

Morgenseiten (n. Julia Cameron)

Material: Papier und Stift

- Die Morgenseiten sind ein "verbaler Morgenspaziergang". Schreibe alles nieder, was dir in den Sinn kommt, ohne Beachtung der Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung.
- Schreibe 5-7 Minuten lang alles auf, was dich beschäftigt, was du mitbringst, was dir spontan einfällt, was um dich herum siehst, wahrnimmst, was noch "übrig" ist von Gesprächen heute Morgen oder vom Abend, was du dir vornimmst was noch zu tun ist...Gedankenketten, Ideen, Vergangenes und Zukünftiges, Banales und Belangloses, sowie Wichtiges und Wertvolles,...

✂.....

Versteckte Glückskekse

Material: Papier und Stift, evtl. Tape/Tesa

Schneide aus Papier kleine Streifen aus und beschrifte sie mit einem Kompliment wie z.B. „Du siehst heute richtig gut aus.“ oder einer positiven Botschaft „Man sollte öfter einen MUTausbruch haben“. Falte die Zettel zusammen und platziere sie an beliebigen Orten (z.B. in Büchern, in der Cafeteria). Schon bald wird sie sicher jemand finden.

✂.....

Durch ein kleines Fenster einsteigen (nach Nick Bantock)

Material: Papier und feiner Bleistift

In die Kreativ-Arena begeben, durch ein kleines Fenster hindurch. Etwas Unbeschwertes tun und in Schwung kommen,...

- Zeichne ein ca. 5x5 cm großes Quadrat.
- In dieses Quadrat zeichnest du fünf Minuten so viele Tiere wie möglich.
- Zeichne jetzt ein zweites ca. 5x5 cm großes Quadrat, bei dem du eine der vier Seiten offenlässt.
- Zeichne nun so viele Tiere wie möglich, die aus dem Quadrat fliehen. Nimm dir wieder 5 Minuten Zeit.

✂.....

Mein Weg HIERHER

Material: Papier und Stift

Wie bist du hierhergekommen? Zeichne deinen Weg (von Zuhause, dem letzten Ort, an den du warst) auf.

- An welche besonderen Orte, Gegenstände, Geräusche, Begegnungen, Gerüche, etc. erinnerst du dich?
- Wem bist du begegnet?
- Was möchtest du festhalten?

✂.....