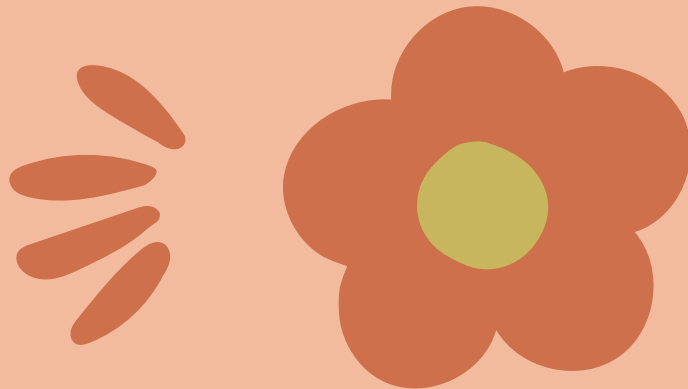
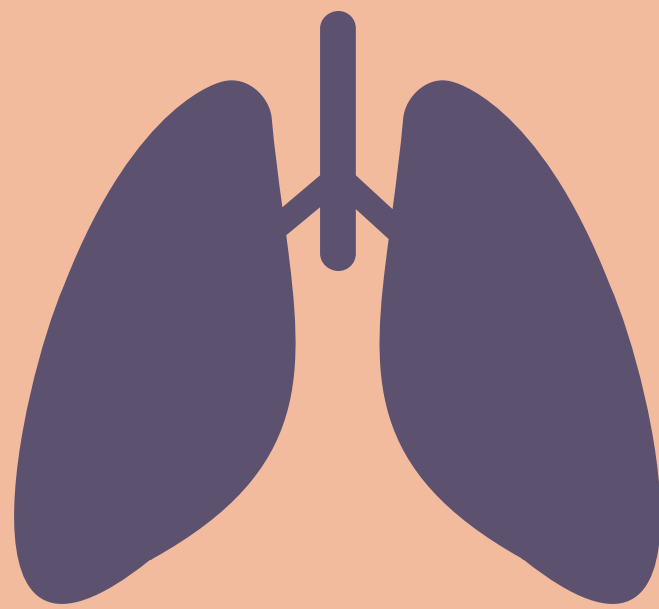
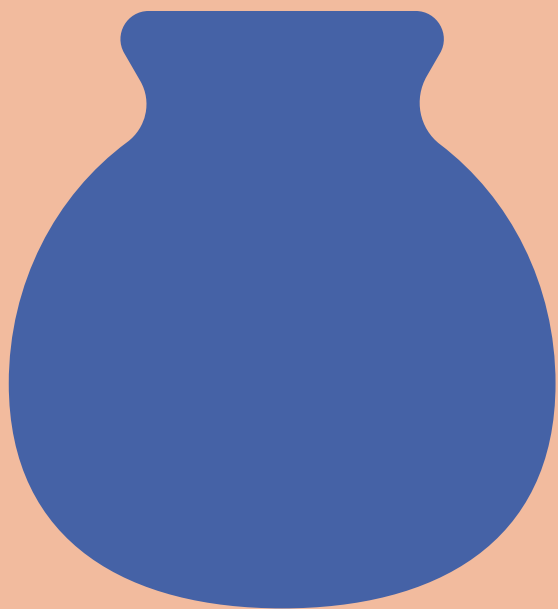


5 Therapeutisch Künstlerische Übungen



@atkatharina



Willkommen zu deinem therapeutischen künstlerischem Entdeckungspaket!
Hier findest Du fünf einfache kreative Aktivitäten, die Dein Wohlbefinden fördern.
Diese Übungen helfen Dir, zu reflektieren und Gedankenmuster zu erforschen und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen. Du musst dafür weder künstlerisch begabt sein noch ausgefallenes Kunstmaterial besorgen.

Hinweis

Diese therapeutischen Kunstaktivitäten, die aus verschiedenen Quellen zusammengestellt wurden, sind für den persönlichen Gebrauch und die Selbsterforschung gedacht. Sie sind kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder medizinische Beratung.

Zeichen und Symbole



Wie viel Zeit wird für diese Tätigkeit benötigt



Welche Materialien benötigst Du



Was sind die Wirkungen dieser Übung

- Lege Deine Hand (mit der Handfläche nach unten) auf ein Blatt Papier und zeichne um sie herum
- Schreibe innerhalb der gezeichneten Hand alle Dinge auf, die Du unter Kontrolle hast.
- Außerhalb der Hand schreibst du alle Dinge auf, die du nicht kontrollieren kannst.
- Wenn du mit dem Schreiben fertig bist, wähle Farben und fange an, die Hand und den Hintergrund auszumalen, wie du möchtest.
- Denke beim Ausmalen über die Worte nach, die du innerhalb und außerhalb der Hand geschrieben hast.
- Überlege, welche Maßnahmen Du für die Dinge ergreifen kannst, auf die du Einfluss hast, und lass die Dinge los, auf die du keinen Einfluss hast.
- Genieße den Prozess

◆◆ Diese Aktivität hilft dir zu erkennen, was du kontrollieren kannst und was nicht. Das visuelle Sortieren Deiner Gedanken kann Dir Klarheit verschaffen und helfen, sich auf den kontrollierbaren Stress zu konzentrieren.

