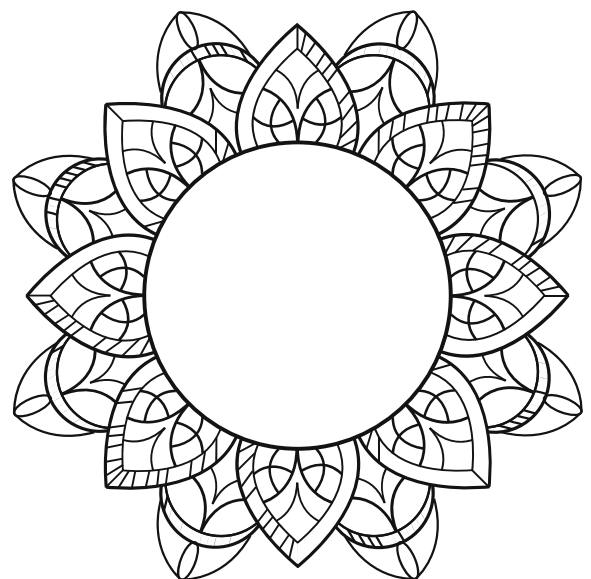
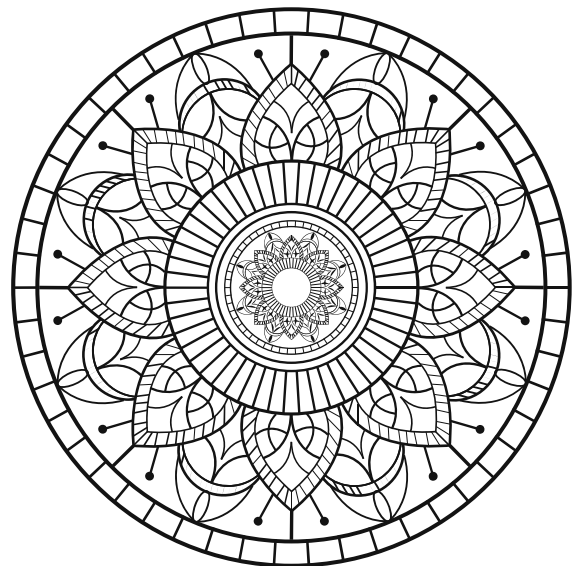
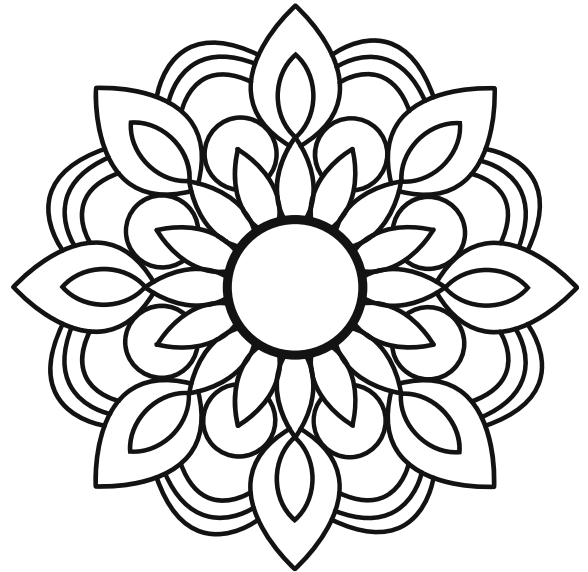


Mandalas sind überlieferte symbolische Zeichen, die sich auf tibetanische oder indianische Kulturen zurückführen lassen. Sie wurden traditionell aus verschiedenfarbigem Sand gebildet und waren vergängliche Werke, die vom Regen oder Wind zerstört wurden.

Das Wort «MANDALA» ist ein aus dem Sanskrit (Altindischen) entlehntes Wort und bedeutet wörtlich «Kreis». Häufig handelt es sich um eine Kombination aus verschiedenen Symbolen, die so angeordnet sind, dass sie zusammen einen konzentrischen Kreis mit vielen Details bilden. Im Buddhismus handelt es sich um eine symbolische Darstellung des Universums aus geometrisch und symmetrisch um ein Zentrum angeordneten Formen, die als Hilfsmittel für die Meditation dient. Die therapeutischen Wirkungen sind bekannt, und ein Mandala zu gestalten, soll helfen, sich neu zu zentrieren, den gegenwärtigen Augenblick zu erleben und so Stress zu reduzieren.

Wir schlagen dir heute vor, dein eigenes Mandala zu gestalten und alles einfließen zu lassen, was deiner Meinung nach zu deiner Gesundheit beiträgt. Dein Mandala wird nicht vergänglich sein! Du kannst dein Gesundheitsmandala aufbewahren und später jederzeit benutzen, um dich auf Verhaltensweisen und Handlungen zu besinnen, die dir in späteren Lebenssituationen von Nutzen sein können.



ANLEITUNG

1. Nimm ein Blatt Papier und benutze 4 verschiedene Farben für die folgenden Bereiche:

- Erstelle in **Form von Schlüsselwörtern oder Symbolen** eine Liste von Verhaltensweisen, die deiner **körperlichen Gesundheit** zuträglich sind: was du essen und trinken solltest, aber auch, was du tun kannst, damit du dich in deinem Körper wohlfühlst.
- Erstelle anschliessend eine Liste von Schlüsselwörtern/Symbolen für die Dinge, die du für deine **psychische Gesundheit** brauchst (um dich «in deinem Kopf» wohlfühlen).
- Stelle auf dieselbe Weise die Dinge zusammen, die für dich wichtig sind, damit du deine Interaktionen mit anderen positiv erlebst und **deine soziale Gesundheit** fördern kannst. Berücksichtige auch das, was du anderen entgegenbringst: Anteilnahme und Mitgefühl bringen oft auch positive Elemente mit sich, stärken unsere soziale Gesundheit und bewirken, dass wir uns mit anderen wohlfühlen.
- Nimm dir schliesslich **die Gesundheit der Umwelt** vor. Was brauchst du, damit du dich in deiner Umwelt wohlfühlst?

2. Lass dich von den obenstehenden Mandalas frei inspirieren und zeichne dein Gesundheits-Mandala auf ein A4-Blatt.

- Nimm einen Zirkel zur Hand, wenn du ganz präzise arbeiten willst oder zeichne frei, wenn du ein fantasievolles Mandala malen möchtest.
- Achte darauf, dass deine Formen gross genug sind, damit in der nächsten Etappe deine Schlüsselwörter oder Symbole hineinpassen.
- Jeder Kreis stellt einen Gesundheitsbereich dar (körperliche, psychische, soziale Gesundheit und die Gesundheit der Umwelt). Male sie mit den vier Farben, die du ausgewählt hast, aus und schreibe anschliessend in jedes Motiv die Schlüsselwörter/Symbole hinein, die dir wichtig sind.
- Du kannst ohne Weiteres zusätzliche Motive oder Farben hinzufügen, um dein Werk zu verschönern.