



DEIN *kraftvolles*
INNERPEACE
WORKBOOK

* Aktive Hilfe bei (Angst vor)
Krankheit, Verlust und Tod! *

Help is on the way...

MATERIALLISTE



- 1 Bleistifte zum Vorzeichnen
- 2 Buntstifte aller Art
- 3 Kleine Figuren aufstellen – einfach aus Spaß an der Freude... :)
- 4 Schwarze Fineliner, wasserfest und eher dünn (für feinere Linien)
- 5 Farbige Fineliner und Filzstifte aller Art
- 6 Radiergummi und Anspitzer

♥ Grundlegend benötigst du einen Block Papier oder ein Skizzenheft.
Dafür eignen sich die Größen A4 oder A5 am besten.

INHALT UND ABLAUF *im Kurs*

- 1. Vorstellung, meine Arbeit und meine Geschichte
- 2. Notfall-Techniken
- 3. Erstellen einer eigenen Mutmach-Liste
- 4. hilfreiche, langfristige Strategien bei
(Angst vor) Krankheit, Verlust und Tod
- 5. Meditation und kleine Traumreise
- 6. Wie Kreativität wirkt und uns helfen kann.
- 7. Kreativitäts-Technik gegen Stress & Ängste!
Für mehr Ruhe und inneren Frieden.
- 8. Abschluss und Fragerunde :)



Sehr WICHTIG FÜR DICH

- Dieser Workshop ist kein Ersatz für die Konsultation eines Arztes, Psychologen oder Therapeuten!
- Gerade bei massiven Ängsten, Trauma, Süchten und Gewalterfahrungen ist ein Facharzt aufzusuchen.
- Ich gebe hier meine persönlichen Erfahrungen weiter und möchte dir Hoffnung schenken.

Meine Geschichte



- schwere Schicksalsschläge
- familiäres Trauma & Trauer
- (Todes-)Ängste, Schmerzen
- große Herz-OP und Reha
- Nach Herz-OP im Krankenhaus-Bett gezeichnet und war in diesen Momenten schmerzfrei – seelisch und körperlich!
- Jahrelange Verarbeitung von Trauma, Ängsten und familiärem Schmerz

• Meine Arbeit *



• Illustratorin und Malerin

- Erstellen farbintensiver Kunstwerke, Acryl und mixed-Media auf Holz
- Themen:
Hoffung, Zuversicht, Lebensfreude, Wandel vom Dunkel ins Licht und vom Grau in die Farbe!

• Kreativ-Mentorin

- Hilfe Menschen, ihre eigene Kreativität zu erkennen und als Kraftquelle bei Krisen, Ängsten und Stress zu nutzen!
- Expertise:
Studium an einer Universität für Kunst und Design // Studium & Arbeit in New York, Australien, Berlin und Hamburg // lebenslange persönliche Weiterbildung in den Bereichen: Kreativitätstechniken, Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Neurologie, Psychologie und Vieles mehr.



Kraftvolle NOTFALL TECHNIKEN

- 1 • Notfall-Zettel mit Mutmach-Liste: Wichtigste Sätze, die dich beruhigen und Halt geben.
- 2 • Affirmationen (Neuroplastizität wirkt)!
- 3 • Negative Denk-Spiralen stoppen.
- 4 • Herzkohärenz mit Visualisierungen herstellen. Herzkohärenz ist die Harmonisierung zwischen Blutdruck, Herzschlag und Atmung.
- 5 • Konzentration auf das Gute – mit aller Macht!
- 6 • Vertrauensperson (Freundin, Familie) anrufen. Du musst das nicht alleine durchstehen.

kleine ÜBUNG FÜR DICH



- Erstelle deine persönliche Mutmach-Liste (Notfall-Zettel)!
- Schreibe 3 - 5 Sätze auf, die dich beruhigen und im Notfall Wirkung tragen!
- Erweitere die Liste dann um kleine Symbole und Elemente und schmücke sie aus.

kleine ÜBUNG FÜR DICH



- Gehe in einen kreativ-spielerischen Modus über und koloriere die Motive.
- Vertiefe im kreativen Prozess gedanklich noch einmal die Sätze, die für dich wichtig sind.

hilfreiche STRATEGIEN GEGEN ANGST VOR KRANKHEIT, VERLUST UND TOD

1. Du kannst ALLES überwinden.

- Ich habe Krankheit, Tod, Verlust, Verzweiflung, Angststörung und Trauma erlebt und ich habe alles überwunden. Das kann auch für dich möglich sein.

