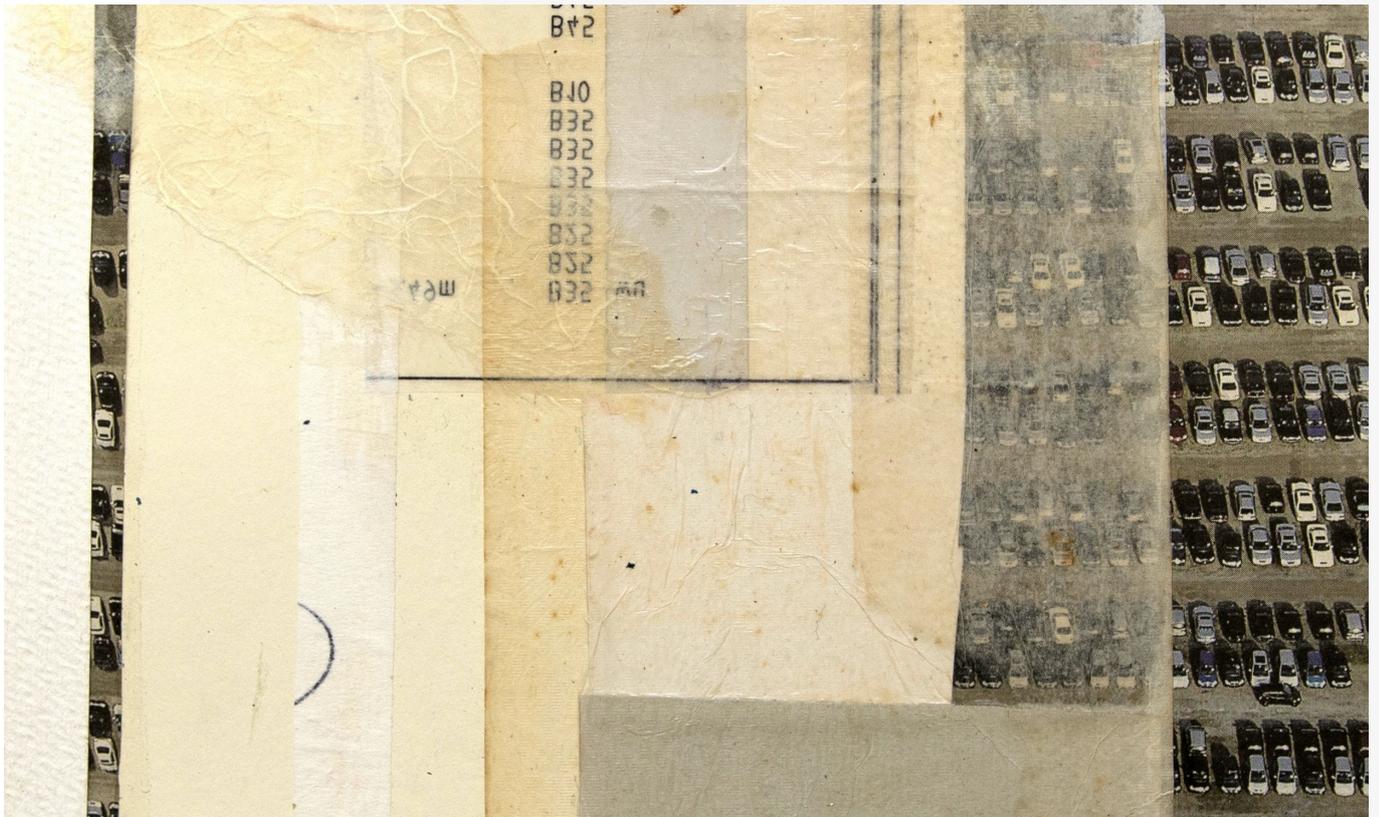


INSA HOFFMANN PRÄSENTIERT

AUS DEM ATELIER:

DIE ANLEITUNG ACHTSAM KUNST ZU MACHEN



VON

INSA HOFFMANN

FOKUS UND ACHTSAMKEIT

AUFMERKSAMKEIT IST DER TÜRÖFFNER



Kreativität wird freigesetzt, wenn wir in einem Zustand der Entspannung und achtsamen Aufmerksamkeit sind. Um deinen Zustand zu verändern, kannst du einfach deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, dich im positiven Sinne ablenken. Wenn du ins Stocken gerätst oder festsitzt, gehe mit deiner Aufmerksamkeit woanders hin. Warst du gerade sehr konzentriert mit einer Sache beschäftigt, entspanne deinen Kopf und wechsele zu einem anderen Sinneskanal. Achte auf die Geräusche um dich herum.

