



Herzlichen Glückwunsch!

Bravo, dass du dir heute Zeit für dich und deine kreative Seite genommen hast! Ich erlebe so oft, dass wir uns zwar vornehmen, kreative Projekte anzugehen – vielleicht kaufen wir sogar Kunstmaterialien – aber nur selten setzen wir uns wirklich hin und machen es. Anerkenne also diesen Moment, in dem du bis hierher gekommen bist.

Möchtest du den Beweis, dass du eine intuitive, kreative Muse in dir trägst?

Ich könnte dir unzählige Geschichten erzählen von Menschen, die nach nur einer intuitiven Kunstsession so revitalisiert sind, dass sie aufhören, sich um das Ergebnis zu kümmern, und einfach nur den kreativen Prozess genießen. Ich hoffe, diese Übung hilft dir dabei, dich mit deiner spielerischen inneren Muse zu verbinden.

„Der Sinn des Lebens ist Glück.“ — Dalai Lama

Viel Spaß dabei!

„Du musst die Stadt der Bequemlichkeit verlassen und in den Urwald deiner Intuition eintauchen. Du wirst etwas Wundervolles entdecken. Nämlich dich selbst.“ — Alan Alda

Was du für den Start brauchst:

- ✓ Einen ruhigen, privaten Raum
- ✓ Mindestens 10–15 Minuten ungestörte Zeit
- ✓ Stifte, Buntstifte, Filzstifte oder Bleistifte zum Zeichnen
- ✓ 2 Blatt Papier oder ein Notizbuch
- ✓ Eine Uhr oder einen Timer

Die Basis:

1. Stelle den Timer auf 45 Sekunden.
2. Nimm einen Stift oder Bleistift und versuche, etwas Vertrautes zu zeichnen – vielleicht ein Haus, eine Person oder ein Tier – ohne Vorlage. Zeichne 45 Sekunden lang.
3. Lege den Stift zur Seite und achte darauf, wie sich das Zeichnen angefühlt hat und was du dabei zu dir selbst gesagt hast – insbesondere, ob du dich selbst bewertet hast.
4. Wie präsent warst du beim Zeichnen? Oder warst du vor allem im Urteil über das, was du gezeichnet hast?
5. Welche Emotionen kamen auf?
6. Lege das Papier zur Seite.

Die Vorbereitung:

- ✓ Setze dich bequem hin, entkreuze Arme und Beine, entspanne deinen Körper und schließe die Augen.
- ✓ Führe drei Runden der **4-4-8-Atemübung** durch: Atme tief ein für 4 Sekunden, halte den Atem für 4 Sekunden, und atme aus für 8 Sekunden.
- ✓ Kehre zu normalem Atmen zurück und lasse die tiefen Atemzüge dich entspannen.

„Höre auf deine Intuition. Sie wird dir alles sagen, was du wissen musst.“ - Anthony J. D'Angelo

Die Übung:

1. Stelle den Timer erneut auf 45 Sekunden.
2. Nimm einen Stift, Bleistift oder Buntstift und kritzle einfach drauflos – ohne nachzudenken oder dir Sorgen darüber zu machen, wie es aussehen wird.
3. Wenn du fertig bist, achte darauf, wie es sich angefühlt hat, einfach zu kritzeln.
4. Beachte, wie es war, ohne Ziel vor Augen zu zeichnen.
5. Überlege, ob du loslassen konntest und deinen Kopf und deine Energie ins Kritzeln eingebracht hast.

Der Vergleich:

- ✓ Beachte den Unterschied zwischen dem Versuch, etwas zu schaffen, und dem freien Fluss der Energie und Bewegung, die du ausdrücken wolltest.
- ✓ Was hat dir mehr Freude bereitet? Warum?

Das Ergebnis:

Du hast gerade den Unterschied zwischen **produktorientiertem Arbeiten** und einem **prozessbasierten Ansatz** erlebt. Um unsere kreative Seite zu befreien, müssen wir loslassen, wie Dinge aussehen „sollten“, richtig und falsch hinter uns lassen, den Wunsch beeindrucken zu wollen aufgeben und die Kontrolle über das Ergebnis loslassen.

Um voll kreativ zu sein und unserer Intuition zu vertrauen, lassen wir die Angst vor Beurteilungen los – sogar vor unserer eigenen. Wir kehren zu kindlicher Neugier und Vertrauen zurück und entdecken unser persönliches Grossartiges im Hier und Jetzt.

Hat dir die Übung gefallen? Entdecke, wie du diese kreative Freiheit in meinen Kursen oder Retreats vertiefen kannst: Angebote – [iCompas | Intuition Painting](#)