

# Selbstausdruck

## Abschnitt 1

---

Nutze die Übungen, die dir am meisten liegen oder erfinde für dich passende 😊

### 1. Freies Schreiben

Anleitung: Setze dich jeden Morgen, direkt nach dem Aufwachen, für 10-15 Minuten mit einem Notizbuch und Stift hin. Schreibe ca. drei Seiten voller Gedanken, ohne nachzudenken oder zu planen. Es geht nicht darum, einen strukturierten Text zu schreiben, sondern alles, was dir in den Sinn kommt, einfach aufs Papier zu bringen. Lasse deinen Gedanken freien Lauf und schreibe, ohne dich selbst zu bewerten. Diese Übung hilft, den Geist zu klären und kreative Ideen freizusetzen.

### 2. Morgenskizzen

Anleitung: Nimm dir jeden Morgen 5-10 Minuten Zeit, um eine kleine Skizze zu zeichnen. Du kannst etwas aus deiner Umgebung skizzieren, wie eine Tasse, eine Pflanze oder den Blick aus dem Fenster, oder etwas, das dir spontan in den Sinn kommt. Der Fokus liegt nicht auf Perfektion, sondern auf dem freien Fluss des Zeichnens. Lass die Hand den Stift führen und beobachte, wie sich Formen und Linien entwickeln.

### 3. Kreative Visualisierung

Anleitung: Setze dich morgens an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und stelle dir für 5-10 Minuten eine kreative Szene vor. Das könnte ein imaginärer Ort, eine Begegnung mit einem inspirierenden Wesen oder eine kreative Handlung sein, die du gerne ausführen würdest. Visualisiere diese Szene in allen Details und Farben, und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, darin zu sein. Diese Übung hilft, den kreativen Geist zu aktivieren und inspiriert in den Tag zu starten.

# Selbsta Ausdruck

## Abschnitt 1

---

### 4. Achtsames Fotografieren

Anleitung: Geh morgens für 10-15 Minuten nach draußen, sei es in deinen Garten, auf den Balkon oder einfach vor die Haustür, und mach mit deinem Smartphone oder einer Kamera einige achtsame Fotos. Konzentriere dich auf kleine Details, wie das Licht, das auf eine Blume fällt, die Textur einer Baumrinde oder die Farben des Himmels. Diese Übung schärft den Blick für die Schönheit im Alltag und fördert den kreativen Ausdruck durch das Medium der Fotografie.

### 5. Morgen-Tanzen

Anleitung: Stelle dir morgens (Oder eine andere Tageszeit, wie es bei dir passt) ein Lieblingslied oder eine entspannende Melodie an und bewege deinen Körper dazu für 5-10 Minuten. Lass dich von der Musik leiten und bewege dich frei, ohne eine feste Struktur oder vorgegebene Schritte. Diese Übung weckt die Lebensgeister und setzt kreative Energie frei.

### 6. Farben des Tages

Anleitung: Nimm dir morgens 5-10 Minuten Zeit, um ein kleines Stück Papier oder eine Seite in deinem Skizzenbuch mit Farben zu füllen, die deine Stimmung oder die Energie des Tages widerspiegeln. Du kannst dafür Buntstifte, Aquarelle, Marker usw. verwenden. Wähle Farben intuitiv und trage sie ohne spezifisches Ziel auf das Papier auf. Diese Übung hilft dir, dich kreativ auf den Tag einzustimmen und den kreativen Fluss zu aktivieren.

### 8. Einfaches Singen oder Summen

Anleitung: Beginne deinen Morgen mit 5-10 Minuten Singen oder Summen eines Liedes, das dir gefällt, oder erfinde einfach eine Melodie, während du sumst oder singst. Es spielt keine Rolle, wie es klingt – es geht darum, deine Stimme zu nutzen und die kreative Energie durch Klang auszudrücken. Diese Übung kann deine Stimmung heben und deinen kreativen Geist für den Tag öffnen. Außerdem ist dies eine gute Übung für dein Hals-Chakra...

## Selbsta Ausdruck Abschnitt 2

---

Schreibe eine kurze Reflexion zu einem dir wichtigen Thema. Achte bewusst darauf, dass du ehrlich bist und dich traust deine wahre Sichtweise und Meinung zu äußern. Lass dich nicht von Ängsten, Selbstkritik usw. ablenken und bremsen.

Beginne damit, in einem sicheren und ruhigen Raum zu schreiben, in dem du dich wohlfühlst. Setze dir ein Zeitlimit, z. B. 10-15 Minuten, und schreibe in dieser Zeit ohne Unterbrechung. Vermeide es, Sätze zu überdenken oder zu korrigieren – lass die Worte einfach fließen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in diesem Prozess.

Ein hilfreicher Trick ist es, mit einer Aussage zu beginnen, die gerade in dir präsent ist, wie z. B. „Ich fühle mich gerade...“ oder „Was mich gerade beschäftigt, ist...“. Von dort aus kannst du sehen, wohin deine Gedanken dich führen. Denke daran: Authentisches Schreiben ist ein Akt des Vertrauens in dich selbst und in den Prozess – je mehr du loslässt, desto klarer und kraftvoller wird deine innere Stimme.

## Selbsta Ausdruck Abschnitt 3

---

Führe ein visuelles Tagebuch, in dem du deine Gefühle und Gedanken durch Bilder, Farben und Formen ausdrückst. Hierfür kannst du je nach deinen Vorlieben Stifte und Papier nutzen oder genauso gut eine digitale App.