2. Eine Diagnose ist keine Prognose.

- Ärzte sprechen oft zu schnell harte Prognosen aus. Dein Körper hat jedoch so viel mehr Möglichkeiten zu heilen als du denkst.

3. Dein Körper ist viel mächtiger & schlauer als du denkst.

- Dein Körper ist ein machtvolles Wunderwerk! Er trägt dich tapfer durch harte Phasen und kann wieder heilen (empfehlenswert ist auch das Buch von Anita Moorjani).

Und: Niemand kennt deinen Körper so gut wie du.

- Lass dir nicht sagen, wie gesund du sein kannst oder nicht. Denke für dich mit und kümmere dich selbst so gut wie möglich um deinen Körper und deine Seele.

hilfreiche STRATEGIEN GEGEN ANGST VOR KRANKHEIT, VERLUST UND TOD

4. Bei Familienerkrankungen: Keine falsche Solidarität.

- Gerade in der Frauenlinien einer Familie zeigen die Frauen untereinander (z.B. Töchter gegenüber ihren Müttern) eine so hohe Solidarität, dass sich dies oft destruktiv auf ihre eigene Gesundheit auswirken kann. Oft werden Krankheiten wie "Schulden" übernommen. Da ist es hilfreich zu schauen, wie stark man sich mit dem Schicksal eines anderen Familienmitgliedes identifiziert und möglicherweise keine gesunden Grenzen einhält. Siehe auch vererbtes Trauma.

5. Du bist ein völlig anderer und individueller Mensch!

- Das Schicksal eines anderen Menschen ist nicht DEIN Schicksal (auch wenn dieses Schicksal sehr dramatisch war und er/sie dir sehr nahe steht).

6. Auf die Lösung konzentrieren und niemals auf das Problem.

- Sich aus dem Opfermodus befreien und aktiv nach Lösungen suchen.

hilfreiche STRATEGIEN GEGEN ANGST VOR KRANKHEIT, VERLUST UND TOD

7. Erlauben von Heilung und Gesundsein.

- Oft gehen Erkrankungen anderer mit eigenen Schuldgefühlen einher.
- Schuld und Scham sind Machtinstrumente, die uns gefangen halten.
- Du hast es verdient, gesund zu sein – nicht gegen, sondern FÜR DEINE FAMILIE!

8. Positive Beispiele suchen und austauschen!

- Es gibt viele Menschen, die das Unglaublichste überstanden haben (ob Krankheit, Verlust, Tod). Frage in deinem Umfeld nach, verbinde dich mit anderen Betroffenen, lies Bücher (Anita Moorjani) und erschaffe dir ein stabiles Netzwerk.

9. Niemals aufgeben! Immer für sich kämpfen.

hilfreiche STRATEGIEN GEGEN ANGST VOR KRANKHEIT, VERLUST UND TOD

10. Das sind wichtige Trainings, um Stress- und Krisensituationen zu überstehen! Und mit Kreativität kann man diese Bereiche sehr gut abdecken. :)

- Lebensfreude schulen und sich mit positiven Infos und Eindrücken füttern
- Dankbarkeit üben
- Vertrauen ins Leben zurück gewinnen
- Schutzraum erschaffen
- Selbstwirksamkeit ermöglichen
- Gerade bei Verlust: Leben umso mehr feiern!
- Nervensystem ausgleichen

