

#day1 “Huhh, mein Kopf ist so voll”

Kennst Du das, dass Du am Abend Deinen **Kopf so voll** hast, das er sich wie in Watte gepackt anfühlt? Da hilft **aktives entspannen**. Aktiv? Jep, also nicht die passive Nummer im Sinne von: TV an, Netflix, YouTube oder InstaStorys durchrieseln lassen. Zum Start des

#creativemindmonth schlage ich Dir vor mal eine **neue Gewohnheit** auszuprobieren:

Blatt her, egal welche Größe – Post-It zählt auch, zieh mal spontan Linien mit leichten Schwüngen über das Blatt. Farbe und Stift ist egal – mach einfach.

Und dann nimm Dir Buntstifte, den Wassermalfarbkasten Deiner Kinder, Filzstifte oder einfach die drei Textmarker, die Du in der Schublade hast und mach die Flächen bunt.

Irgendwie. Egal wie es aussieht, egal, ob es farblich passt, schön ist, Sinn macht. Nicht hinterfragen – nicht bewerten. **Wie Telefonnotizen.**

Genieße den Flow, entspann Dich dabei, versuche dich nur auf die Farben, die Schwünge, das Zeichnen zu konzentrieren. Mach es mal mindestens 5 Minuten heute, am Besten 10 Minuten.

#day2 Wo willst Du heute in einem Jahr sein?

Stell Dir jetzt mal vor es ist der 2. Oktober 2020 und Du blickst zurück. Woran möchtest Du dich erinnern? Was willst Du geschafft haben? Wie möchtest Du dich fühlen? **Und jetzt stelle Dir Dein ideales Jahr vor!** Träume ein wenig vor Dich hin und lasse das Jahr Revue passieren. Nimm Dir einige Minuten Zeit dafür. Jetzt Schreibe Dir drei **wichtige Meilensteine** auf. Gut, hast Du dir sie notiert? Du brauchst jetzt:

- Papier (max. DIN A4)
- Zeitschrift
- Schere
- Kleber
- Stifte
- kleinen Bilderrahmen, wenn Du hast

Dann nimm Dir das Papier, die Zeitschrift und suche Dir passende Bilder zu Deinen Notizen. Vielleicht auch schöne Textpassagen, Überschriften, Sprüche. Schneide Sie aus und klebe Dir eine **Mini-Collage**. Gestalte sie noch wie Du Lust und Laune hast. **Und jetzt hänge sie präsent auf** – vielleicht findest Du noch einen Bilderrahmen Zuhause oder Du hast eine Pinnwand wo Du sie platzieren kannst. Zu guter Letzt: Stell Dir für den 2.10.2020 einen Reminder, dass Du eine **Verabredung mit Dir selber** hast, um dir das Bild anzuschauen, tatsächlich zu überlegen und zu reflektieren und sei stolz auf dich – jetzt und in Zukunft, dass Du dir eine kleine tägliche Auszeit genommen hast.

#day3 Schließe Frieden mit Deiner Vergangenheit

Wir alle haben irgendein Päckchen, welches wir heute noch mit uns rumschleppen. Wir tragen es Tag für Tag mit uns rum, denken zwar nicht ständig daran, aber das Gewicht ist da. Sei es beispielsweise eine Reise, die wiederholt werden will, Dinge, die wir noch erledigt wissen wollen oder Menschen, mit denen noch eine Aussprache notwendig ist.

“Dinge, die wir noch erledigt wissen wollen” Doch leider ist das nicht immer machbar, wie wir es gerne hätten. Eine Reise ist abhängig von der finanziellen Situation und von der Zeit, die wir uns nehmen können, Dinge, die noch erledigt werden wollen, können aus den verschiedensten Gründen nicht umgesetzt werden oder bei einer Aussprache muss der andere auch immer bereit sein. Vieles also was nicht in unserer Hand liegt. Vielleicht – wer weiß, wird Dein Wunsch eines Tages in Erfüllung gehen. Aber vorerst ist es wichtig, dass Du Frieden damit findest. Das Du Deine **Situation so akzeptierst wie sie gerade ist**. Die heutige Aufgabe im #creativemindmonth ist, dass Du ein Bild dafür findest. **Stöbere in alten Fotos herum. Nimm Dir dafür Zeit, schwelge ein wenig auch in Erinnerung.** Achtung: Wenn Du jetzt spürst, dass das schwer für Dich wird, dann überspringe die heutige Aufgabe. Es soll keine Wunden einreißen. Wenn Du das Bild dazu gefunden hast, dann klebe es auf ein Papier und beginne mit dem Satz: **“Ich finde meinen Frieden mit Dir, weil...”** und beende diesen.

