,
deine Großeltern oder jemand sein, der dir sehr wichtig ist.

Hier ist Platz für liebe Worte, Wünsche oder einfach das,
was dir ein lieber Mensch von Herzen sagen möchte.



Jeder Mensch ist besonders und einzigartig –
auch du.
Du bist richtig, genau so wie du bist.
Schön, dass du da bist.

Julia Ziegelwanger
Raum, der hält