# Komm bei dir an!

*Eine kleine Einstimmung auf´s intuitive Malen*

## ATMEN

KOMM AN ! - Halte kurz inne und nimm einen bewussten Atemzug. Das hilft dir, aus dem Gedankenkarussell wieder ins Hier und Jetzt zu finden.

## SPÜREN

DER ERSTE IMPULS  WAHRNEHMEN - Was zieht dich gerade an? Welche Farbe, welche Form, welche Bewegung? Spüre erst einmal nach, bevor dein Kopf beginnt, alles zu bewerten.

## TUN

MALE BEWUSST ! - Folge deinem Impuls und bleib bei dem, was du gerade tust. Genieße jede Bewegung, beobachte die Farben und bringe diesen  Schritt zu Ende.

## WAHRNEHMEN

Leg deinen Pinsel ab und schau, was entstanden ist. Vielleicht gehst du ein paar Schritte zurück. Wie wirkt dein Bild auf dich? Was fühlst du dabei?

## ANNEHMEN

Lass das Entstandene erst einmal so stehen. Ohne es sofort verbessern zu wollen. Auch wenn es anders aussieht als erwartet. Und erst jetzt lauschst du wieder deinem nächsten inneren Impuls.