#day4 Kochen nach Farben

Wenn ich mir was zu Essen mache, dann überlege ich eigentlich immer worauf ich Lust habe, wonach mir gerade ist. Das ist eine Art zu kochen. **Bereite Dir heute mal ein Essen zu, das nach Farben gestaltet ist. Welche Farbe könnte Dir heute gut tun? Erlebe dieses zubereiten und essen bewusst und achtsam.** Nimm Dir Zeit mit allen Sinnen dabei zu sein. Und wenn du heute unterwegs bist, wähle Dein Essen nach Farben aus. Buen Provecho

#day5 Gestalte Deine heutige Grundemotion

Gib Deiner Grundemotion ein Bild. Wie hast Du dich heute gefühlt? Welche Grundemotionen hattest / hast Du? Wir erleben zwar über den Tag verschiedene emotional Zustände. Du wirst aber auch eine allgemeine Schwingung des Tages spüren. Nimm Dir heute einige Minuten, um **dieser Tagesemotion auf die Spur zu kommen.** **Mache Deine Lieblingsmusik an, setze den Stift oder Pinsel auf's Blatt und lass diesen mit der Musik mitschwingen ohne abzusetzen. Dann gestalte frei weiter.** Betrachte Dein Bild anschließend genau. Wie fühlt es sich an? Spüre Deine Grundemotion heute – nimm sie wohlwollend an.

#day6 Was beschäftigt Dich momentan am meisten?

Es gibt sicher irgendein **Thema, das Dich momentan stark beschäftigt.** Nimm das heute mal in den Fokus. Das Thema lässt Dich aus bestimmten Gründen nicht los. **Akzeptanz, Annehmen und Wahrnehmen ist das heutige Thema dabei.** Grund genug also genauer hinzusehen. Frage Dich: Was hast Du davon gerade? Ist es etwas, dass im Alltag essentiell ist? Muss diese Entscheidung jetzt getroffen werden?

Die Aufgabe:

- Finde in einer Zeitschrift ein Symbolbild zu Deinem Thema. Setze es in die Mitte Deines Bildes.
- Beginne mit konzentrischen Kreisen herum zu Malen. Wähle Dein Malmaterial selber. Genieße den flow und lass alles auf Dich wirken.
- Wenn Gedanken kommen, dann notiere sie im Bild.

- Mache solange weiter bis Du das Gefühl hast, dass es gut so ist.

Abschluss:

Betrachte Dein Bild, Deine Notizen und lass alles auf Dich wirken. Vielleicht entdeckst Du Antworten. Vielleicht jetzt auch nicht. Lass es einige Tage wirken, hänge es gerne irgendwo auf, wo Du es immer siehst. Komme später noch mal zu Deinem Bild zurück. Lass alles setzen, lass es nachwirken.

#day7 Was hast Du aus schwierigen Zeiten gelernt?

Schwierige Zeiten wünschen wir uns nicht und doch gehören sie dazu. Denn wie können wir das Schöne genießen und wachsen, wenn wir nicht an uns arbeiten würden, uns nicht in schwierigen Zeiten mit uns auseinandersetzen würden? **Deshalb: Finde das Positive.** Gestalte, Male, Fotografiere. – ganz frei. Was hast Du aus schwierigen Zeiten gelernt?

#day8 Was möchtest Du gerade loslassen?

