

# Ein tägliches kreatives Ritual entwickeln

Dieses Worksheet ist als Gedankenstütze gedacht.

Es kann dich dabei unterstützen, ein kleines tägliches Kreativ-Ritual zu entwickeln.

Klein genug, um dranzubleiben. Offen genug, um dich nicht zu langweilen.

## 1. Zeit

- Wie viel Zeit kann ich realistisch investieren?
  - 5 Minuten
  - 10 Minuten
  - 15 Minuten
- Wann könnte dieser Moment gut in meinen Tag passen?
  - morgens
  - in der Mittagspause
  - abends

## 2. Inhalt – was mache ich in dieser kurzen Zeit?

- Scribbeln, kritzeln, Linien ziehen
- freies Mark Making
- wiederkehrende Formen oder Shapes zeichnen / malen
- Beobachtungen aus meiner Umgebung zeichnen / malen
- Collage
- Journaling
- anderes: \_\_\_\_\_

Wichtig ist, dass es spielerisch bleibt und keinen Anspruch auf ein fertiges Ergebnis hat.

### 3. Ein kleines Set zusammen stellen

Ein festes kleines Set kann helfen, die Einstiegshürde niedrig zu halten.

Alles ist zusammen. Es nimmt wenig Platz ein.

Du kannst es leicht mitnehmen, auch auf Reisen oder unterwegs.

- Was könnte zu meinem kleinen Set gehören?
  - kleine Tasche / Pouch / Federmäppchen
  - kleines Skizzenbuch oder Heft
  - einzelne Karten oder lose Blätter
  - ein oder zwei Stifte
  - anderes: \_\_\_\_\_

### 4. Innehalten & reflektieren

Nimm dir zwischendurch immer mal wieder bewusst einen Moment, um hinzuschauen.

- Womit arbeite ich im Moment am liebsten?
- Was fühlt sich leicht an?

Folge diesem Pfad!

Wenn es schwieriger wird oder Langeweile aufkommt:

- Was könnte ich verändern, damit ich dranbleibe?
  - anderes Material
  - anderes Format
  - kürzere Zeit
  - ein neuer spielerischer Ansatz

Nicht aufhören. Sondern anpassen.

Dieses Ritual darf sich verändern.

Es ist eine Einladung, mit dir selbst und deiner Kreativität in Verbindung zu bleiben.