



# Mini-Guide

## 2 KREATIVE ÜBUNGEN FÜR MEHR INNERE RUHE



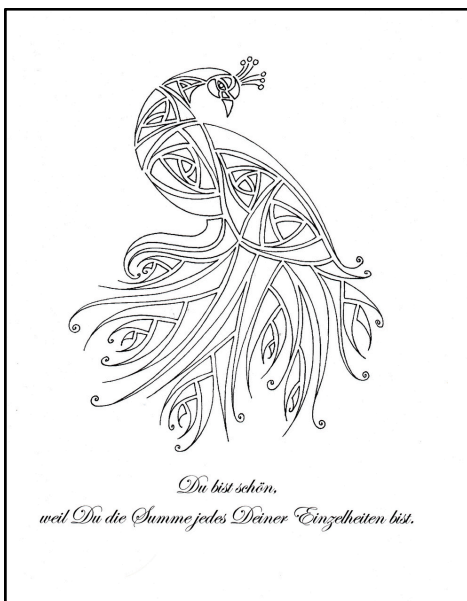
Entdecke,  
wie einfach es sein kann,  
durch Kreativität Stress abzubauen  
und neue Klarheit zu gewinnen.

**VON CLAUDIA FRITZSCHE**

Coach für Kreativität und innere Heilung

# Willkommen zu deinem Moment der Ruhe

Liebe/r Leser/in,  
wie oft nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst? Zeit, um innezuhalten, unsere Gedanken zu sortieren und einfach nur zu spüren, wie es uns wirklich geht?



*Lass dich fallen*

Mit diesen beiden einfachen und intuitiven Übungen möchte ich dir zeigen, wie du durch Kreativität einen kleinen Moment der Ruhe und Achtsamkeit schaffen kannst – ganz ohne Druck, ganz ohne Perfektion.

Alles, was du brauchst, sind ein paar Farben, ein Blatt Papier und ein wenig Zeit für dich. Lass uns gemeinsam starten und entdecken, was Kreativität für deine innere Balance tun kann.

Herzlich,

*Claudia*

---



**Ziel:**

Deine aktuelle Stimmung wahrnehmen und durch Farben ausdrücken

**Was du brauchst:**

- Papier oder Skizzenbuch.
- Farben deiner Wahl (z. B. Buntstifte, Marker, Aquarell)

## Erste Übung: „Farben für die Seele“

1. Nimm dir einen ruhigen Moment und schließe die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus.
2. Überlege, wie du dich gerade fühlst. Welche Emotionen spürst du? Welche Gedanken kommen dir in den Sinn?
3. Öffne deine Augen und wähle intuitiv Farben aus, die deine Gefühle symbolisieren. Lass dich von deinem Bauchgefühl leiten – es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“.

4. Male deine Farben auf das Papier. Ob Kreise, Linien oder einfach Farbflächen – alles ist erlaubt. Es geht nicht darum, ein perfektes Bild zu schaffen, sondern deine Emotionen sichtbar zu machen.

5. Betrachte dein Bild und frage dich: „Spiegelt es meine Stimmung wider? Wie fühle ich mich jetzt?“

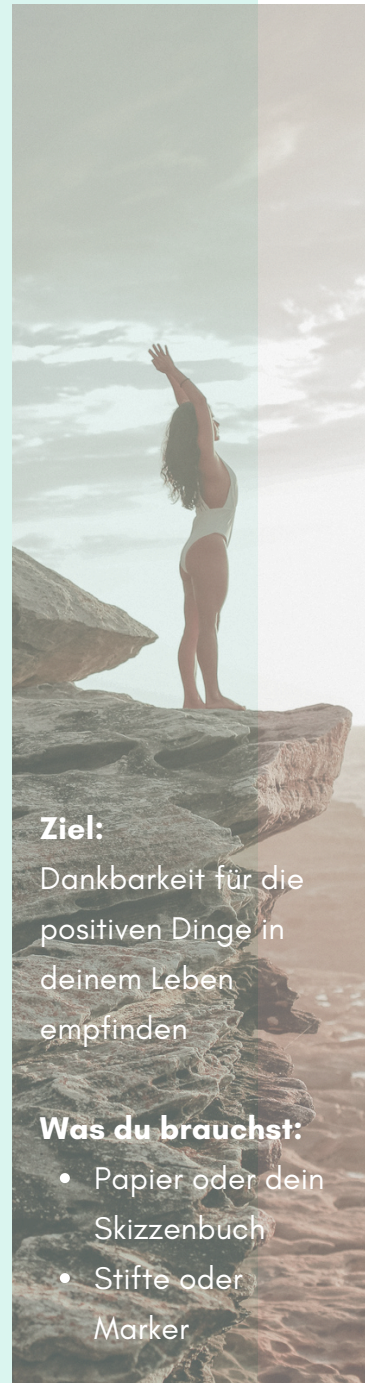
**Reflexionsfrage:** Welche Farbe(n) hast du gewählt und warum?

## Zweite Übung: „Dankbarkeits-Momente“

1. Male drei große Kreise auf dein Blatt – sie können sich überlappen oder frei verteilt sein.
2. Schreibe in jeden Kreis etwas, wofür du in diesem Moment dankbar bist. Das können große Dinge sein (z. B. Familie, Gesundheit) oder kleine Freuden (z. B. eine Tasse Kaffee, die Sonne, ein Lächeln).
3. Male die Kreise aus oder dekoriere sie mit Farben, Mustern oder Symbolen, die deine Dankbarkeit ausdrücken.
4. Betrachte dein Werk und spüre bewusst die positiven Gefühle, die mit diesen Dankbarkeitsmomenten verbunden sind.

### **Reflexionsfrage:**

Wie hat es sich angefühlt, über deine Dankbarkeit nachzudenken?



#### **Ziel:**

Dankbarkeit für die positiven Dinge in deinem Leben empfinden

#### **Was du brauchst:**

- Papier oder dein Skizzenbuch
- Stifte oder Marker

## Abschluss und Einladung zu mehr

Du hast dir heute einen Moment für dich genommen – einen Moment, um dich mit deinen Gefühlen und der Kraft der Dankbarkeit zu verbinden. Diese kleinen Übungen können dir helfen, Ruhe und Klarheit in deinen Alltag zu bringen, wann immer du sie brauchst.

Wenn dir diese Übungen gefallen haben, lade ich dich ein, tiefer in die Welt der Kreativität und Achtsamkeit einzutauchen. In meinem umfassenden Guide „Kreativ & Klar: 7 einfache Übungen, um Stress abzubauen und Klarheit zu gewinnen“ findest du weitere inspirierende Ideen, die dir helfen, deinen Alltag leichter und bewusster zu gestalten.

JA, ICH WILL  
WEITERE ÜBUNGEN!



*Nimm dir Zeit  
für dich!*

Möchtest du noch mehr entdecken?  
Erfahre, wie ich dich durch persönliches Coaching  
oder meinen Kurs zum intuitiven Zeichnen dabei  
unterstützen kann, dich selbst besser kennenzulernen  
und dein inneres Gleichgewicht zu stärken.

Herzlich, *Claudia*



[post@claudiafritzsche.de](mailto:post@claudiafritzsche.de)  
<https://claudiafritzsche.de>