

KUNSTSCHAFFEN AUS NEUGIER



Neugierde ist der Funke, der uns dazu bringt, neue Dinge auszuprobieren und mehr zu lernen.

(Diese kreative Übung wurde am 22. Oktober 2024 live in der Gruppe „Creative Internationals“ übertragen). Wenn du diese Kunstübung selbst noch einmal ausprobieren möchtest, findest du z.B. auf YouTube geführte Visualisierungen.

1.SCHRITT: VISUALISIERUNG: SPAZIERGANG

2.SCHRITT: KREATIVE SCHREIBPHASE

1.: Was hast du von dem Spaziergang mitgenommen (Gedanken, Gegenstände, Ideen..)?Schreibe ein Wort oder einen Satz auf.

2.: Was fühlst du im Moment? Es kann körperlich oder geistig sein. Schreibe ein Wort oder einen Satz auf.

3.: Fühle den Boden mit deinen Füßen, schreibe einen Satz über seine Eigenschaften auf (zum Beispiel: Der Boden ist warm und weich unter meinen Füßen.)

4.: Wie kannst du in 1-2 Worten zusammenfassen, wohin dich dein Gedankenspaziergang geführt hat?

3.SCHRITT: ZEICHENPHASE

Lesen Deine Sätze durch. Nimm dir 15-20 Minuten Zeit und markiere die Wörter, die dir gefallen.

Danach nimm dir Stifte und überdecke den Rest der Schrift, indem du sie mit Mustern oder einfach nur mit Kritzeleien übermalst. Denke nicht zu viel darüber nach, sondern fülle so gut wie möglich die ganze Seite aus.

4.SCHRITT: EXTRA

Wähle einen Song für deine fertige Zeichnung und schreibe oder zeichne den Titel auf das Blatt



Wie können wir zusammenarbeiten?



Über mich

Ich bin Katharina, Künstlerin und Kunsttherapeutin aus Österreich, die zurzeit in Paris lebt und ausgewanderten Menschen und ihren Familien hilft, die Herausforderungen des Lebens im Ausland zu meistern.



Wirkungen von Kunsttherapie

- Fördert die Selbstregulierung
- Reduziert Stress und Überforderung
- Fördert eine kreative Denkweise
- Verbessert die Kommunikationsfähigkeit durch visuellen Ausdruck



Kontakt mit mir aufnehmen:

Um ein kostenloses 15-minütiges Gespräch mit mir zu vereinbaren, scannen Sie den QR-Code:



Regelmäßige Online-Treffen:

Gemeinsam vereinbaren wir private und sichere regelmäßige Online-Sitzungen. Keine künstlerische Erfahrung oder Materialien erforderlich!



Instagram: @atkatharina

Website: www.katharinvoyt.com