



Material:

- Zeichenpapier mindestens A4
- Pastellkreiden oder
- Wasserfarben

- Gestalten Sie den Hintergrund (Vorschlag: Tosende See).
- Gestalten Sie eine Welle im Vordergrund.
- Beschriften Sie die Welle mit den **drei A**:
 - a) **Annehmen**: Welche Wahrnehmung hatten Sie (Gedanken, Handlungsimpulse etc.)
 - b) **Anfeuern**: Welche hilfreichen Sätze helfen Ihnen, sich selbst anzufeuern?
 - c) **Abreiten**: Woran bemerken Sie, dass das Craving abnimmt?

