

Mein inneres Königreich

Kreativer Ausdruck - Materialliste

Es geht darum, dir einen Freiraum für deinen individuellen Ausdruck zu schaffen. Dazu sind keine großartigen Materialien nötig. Häufig ist das, was man zu Hause hat, schon ausreichend. Im folgenden findest du eine Liste als Anhaltspunkt, welche du nach Belieben für die kommenden Tage zusammenstellen und ergänzen kannst.

- 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

Raum für deinen Kreativität

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.

Tipp:

Gönne dir wirklich immer wieder kleine Auszeiten und versuche dich einzulassen auf die inneren Prozesse, die angestossen werden. Vielleicht kannst du dich im Alltag etwas rausnehmen, umso noch effektiver vom Prozess zu profitieren.