Bewege dich und sei dir deines Körpers bewusst.

Schaue dich um und beobachte genau, was da ist.

Schließe deine Augen und fühle, wie der Atem durch deine Nase fließt.

Der Schlüssel zu dem kreativen Flow ist Wertschätzung.

Probiere es aus und stelle dir folgende Frage:

„Wenn ich Wertschätzung für etwas empfinden wollte, wofür könnte ich jetzt Wertschätzung fühlen?“

WÜRDIGE DAS, WAS IST

GIB DIR SELBST LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEIT



Erlaube dir, ohne Absicht zu sein, wenn du in Kontakt mit deiner Kreativität kommen möchtest. Wenn es dir schwierig vorkommt, einfach ins Spielen zu kommen, versuche es mit dem Gegenteil und setze dir eine einfache Aufgabe. Zeichne von einem Foto ab. Beschäftige dich damit, die genaue Farbe eines Gegenstands zu mischen. Du kannst auch einfach "Telefonkritzel" machen und ausmalen. Einfach so, dass du dich dabei entspannen kannst. Was auch immer du tust, sei mit deiner liebevollen Aufmerksamkeit dabei. Du wirst bemerken, dass deine Aufmerksamkeit hin und her pendelt zwischen dem, was du auf deinem Malgrund machst und dem, was es in dir denkt. Versuche einfach da zu sein, wo du gerade bist, ob es nun deine Selbstgespräche sind oder die Formen, die auf dem Malgrund entstehen.

Am einfachsten ist es, wenn wir zulassen, dass unsere Hände etwas machen, was sich unserer Kontrolle entzieht. Achte auf deine Bedürfnisse und folge dem, was sich gut anfühlt. Die kreative Praxis wird zu einer inspirierenden Erforschung, wenn wir sowohl den Bewegungen unserer Hände folgen, als auch nach innen hören und unsere Gedanken und Gefühle wahrnehmen.

SCHAFFE EINEN SICHEREN ORT



VORBEREITUNG

Richte dir deinen Arbeitsplatz mit Sorgfalt ein, auch wenn es nur eine Ecke auf deinem Küchentisch ist.

Sei dankbar für die Materialien und Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen.

Ehre deinen Raum, er ist dein Heiligtum
Erforsche einfach, welche Spuren deine Materialien erzeugen

Schütze deinen Raum, evtl. auch gegenüber deiner Familie

Dekoriere deinen Raum mit inspirierenden Fundstücken, Bildern, Objekten

Sprich die Absicht aus, dass du hier deinen Garten (deine kreative Natur) pflegen willst

Klebe inspirierende Sprüche an die Wand
Höre etwas schöne Musik, um in eine andere Stimmung zu kommen

Erlaube dir selbst Neues zu erforschen. Sei neugierig und offen.

Sei sanft zu dir.

SPIELERISCHER EINSTIEG

FANGE MIT ETWAS EINFACHEM AN. SEI KINDISCH.



- Schneide aus Zeitschriften Bilder und Worte aus, die dich inspirieren
- Mache eine Collage aus Papierschnipseln
- Fülle das Papier mit farbigen Flecken und probiere Farbkombinationen aus
- Kritzel mit verschiedenen Stiften und variiere Tempo und Druck
- Mache einfache Monotypien oder drucke z.B. mit Gemüse
- Mach eine einfache Konturzeichnung von deiner Hand, es ist nicht nötig, dass es „richtig“ aussieht!
- Male mit deinen Fingern
- Mach dir ein kleines Passepartout und suche auf deinen Bildern nach schönen Ausschnitten, die dich zum Malen inspirieren
- Grundiere Leinwände
- Sortiere und organisiere deine Materialien

ERFORSCH DEN LASERFOKUS DER
BEOBACHTUNG UND DIE WEICHE
AUFMERKSAMKEIT FÜR DAS GANZE

NICHT KÄMPFEN

GIB DIR SELBST DIE ERLAUBNIS VOLLOMMEN ZU SEIN



Der größte Widersacher in uns ist unser unkontrolliertes inneres Selbstgespräch. Glaub mir, Kreativität ist dein natürlicher Zustand. Die größte Herausforderung besteht darin, dich nicht mit dem rastlosen automatischen Denken zu identifizieren. Wie? Einfach nur, indem du achtsam bist. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns dabei, wahrzunehmen, was wir denken. Sie schafft einen kleinen Zwischenraum – wie einen Atemraum, in dem sich kreatives Denken ereignen kann.