Wählen & Loslassen



20 - 40 Minuten



Stift, Papier, (optional: Marker, Buntstifte und Ölkreide)



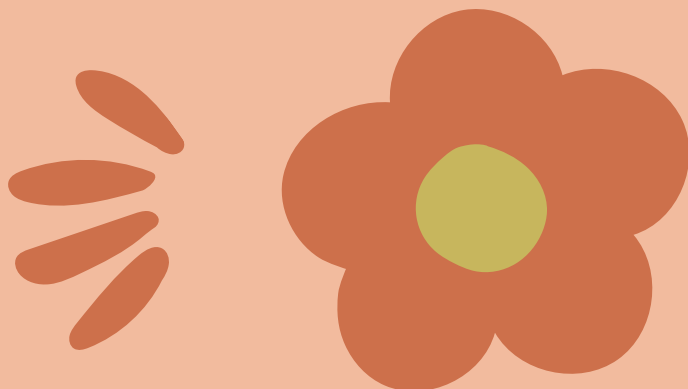
Auswählen & Reflektieren



30 - 60 Minuten



Stift, Papier (optional: Smartphone/Kamera)



- Mache einen Spaziergang im Freien (oder gehe auf einen virtuellen Spaziergang)
- Finde 1-3 Pflanzen/Gegenstände/Häuser/etc., die dich interessieren.

Option 1: Zeichne sie während deines Spaziergangs. Es kann eine einfache Skizze sein oder ein detailliertes Werk.

Option 2: Mach ein Foto von ihnen und zeichne sie zu Hause.

- Nachdem Zeichnen, reflektiere (Notiere deine Überlegungen neben den Zeichnungen)
- Welche Dinge hast du ausgewählt und warum?
- Wenn das Ding reden könnte, was würde es sagen?



Diese Aktivität hilft dir, durch einen achtsamen, neugierigen Spaziergang mit dir selbst und der Natur in Kontakt zu kommen. Es eignet sich perfekt, wenn du in eine neue Stadt gezogen bist und einen neuen Weg finden willst, um sich verbunden zu fühlen.

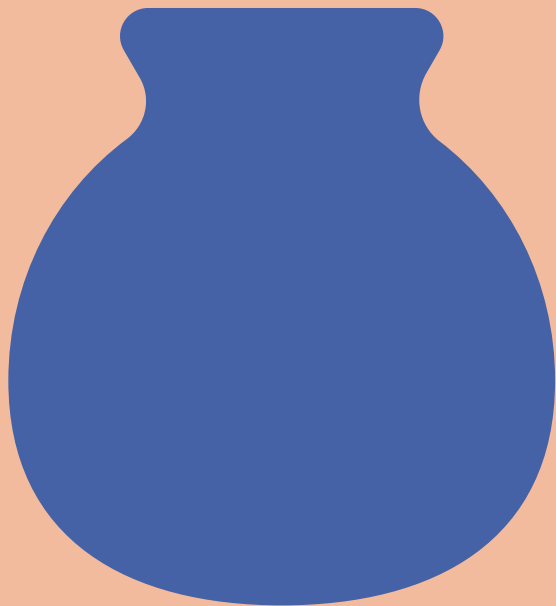
Träumen & Zeichnen



30 Minuten



Stift, Papier, leeres Marmeladenglas/
Behälter



- Nimm ein Blatt Papier und einen Stift.
- Beginne an einem Ende des Papiers.
- Atme tief ein.
- Während Du einatmest, ziehe eine horizontale Linie von einer Seite des Papiers zur anderen.
- Atme langsam aus.
- Ziehe beim Ausatmen, eine neue Linie von einer Seite des Papiers zur anderen
- Wiederhole diesen Vorgang für jede Linie, wobei Dein Atem mit der Länge jeder Linie koordinieren kann
- Konzentriere Dich beim Zeichnen auf deinen Atem und die Bewegung deiner Hand um einen meditativen Zustand zu erlangen.
- Lasse Dir Zeit und genieße den Prozess des Zeichnens der Linien, während du auf deinen Atem achtest

◆◆◆ Diese Übung hilft dabei, deine Atmung zu regulieren, dich zu entspannen und den Stress durch gleichmäßiges Atmen abzubauen.

