

Inhalt

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

Teil IV – Atmen – Kunst – ein Sprechen und Hören	84	Teil VII – Innenwelten, Außenwelten, Gefühlswelten	144
Flüstern	84	Widerstand	144
Mit dem Atem zeichnen	86	Selbstliebe	146
Was tut mir gerade gut: Körperlandkarte ...	87	Belastung	150
Selbstzärtlichkeit – drei Übungen	90	Verwirrung	151
Tanz, Baby	91	Innere Werte	152
Sonnenuntergangsmeditation	93	Verhältnisse	154
Hingabe	96	Beziehung zum Leben	156
Zärtliche Pinselstriche	98	Webbilder – Webreisen	157
Andersrumdenken	102	Selfie	162
Wach-s-Spuren	104	Farbgedicht 7	165
Grenze atmen	108		
Farbgedicht 4	113		
Teil V – Magie, unartig sein, Chaos	114	Teil VIII – Tiefer tauchen, Schätze bergen zwischen Schreiben und Gestalten	166
Magic	114	WortArt-Basisübung	166
Wenn Gesetze aufgehoben sind	115	Körperskulptur	170
Bric-à-Brac-Assemblage	117	Farbsymphonie	172
Liebesbrief an den Schatten	118	Kalenderblatt	175
Farbgedicht 5	121	Zwei Welten – drei Übungen	178
Teil VI – Identität zeigt sich im Ich – und Du – im Wir	122	Wort und Bild und Zwischenraum	183
Rollenbilder	122	Innere Schätze	186
Seelenfreund – Seelenfreundin	125	Engelchen und Teufelchen	188
Blickkontakt	126	Meine Joker und andere Trümpfe	189
Projektion und Märchen	127	Es war einmal	192
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		
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		