positive WIRKUNGEN VON KREATIVITÄT

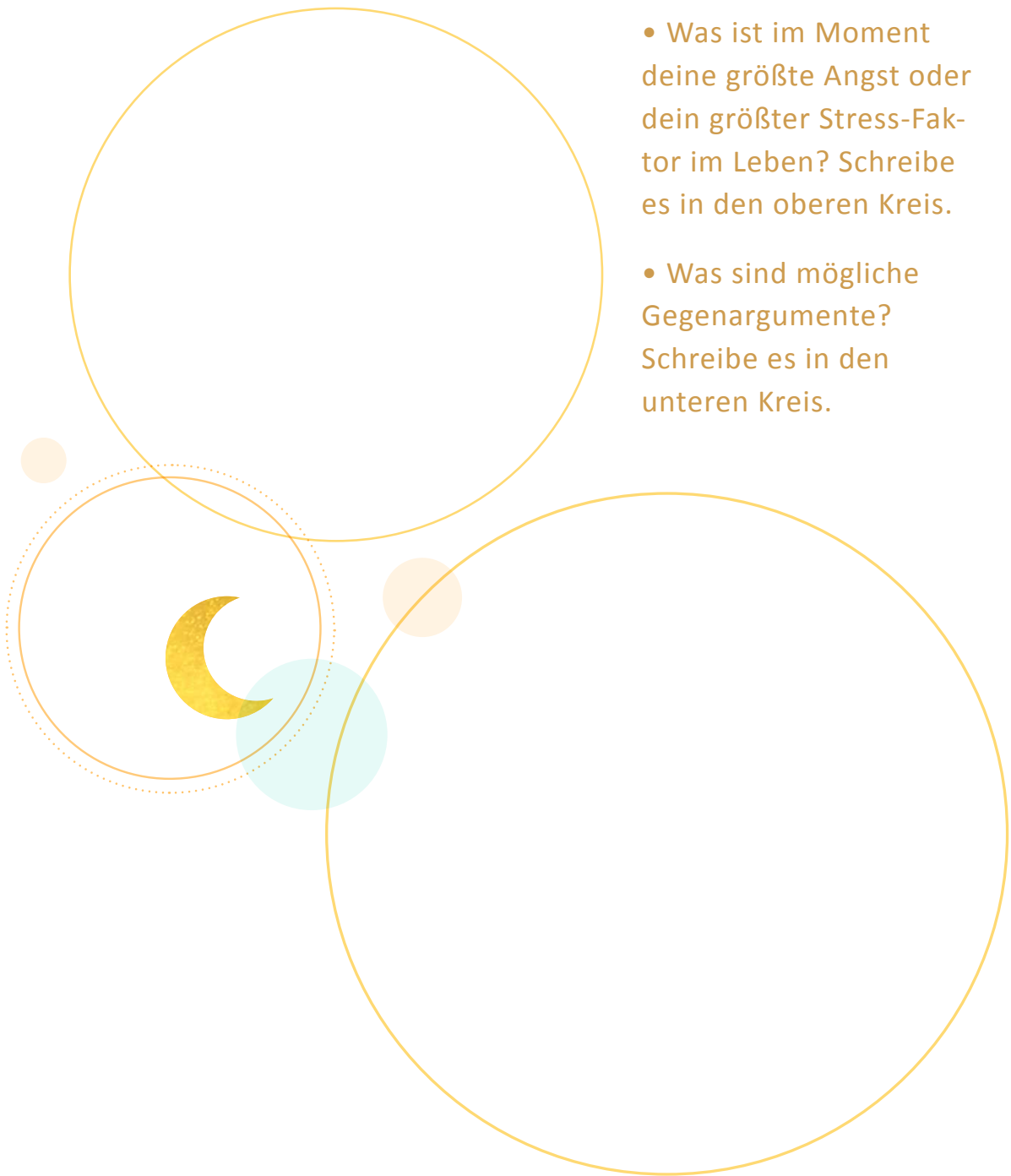
- kann Stress und Gedankenkarussell abbauen
- kann aktiv in Krisenzeiten helfen
- kann Ängste & seelischen Schmerz mindern
- fördert Ruhe und Ausgeglichenheit
- aktiviert Lebensfreude
- fördert Stress-Resilienz und innere Stärke
- schult positives Denken
- ermöglicht neue Denkansätze & Lösungen
- fördert Herzkohärenz und das Immunsystem
- schenkt Flow, Frieden und Leichtigkeit
- fördert das Vertrauen ins Leben
- stärkt Selbstwirksamkeit & dein Selbstbewusstsein

kurze SELBST- REFLEXION TEIL 1

- Selbstabfrage:

- Was ist im Moment deine größte Angst oder dein größter Stress-Faktor im Leben? Schreibe es in den oberen Kreis.