Lasse symbolisch Deinen Ballon steigen für all das, was Du im Moment loslassen möchtest. Schreibe einen Brief mit all den Dingen, die gehen dürfen. Du kannst heute z.Bsp. einen Ballon malen und **Deine Gedanken** drumherum schreiben. Oder Du lässt tatsächlich einen Ballon steigen oder übergibst Deinen Brief einen Bach auf einem kleinen Bötchen.
Wie lässt Du heute los?

#day9 Krafftier

Heute geht es um Dein Krafftier. Krafftier ist ein Begriff für ein Geistwesen in Tiergestalt und stammt aus dem Schamanismus. Es wird als spiritueller Wegbegleiter oder als Seelengefährte beschrieben. **Dein Krafftier hat Eigenschaften, die Du gerade brauchst.** Finde heraus welchen Seelenbegleiter Du gerade an deiner Seite brauchst.

Die Aufgabe:

1. Suche Dir einen ruhigen und ungestörten Platz.
2. Atme 3 mal tief ein und aus
3. Visualisiere in Gedanken Dein Krafftier: Lass es vor Deinem inneren Auge erscheinen.
4. Begrüße es, verbringe Zeit mit ihm, schaue es Dir genau an.
5. Male im Anschluss Dein Krafftier.

#day10 Was erfüllt Dein Herz?

Male und gestalte heute ein Herz, teile es in unterschiedliche Bereiche, male diese Bereiche farblich aus und schreibe in die Bereiche was Dein Herz erfüllt. **Was erfüllt Dein Herz am meisten?**

#day11 Bauchgefühl

Wie ist Dein Zugang zu Deinem Bauchgefühl? Hast Du ein gutes Verhältnis zu Deinem **Bauchgefühl** oder ignorierst Du es regelmäßig? **Bauchgefühle sind schon so ´ne Sache: Manchmal sind sie wunderschön und manchmal mega unangenehm.** Finde heute Deinen Zugang dazu: Du kannst entweder ein Foto von Dir machen – ähnlich wie meins und auf Instagram Dein Bauchgefühl doodeln. Oder Du gestaltest mit einem Foto von Dir ein Bild zu Deinen Bauchgefühlen. Mehr über Körperlichkeit in der Kunsttherapie: [Die kreative Arbeit mit der Körperebene](#)

#day12 Stadt der Wut

Male ein Stadtbild mit Farben und Material Deiner Wahl. Die Dinge, die auf Deinem Bild gelandet sind dürfen im Anschluss von Dir benannt werden und symbolisieren alles worauf Du gerade wütend bist.

#day13 In welchen Momenten fühlst Du dich richtig angekommen?

Es gibt Momente im Leben, da weiß man: hier und jetzt soll alles genau so sein, genau so ist alles richtig. **Du fühlst Dich angenommen und angekommen.** Der **Sinn Deines Lebens**, alles was Du bisher erlebt hast, macht Sinn, hat Dich genau hier hin geführt. **In welchen Momenten fühlst Du dich angekommen?**

#day14 Stärken

Zeichne heute einfach mal nur die Umriss Deiner Hand ab und gestalte Deine Hand farblich und/oder in einer Collage. Schreibe Deine Stärken herein.

Was macht Dich aus? Welche Stärken hast Du?

#day15 Baumbild

Das Baumbild ist eine klassische kunsttherapeutische Methode.

Der Baum steht alternativ für einen selber. Im übertragenen Sinn wird ein **Selbstportrait** angefertigt, dass sich aber auf wesentliche, innere Merkmale einer Person / Persönlichkeit fokussiert.

Male heute Deinen Baum.

Welcher Baum bist Du? Wo stehst Du? Wie sieht die Umgebung aus? Welche Jahreszeit ist auf dem Bild? Setze die Aufgabe mit den Malmaterialien Deiner Wahl um: Aquarelle, Kreide, Acryl, Buntstifte oder eine Bleistiftskizze. Wie Du magst.

#day16 Worauf bist Du besonders stolz?

Ist es eine **Charaktereigenschaft**, die Du besonders an Dir magst oder etwas was Du im Leben geschafft hast? Hast Du eine bestimmte Situation gemeistert, dich Deiner Angst

gestellt, jemandem geholfen, was Schönes im richtigen Moment gesagt oder warst mal besonders mutig?

