

Inhalt

Einleitung	11	Teil II – Vertiefen und Verdichten von Erleben	58
Eigene Wege gehen ohne professionelle Begleitung	13	Spiel mit den Farbkarten	58
Einstimmen	14	Was sagt die Farbe zur Schrift?	60
Hemmungen und Freiwerden	14	Blaue Fotos	62
Bewerten und Betrachten	16	Himmelsbilder – ein Wochenend-Jahres-Fotobuch	64
Austausch	17	Lebenslinien	66
Gestalten	18	Farbtage	68
Material	20	Farbgedicht 2	71
Materialien und damit verbundene Techniken	20		
Körperlichkeit – Leiblichkeit	26	Teil III – Mein Ich – wie zeigt es sich?	72
Vom Ahnen zur Sprache	29	Facetten-Reich	72
Kreativ-künstlerischer Prozess	32	Am Anfang war der Punkt	73
Wirksamkeit	35	Im Wandel	75
Die Kunst in der Kunsttherapie	37	Bringen Sie sich in Form	76
Symbole	41	In der Ruhe liegt die Kraft oder: im Chaos Ordnung finden	79
Und jetzt?	43	Farbgedicht 3	83
Teil I – Annähern	45		
Basisübung 1	45		
Basisübung 2	47		
Diamotion	50		
Farbsehnsüchte	51		
Gar nicht so ohne	54		
Farbgedicht 1	57		

Teil IV – Atmen – Kunst – ein Sprechen und Hören 84

Flüstern	84
Mit dem Atem zeichnen	86
Was tut mir gerade gut: Körperlandkarte ...	87
Selbstzärtlichkeit – drei Übungen	90
Tanz, Baby	91
Sonnenuntergangsmeditation	93
Hingabe	96
Zärtliche Pinselstriche	98
Andersrumdenken	102
Wach-s-Spuren	104
Grenze atmen	108
Farbgedicht 4	113

Teil V – Magie, unartig sein, Chaos 114

Magie	114
Wenn Gesetze aufgehoben sind	115
Bric-à-Brac-Assemblage	117
Liebesbrief an den Schatten	118
Farbgedicht 5	121

Teil VI – Identität zeigt sich im Ich – und Du – im Wir 122

Rollenbilder	122
Seelenfreund – Seelenfreundin	125
Blickkontakt	126
Projektion und Märchen	127
Gesehen werden	129
Selbstannahme	130
Das Ferne mit dem Nahen verbinden	133
Spiegelbild	134
Wege	135
Ambivalenzen	136
Das Männliche und das Weibliche in mir ..	138
Da war doch was	139
Farbgedicht 6	143

Teil VII – Innenwelten, Außenwelten, Gefühlswelten 144

Widerstand	144
Selbstliebe	146
Belastung	150
Verwirrung	151
Innere Werte	152
Verhältnisse	154
Beziehung zum Leben	156
Webbilder – Webreisen	157
Selfie	162
Farbgedicht 7	165

Teil VIII – Tiefer tauchen, Schätze bergen zwischen Schreiben und Gestalten 166

WortArt-Basisübung	166
Körperskulptur	170
Farbsymphonie	172
Kalenderblatt	175
Zwei Welten – drei Übungen	178
Wort und Bild und Zwischenraum	183
Innere Schätze	186
Engelchen und Teufelchen	188
Meine Joker und andere Trümpfe	189
Es war einmal	192

Anhang 195

Kurzdefinitionen	195
Redewendungen zu den Farben	197
Wörtersammlung	200
Tabellen zur Übung „Meine Joker und andere Trümpfe“	202

Literatur – einige Anregungen 206

Die Herausgeberinnen und Autorinnen 211