Erinnere dich: Kreativität ist dein natürlicher Zustand. Unser automatisches Denken ist voll von Bewertungen und Urteilen die uns daran hindern, für Inspiration offen zu sein. Nimm einfach wahr, wie du dich fühlst. Wenn du dich schlecht fühlst, hat das damit zu tun, dass du in einer negativen Weise über dich selbst denkst. Oft ist Angst die Ursache für unsere negativen Gefühle. Meistens gibt es keinen realen Grund für diese Angst. Die Angst bestimmt unser Handeln solange wir sie nicht wahrnehmen. Achtsamkeit ist ein Zustand liebevoller Aufmerksamkeit für das, was ist. Ruhe und Heiterkeit sind das Ergebnis, wenn wir achtsamer in unserem täglichen Leben sind.

STELLE EINE ANDERE FRAGE

DIE GEGENWART HÄLT EINEN SCHATZ FÜR DICH BEREIT



Wenn du gestresst bist und dich in deinem Körper angespannt fühlst, kannst du diese kleine Übung mitdir selbst machen. Sie findet nur in deinem Kopf statt, aber sie ist sehr wirkungsvoll! Anstatt von dir zu erwarten, dass du auf Knopfdruck kreativ wirst, schenke deinen Gefühlen Beachtung, indem du dir folgende hypothetische Fragen stellst:

Wenn ich ein Gefühl von Aufregung fühlen wollte, was würde ich jetzt gerade aufregend finden können?

Wenn ich Neugier fühlen wollte, was könnte mich jetzt neugierig machen?

Wenn ich etwas interessant finden wollte, was könnte ich interessant finden?

Diese einfachen hypothetischen Fragen öffnen uns für die Möglichkeit einer Entdeckung, die in dem aktuellen Moment verborgen ist, hinter unserer Anspannung, unserer Sorge, unserer Angst.

Lass dir einen Moment Zeit, den Antworten nachzuspüren.

ATME

ATMEN IST DER RHYTHMUS DES LEBENS. STELL DIR VOR, DU SITZT AUF EINER SCHAUKEL



Indem du Atemraum schaffst, änderst du deine Lebensqualität! Halte einen Augenblick inne und folge deinem Atem mit deiner Aufmerksamkeit: dreimal am Tag, das reicht schon für den Anfang. Wenn du nun noch die Kraft des Visualisierens zum bewussten Atem hinzufügst, hast du immer Zugang zu deiner inneren Kraft.

BUCHEMPFEHLUNG
SEARCH INSIDE YOURSELF
VON CHADE-MENG TAN

MACH ES DIR EINFACH

FOLGE DEM WEG DES GERINGSTEN WIDERSTANDS



Anstatt dich anzustrengen, folge dem Weg des geringsten Widerstands. Wende das auf jeden Bereich deines Lebens an. Kämpfe nicht. Es kostet dich so viel Energie und ermüdet dich. Den Kampf aufzugeben heißt nicht, dass du keine Ziele mehr verfolgst. Aber das Lernen wird so viel einfacher, wenn du entspannt und voller Selbstbewusstsein bist. Leidenschaftlich und spielerisch wie ein Kind, das ist der Weg der Erfüllung.

TUE, WAS SICH GUT ANFÜHLT UND DIE DINGE, DIE GETAN WERDEN MÜSSEN, TUE SIE IN EINER ART, DIE DIR ENTSPRICHT.

ACHTSAM AUF DEINEM WEG DER ERFÜLLUNG

DER KOMMENDE ONLINE KURS ERKLÄRT DIE GRUNDLAGEN DER GEGENSTÄNDLICHEN UND DER ABSTRAKTEN MALEREI



INSA HOFFMANN

MASTER OF ARTS -
KUNSTTHERAPEUTIN

Ich habe an der Kunstakademie Bologna Malerei und in Freiburg Kunsttherapie studiert. Seit 15 Jahren gebe ich Malunterricht in meinem Atelier für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mein Antrieb ist der tiefe Wunsch, mich ganz lebendig und wach zu fühlen und durch meine Malerei Bedeutung, Sinn und Selbsterkenntnis zu erfahren. In der Malerei beschäftigt mich zum einen die Erkundung der sichtbaren Welt als auch die Erforschung meiner künstlerischen Freiheit. Verwurzelt in der Landschaftsmalerei erkunde ich ebenso abstrakte Räume.

In meinem Unterricht gehe ich auf die Bedürfnisse meiner Schüler ein. Wir alle wollen mit unserer eigenen unverwechselbaren kreativen Natur in Berührung kommen. Es ist mir eine große Freude, dich bei dieser Reise zu begleiten. Mein neuer Online Kurs wird Lösungen für folgende Themen enthalten:

1. Die Elemente der Kunst verstehen
2. Gegenständlich malen
3. Abstraktes Sehen

Ich freue mich, dich kennenzulernen!