#day17 Seelenbild

Heute darfst Du einfach mal ganz intuitiv Malen und Deine Seele sprechen lassen.

Intuitives Malen ist eine Form des planlosen Malens im Sinne von: sich auf sein aktuelles Bauchgefühl einlassen, die Farben intuitiv wählen und diese auf die Fläche ohne Wertung und Bewertung auftragen und das Bild geschehen lassen.

#day18 Dankbarkeit in Beziehungen

Heute fokussieren wir uns auf Beziehung. Damit sind alle Menschen in Deiner Umgebung gemeint, also nicht nur die Liebesbeziehung, sondern zu Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten, Kollegen führen wir auch Beziehungen. **Diese sind alle unterschiedlich in ihrer Nähe, Vertrauen, Respekt, Intensität oder Häufigkeiten des Zusammenseins.**

Die heutige Aufgabe ist in Form einer Collage, eines Bildes oder eines Fotos Deine Beziehungen wahrzunehmen. Platziere dies in der Mitte des Bildes. Schreibe die Namen der Menschen drum herum. Arbeite Dich von nahen zu fernen Beziehungen, indem Du in der Mitte mit den nahen Beziehungen und dann nach außen zu den fernerer Beziehungen kommst.

Verändert sich Intensität, Respekt, Zusammensein, Vertrauen?

#day19 Welche Songzeile hat dich besonders inspiriert?

#day20 Superkraft

Welche **Superkraft** würdest Du haben wollen, wenn Du dir eine aussuchen könntest? Und was würdest Du damit anstellen?

#day21 Buchtitel Deines Lebens.

Die Frage wurde mir letztens selber gestellt und ich denke quasi heute noch drüber nach, wie ich, wenn ich jetzt eine Biografie schreiben würde, diese betiteln würde!

Wie lautet Dein Buchtitel, wenn du jetzt Deine Biografie schreiben würdest?

Gestalte gerne auch dazu ein **Buchcover**.

Nimm´ein altes Buch und wickel es in Papier ein, wie im Video. Gestalte Dein Buchcover, beschrifte es und mach ein Foto.

#day22 Herbstbild

Gestalte heute ein Herbstbild mit Dingen, die du findest.

#day23 Formen

Welche Form bist Du?

#day24 Doodle Deinen Namen

Doodeln ist eine Art rumkritzeln. Heute kannst Du mal auf Deinem Telefon **“rumkritzeln”**. Nutze dafür die Story-Funktion auf Instagram oder spiel mal mit Deiner Handykamera rum.

1. Wie das geht? Also,
2. Mach ein Hintergrundbild von spannenden Strukturen oder Formen.
3. Öffne das Foto in Deiner Galerie.
4. Wenn Du auf Bearbeiten gehst kannst Du reinkritzeln, Farben verändern, Giphys hinzufügen.
5. Doodle mal nach Lust und Laune Deinen Anfangsbuchstaben.

Wenn Du fragen hast, dann schau Dir doch meine Story an, ich habe da alle Schritte noch mal in einem Video hinzugefügt.

#day25 Gedankenkreisen

“Was soll ich heute bloß kochen? Was mögen die Kids noch mal? Ach, mein Mann mag das aber nicht. Und morgen früh der Termin, also, dann muss ich erstmal ... das und dann ... jenes machen. Oder ist es besser andersherum? “

Wenn sich Deine Gedanken, Pläne und Ideen wieder im Kopf drehen und kreisen ohne Anfang, ohne Ende und wieder von vorne anfangen, dann ist ein Gedankenstopp fällig.

Gar nicht so einfach.

Zeichne oder male eine Box, die symbolisch nun da steht. Du kannst alle Gedanken in diese Box stecken, die Du gerade nicht brauchst. Später, wenn Du dir Zeit für Deine Gedanken nehmen möchtest oder kannst, dann darfst Du dir einen Gedanken rausnehmen und den durchdenken.