## Selbsta Ausdruck Abschnitt 4

---

Wähle eine Musik, die dich anspricht, oder bewege dich in völliger Stille – ganz wie es sich für dich richtig anfühlt. Es gibt keine vorgegebenen Schritte oder Bewegungen, und es geht nicht darum, „richtig“ zu tanzen. Erlaube deinem Körper, sich genau so zu bewegen, wie er es in diesem Moment möchte.

Schließe die Augen, wenn es dir hilft, dich besser zu konzentrieren, und höre auf die Impulse, die aus deinem Inneren kommen. Lasse deine Arme, Beine, deinen Kopf und deinen ganzen Körper in den Rhythmus finden, der sich natürlich anfühlt. Du musst niemandem gefallen oder eine bestimmte Leistung erbringen – diese Bewegung ist nur für dich.

Spüre, wie sich dein Körper im Raum bewegt und wie sich die Energie in dir verändert. Lass alle Bewertungen oder Gedanken los, die dir sagen, wie du dich bewegen solltest. Vertraue darauf, dass dein Körper genau weiß, was er braucht, um sich auszudrücken. Diese Übung ist eine Einladung, dich mit deinem Körper zu verbinden und den Moment in völliger Freiheit zu genießen. Sei wieder wie ein Kind 😊

## Selbstausdruck Abschnitt 5

---

Beginne damit, einen ruhigen Ort zu finden, an dem du ungestört bist. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, und lass deinen Geist zur Ruhe kommen. Wenn du bereit bist, beginne intuitiv Töne zu erzeugen – sei es durch Summen, Singen, Tönen oder das Spielen deines Instruments. Es gibt keine Vorgaben oder richtigen Töne, nur das, was in diesem Moment aus dir herauskommen möchte.

Lass den Klang frei fließen und beobachte, wie er sich in deinem Körper und deiner Umgebung ausbreitet. Spüre, wie die Vibrationen des Klangs dich durchdringen und eine Brücke zwischen deinem Inneren und dem Äußeren schlagen. Erlaube dem Klang, deine Emotionen, Gedanken und Empfindungen auszudrücken, ohne sie zu bewerten oder zu lenken.

Diese Klangmeditation ist ein kreativer Prozess, der dir hilft, in tieferen Kontakt mit deiner inneren Welt zu kommen und diese auf eine neue, sinnliche Weise auszudrücken. Nimm dir Zeit, die Schwingungen zu genießen und die Verbindung zu dir selbst durch den Klang zu stärken. Auch hier wird wieder das Hals-Chakra angesprochen. Dieses Chakra bezieht sich nicht nur auf den Bereich Ausdruck, sondern auch auf den Zugang zu deinen inneren Welten...

## Selbstausdruck Abschnitt 6

---

Beginne damit, dir bewusst kleine Zeitfenster von vielleicht 5-10 Minuten zu schaffen, in denen du dich einer kreativen Tätigkeit widmest. Das könnte alles sein, was dir Freude bereitet und deine Kreativität anregt: eine kleine Skizze in dein Notizbuch zeichnen, ein paar Sätze freies Schreiben, eine einfache Melodie summen oder singen. Es spielt keine Rolle, wie „gut“ oder „fertig“ das Ergebnis ist; es geht nur darum, den kreativen Fluss zu aktivieren.

Diese Mikro-Momente können überall stattfinden: beim Warten auf den Bus, in einer kurzen Pause während der Arbeit, oder am Abend, bevor du zu Bett gehst. Das Ziel ist, diese kurzen Momente als tägliches Ritual zu etablieren, damit Kreativität zu einem natürlichen und festen Bestandteil deines Alltags wird.

Indem du regelmäßig kreative Mikro-Momente einplanst, trainierst du deinen kreativen Muskel und schaffst eine stetige Verbindung zu deinem inneren Potenzial. Diese kleinen, bewussten Akte des Selbstausdrucks können dir helfen, dich im Laufe der Zeit immer freier und erfüllter zu fühlen.

## Selbstausdruck Abschnitt 7

---

Beginne damit, über die verschiedenen Formen des Selbstausdrucks nachzudenken, die du ausprobiert hast. Welche dieser Ausdrucksformen haben dich am meisten berührt oder inspiriert? Welche haben dir geholfen, dich tiefer mit deinem inneren Selbst zu verbinden? Notiere, was dich in diesen Momenten bewegt hat und warum du das Gefühl hast, dass diese Formen des Selbstausdrucks besonders kraftvoll für dich waren.

Überlege anschließend, wie du diese kreativen Ausdrucksformen in deinem Leben weiter ausbauen kannst. Möchtest du bestimmte Praktiken regelmäßig in deinen Alltag integrieren? Gibt es neue kreative Projekte oder Routinen, die du starten möchtest, um deine Kreativität weiter zu entfalten? Schreibe deine Pläne und Absichten nieder und überlege, wie du sie konkret umsetzen kannst.

Diese Reflexionsübung soll dir helfen, die wertvollen Einsichten und Erfahrungen aus diesem Workshop zu bewahren und sie in deinem täglichen Leben zu verankern. Indem du deine kreative Reise dokumentierst und klare Absichten formulierst, legst du den Grundstein für eine kontinuierliche und erfüllende kreative Praxis. Vielleicht hast du ein „Herzens-Projekt“, welches du starten könntest...

Notizen

---