

Übungsblatt: Dein kreativer Flow

MODUL 3

ÜBUNG 1: DAS GEDANKEN-SIEB

REGEL: LASS DEN STIFT TANZEN, OHNE GEDANKEN. DU DARFST DEN STIFT NICHT VOM PAPIER LÖSEN.

FOKUS: DEIN FOKUS LIEGT NUR AUF DEM STIFT UND DEM WAS DU SCHREIBST.

ERKENNTNIS: HAST DU DINGE AUFGESCHRIEBEN, WELCHE DICH VERBLÜFFEN. DINGE, DIE DU NICHT ERWARTET HATTEST.

ÜBUNG 2: BLIND-KONTUREN ZEICHNEN (3-5 MINUTEN)

REGEL: WÄHLE EIN OBJEKT AUS (ODER DEINE HAND) UND SCHAU BEIM ZEICHNEN NICHT AUF DAS PAPIER, SONDERN NUR AUF DEN GEGENSTAND

FOKUS: SPÜRE DIE KANTEN UND LINIEN MIT DEINEN AUGEN AB, ALS WÄRE DEIN STIMT EIN SCANNER

ERKENNTNIS: WIE FÜHLT ES SICH AN, DIE KONTROLLE ÜBER DAS ERGEBNIS KOMPLETT ABZUGEBEN?

- **Zustand**

3. DEINE GEFÜHLSLANDSCHAFT (5 MINUTEN)

REGEL: SCHLIESSE DIE AUGEN. WELCHES GEFÜHL NIMMST DU IM MOMENT AM INTENSIVSTEN WAHR

FOKUS: WÄHLE EINE FARBE ODER/UND EINE FORM, WELCHES DIESES GEFÜHL BESCHREIBT. ZEICHNE ES INTUITIV.

NOTIZ: WELCHES EINE WORT BESCHREIBT DEIN BILD AM BESTEN?