Schreibe alles, was Dich gerade beschäftigt in die Box.

#day26 Songtext doodlen

Mit der Story Funktion von Instagram oder Facebook Deinen Lieblingssongtext gestalten.

#day27 Doodlen mit Musik

Malen mit Musik gehört auch sozusagen zum klassischen Repertoire der **Kunsttherapie**. Heute soll es aber mal wieder digital werden. Und so geht's:

1. Öffne Deine Instagram Story-Funktion.
2. Knipse ein schönes Hintergrundbild.
3. Über den Musiksticker kannst Du deine Musik wählen

4. Doodle dabei
5. Veröffentliche es gerne in der Story

Falls Du keinen Musiksticker hast, dann kannst Du alternativ die Aufgabe machen, indem Du Spotify nutzt oder einfach klassisch die Musik im Hintergrund laufen lässt.

Teile Dein Musikdoodle mit anderen. Welche Musik hast Du gewählt?

#day28 Traumpartner

Für alle, die noch nicht ihren Traumpartner gefunden haben oder aber sich Gedanken über Ihre Beziehung machen möchten: **Um zu wissen wohin man im Leben möchte, ist es wichtig konkrete Ziele oder Ideen vor Augen zu haben.** Sogenannte **Visionboards** werden ja oft für die private oder berufliche Orientierung eingesetzt. Ziele und Ideen zu konkretisieren und zu visualisieren unterstützt den eigenen Prozess dort zu sein oder anzukommen.

1. Gestalte ein Visionboard in Form einer Collage und bringe alles drauf, was Dir für eine Beziehung wichtig ist.
2. Welche Charaktereigenschaften sollte Dein Partner haben? Wie möchtest Du dich in einer Beziehung fühlen und positionieren? Wie soll Dein Partner aussehen, welchen Job soll er haben, welche Vorstellungen soll er haben? Wie viel Nähe und Abstand wünschst Du dir in einer Beziehung? Welcher Kleidungsstil bei Deinem Partner spricht Dich an?
3. Versuche mal so konkret wie möglich zu sein.

Und wenn Du deine aktuelle Beziehung anschauen möchtest, dann ist es wichtig, dass Du bei Dir bleibst und nicht hohe Erwartungen an Dein Gegenüber stellst.

#day29 Farbe der Dankbarkeit

Wenn Du heute **Dankbarkeit** an andere durch eine Farbe mitteilen könntest, **welche Farbe wäre es?** Gestalte doch tatsächlich heute kleine Kärtchen und gebe sie lieben Mitmenschen.

#day30 Meine Sommermomente

Heute noch mal ein **Rückblick**. Draußen ist es nun kalt, der Winter steht vor der Tür, der Herbst ist in seiner vollen Pracht und langsam kommt die Weihnachtsstimmung auf.

Nimm Dir doch heute dennoch noch mal ein paar Minuten, stöber in Deinen Gedanken, in der Galerie Deines Handys/auf der Kamera und schwelge noch mal in **Sommererinnerung**. Hast Du Bilder, die den Sommer für Dich zusammenfassen?

#day31 Abschluss

Wie hat dir der #creativemindmonth gefallen? **Welches Thema ist bei dir hängen geblieben?** Was hat dich besonders diesen Monat berührt oder beschäftigt?

Male heute zum Abschluss noch mal meditativ, intuitiv und lasse die Antwort aus Deinem Bild heraus sprechen.

Wichtig ist, dass Du weißt, dass [Kunsttherapie](#) ist ein therapeutisches Verfahren ist. Selbstverständlich kannst Du selber kreativ nach Lösungsansätzen suchen und Deine Themen reflektieren, wenn Du aber merkst, dass Du Probleme bekommst, Dich unwohl fühlst und bestimmte Themen dich nicht loslassen, dann suche Dir unbedingt professionelle Hilfe. Gerne kannst Du auch mir [schreiben](#).

Tags:

[Kunsttherapie](#), [methode](#), [übung](#)

<https://www.art-vedar.com/2019/11/01/31-kunsttherapeutische-uebungen-fuer-jeden-tag/>