

Atelier Kunst & Gesundheit  
Annette Hähnlein

## Meine ImpulsTage

# *Finde die Kraft in Dir*

Workbook

# ImpulsTage

## Vorbereitung

### Materialliste

- Schreibstift
- flüssige Farben, z.B. Wassermalfarbe oder Aquarell, Acryl, Fingermalfarbe, eben das was du zuhause hast oder magst
- Bunt- oder Filzstifte
- optional Kohle, Pastell-oder Ölkreiden, Wachsmalkreide
- Pinsel unterschiedlicher Größen, evtl. Wasserspritze
- Schere, Bastelkleber
- Collagematerial, z.B. Zeitschriften, bunte Papiere, Musterpapier usw.
- Papier, Kopierpapier DIN A 4
- Schülermalblock, oder Aquarellblock DIN A 3 oder größer
- wenn du magst, 2-3 Leinwände

### Tipp

Gönne dir in den 5 Tagen wirklich einmal eine kleine Auszeit und versuche dich einzulassen auf die inneren Prozesse, die angestossen werden. Vielleicht kannst du dich im Alltag etwas rausnehmen, umso noch effektiver davon zu profitieren. Plane für die Tagesaufgaben zwischen 20-45 min ein, die Zeit geht natürlich immer!

### Nimm dir den Raum

Richte dir einen Platz ein, an welchem du ungestört bist und dich geborgen fühlst. Umgebe dich mit Dingen, die du magst und welche dich im Prozess unterstützen. Mache die Tagesaufgaben zu einem Ritual indem du z.B. eine Kerze anzündest, dich mit einem Duft verwöhnst, eine Tasse leckeren Tee machst, um dir die Zeit ganz für dich zu nehmen.

# ImpulsTag 1

## Wie geht es dir gerade?

Unsere Gefühle und Gedanken bestimmen unsere Realität. Das wiederum hat Einfluss darauf, wie glücklich und zufrieden wir in unserem Leben sind. Es gibt so viele Gefühle, doch meistens reduzieren wir uns im Alltag auf ein paar „Lieblingsgefühle“. Damit meine ich nicht die, welche wir am schönsten finden, nein, es sind jene gemeint, in welchen wir uns am liebsten aufhalten. Frage dich, welche Gefühle du besonders gut kennst. Halte in den kommenden Tagen immer mal wieder inne, schließe die Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre nach, welches Gefühl gerade präsent ist. Mache eine Liste von den Gefühlen, die du am häufigsten fühlst, die du kennst und teile sie in positiv oder negativ auf. Sammle sie und trage sie in die Liste ein.

### positive Gefühle

### negative Gefühle

## ImpulsTag 1

### Kreativimpuls -Maleinstimmung

Schliesse deine Augen und atme ein paar mal ganz bewusst tief ein und aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, dahin wo du ihn am besten wahrnehmen kannst. Nimm dir ganz bewusst Zeit und mache einen Check-In in deinen Körper. Beginne an der Spitze deines Kopfes und gehe durch jedes einzelne Körperteil, deinen ganzen Körper hindurch, bis du bei den Zehen angekommen bist. Was nimmst du wahr? Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Gibt es irgendwo eine Enge oder einen Druck? Welche Gefühle sind präsent? Wo im Körper nimmst du diese Gefühle wahr? Und welche Gedanken ploppen vielleicht auf?

#### KreativImpuls

Spür nochmal nach, was ist das Gefühl, das dich gerade am meisten herausfordert? Wo im Körper kannst du es lokalisieren?  
Lass nun eine Farbe für dieses Gefühl kommen. Nimm den Moment wahr, in welchem du den Impuls verspürst, mit dem Malprozess zu beginnen. Nimm nun ganz intuitiv die Farbe, die am besten das herausfordernde Gefühl ausdrückt. Lausche, wohin dich diese Farbe trägt, wie will sie sich zeigen, sich ausdrücken? Im nächsten Schritt nimm weitere Farben hinzu, dich jetzt gerade ansprechen. Geh ganz spielerisch und intuitiv vor. Vor allem fühle immer wieder in dich hinein. Frage dich anschließend:  
Was machen die Farben mit mir?  
Was macht mein Gefühl?  
Verändert es sich vielleicht sogar?  
Wie geht es mir mit dem Bild?  
Welche Qualitäten hat es für mich?

*Tipp:  
male mit  
Fingermal  
farbe!*

#### Reflektion

Frage dich:  
Was machen die Farben mit mir?  
Was macht mein Gefühl?  
Verändert es sich vielleicht sogar?  
Wie geht es mir mit dem Bild?  
Welche Qualitäten hat es für mich?