- Besorge einen Behälter/Marmeladenglas
- Sammle Notizen oder Ideen, die Dich beruhigen oder erfreuen, oder Erfahrungen, die Du gerne ausprobieren würdest (z. B. in einen Kunstladen gehen und ein neues Kunstmaterial ausprobieren). Das können auch Zitate, Erinnerungen, Filme, Bücher, Songs, Bilder, Symbole oder irgendetwas anderes sein, das Dir eine positive, friedliche Einstellung gibt.
- Schreibe jeden dieser Punkte auf ein separates Blatt Papier. Falte jedes Stück Papier und packe sie in deinen Behälter
- Wann immer Du etwas mehr Aufmunterung brauchst, nimm einen Zettel oder eine Idee aus dem Gefäß.
- Verwende die ausgewählte Notiz als Inspiration für deine Kunst/ dein Leben. Das kann Zeichnen, Malen, Schreiben oder eine Übung sein, die dir hilft, Trost zu finden.

◆◆◆ Diese Aktivität fördert Selbstfürsorge, Freude und Positivität und regt gleichzeitig die Kreativität an.

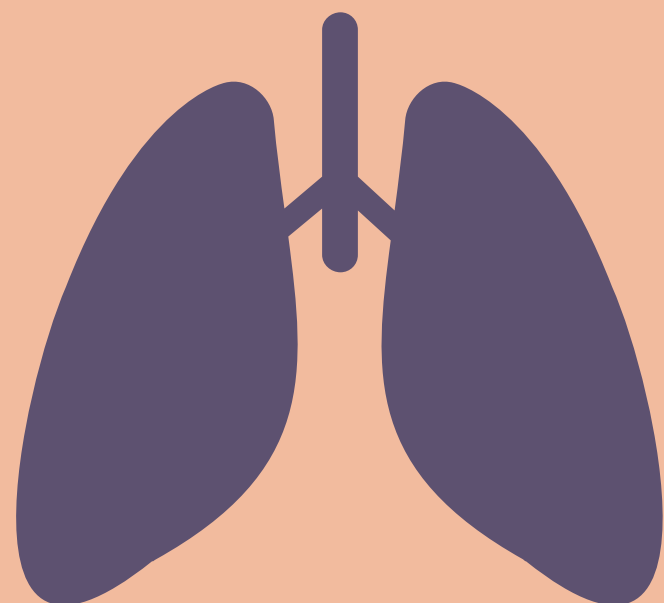
Atem & Linie



5 - 10 Minuten



Stift, Papier (A3 oder größer)



- Falte ein Zine-Büchlein nach der Anleitung auf youtube (Suche nach: how to make a zine booklet- @GetMessyArt hat ein tolles Kurzvideo auf youtube)
- Nach dem Falten schmückst du das Heft mit Bildern, Zeichnungen oder Collagen, die von Bergen, Tälern oder Landschaften aus deinem Heimatland inspiriert sind, oder mit etwas anderem, das du liebst, wie dem Meer, Sandstränden oder üppigen Wäldern. Du kannst Landschaften, Wanderwege, wilde Tiere oder alles, was Dir in den Sinn kommt, darstellen.
- Schreibe Zitate, Gedichte oder Überlegungen zum Thema auf einige der Seiten.
- Füge Dekorationen wie Aufkleber, Washi-Tape oder Bänder nach deinem Geschmack hinzu.

Das Sammeln von Landschaften hilft dir, dich mit der Natur und deinen Wurzeln verbunden zu fühlen, besonders wenn du von zu Hause weggezogen bist. Diese Verbindung kann dich erden und ein beruhigendes Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln.

Aufstieg & Fall



30 - 60 Minuten



(farbige) Stifte, A4- oder A3-Papier, Schere, Kleber, Stifte, Dekorationsmaterial (Klebeband, Zeitungsausschnitte, usw.)



Herzlichen Glückwunsch, du hast alle Übungen gemacht! Ich hoffe, diese Übungen haben Dir Momente zum Nachdenken, Momente der Entspannung und vor allem Spaß gebracht. Therapeutisches Kunstschaffen ist ein wertvolles Werkzeug für das psychische Wohlbefinden. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, kannst du mir gerne folgen oder dich mit mir in Verbindung setzen. Wenn Du diese Übungen hilfreich fandest, würde ich mich freuen, von deinen Erfahrungen zu hören! Teile deine Werke und markiere mich auf Instagram!

Achte auf dich selbst!

Herzliche Grüße,

Katharina

@atkatharina