

Meine Geschichte 8  
Die Kunst spiegelt das Leben. Das Leben spiegelt  
die Kunst 13  
Malen! Mutig und intuitiv 19  
Die Erlaubnis, kreativ zu sein 26  
Einen kreativen Raum für sich beanspruchen 28  
Malutensilien zusammenstellen 30  
Ganzheitliche Kreativität 34

Die Bewegung der Kreativität 42  
Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper  
und Ihrer Umgebung 46  
Die Drei-Phasen-Atemübung 51  
Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand 52  
Mit dem Körper auf dem Boden malen 54  
Fingermalen mit geschlossenen Augen 59  
Kurze Bewegungspausen 60  
Intuitives Gehen 62

Die Ganzheitlichkeit von Körper und Verstand 66  
Positive Affirmation – kreieren Sie Ihre  
persönlichen Karten 68  
Erweitern Sie Ihre visuelle Sprache 71  
Fotografische Schnitzeljagd 72  
Mehr Samen der Inspiration säen 76  
Inspiration archivieren 78  
Farbsehnsucht 80  
Kontrast ist entscheidend 82  
Farbschichten und Kontraste 85

Seele in Bewegung 88  
Den eigenen Weg finden 91  
Ruhig werden 93  
Vorsätze fassen 95  
Einen persönlichen Altar errichten 96  
Sich auf das Unbekannte einlassen 98  
Vertrauen & loslassen 101  
Die 90-Grad-Übung 108  
Die 80-Prozent-Übung 112  
Mandalameditation 116  
Gemeinschaftlich malen 120

Über die Autorin 124  
Danksagung 126