- Was sind mögliche Gegenargumente? Schreibe es in den unteren Kreis.



kurze SELBST-REFLEXION TEIL 2

- Selbstabfrage:

- Was sind mögliche positive Gegenargumente?

- Schreibe diese Gegenargumente in den Kreis auf der unteren rechten Seite.



DEINE *kreative* HELDENREISE

- Nachdem wir auf der Verstandes-Ebene nach Argumenten gesucht haben, steigen wir nun ins Unterbewusstsein ein.
- Wir machen eine kleine, meditative Traumreise. Darin begeben wir uns auf die Suche nach unserer inneren Weisheit und unseren inneren Helden, der uns immer zur Seite steht.
- **Nutze die Meditation in der Aufzeichnung zum Kurs für diese Übung!**



DEINE *creative* HELDENREISE

- Welche Erkenntnisse hast du aus der Traumreise gewonnen?
- Welche Antworten, Wesen oder innere Helden sind aufgetreten?
- Welches ist die wichtigste Aussage deines inneren Helden für dich? Was macht dir am meisten Mut? Schreibe alles nieder...
- Später kannst du diese Erkenntnisse als Satz oder Mantra in deine Zeichnungen einfließen lassen...



Deine MAGIC MUSTER TO HAPPINESS!

- Es geht los mit der schönen Kreativ-Technik für inneren Frieden, Ruhe und Entspannung!



- VORAB: REGENBOGEN-SKIZZE ZUM AUFWÄRMEN!



- Zeichne zum Aufwärmen einen Regenbogen. Lass dich ganz frei und entspannt auf die Farben und Formen ein. Ein Regenbogen ist ein Sinnbild für Glück und Freude und kann ein schöner Anfang zum Einstieg ins Kreativsein & Zeichnen sein...

Deine **MAGIC MUSTER** **TO HAPPINESS!**



- KREATIV LOSLEGEN...
- Ich zeige Euch jetzt eine Variante, mit der man sehr einfach ein wunderschönes Muster gestalten kann.
- Es ist individuell, frei und leicht durchzuführen.
- Du kannst aber auch ein ganz persönliches Muster wählen und frei loslegen!

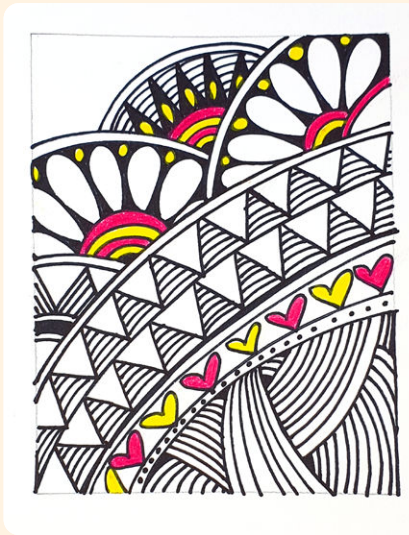
Deine MAGIC MUSTER TO HAPPINESS!

- Das sind Varianten, wie diese Kreativ-Technik angewendet werden kann. Es geht darum, verschiedene Muster so anzuordnen, dass sie eine Seite füllen.
- Du kannst die Muster in vorgezeichnete Bögen hinein zeichnen oder Symbole frei auf dem Papier verteilen, sodass sie ein Muster ergeben.



Deine MAGIC MUSTER TO HAPPINESS!

- Dies sind Beispiele für verschiedenste Muster. Du kannst sie mit einem Fineliner zeichnen und dann kolorieren oder gleich mit einem Buntstift oder farbigen Filzstift loslegen...
- Dir sind keine Grenzen gesetzt. :)



Deine **MAGIC MUSTER** **TO HAPPINESS!**



- **WICHTIG FÜR DEN PROZESS:**
- Wichtigsten Satz am besten integrieren!
- In die Vollen gehen!
Viel zeichnen, malen, kolorieren...
- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Lass dich einfach ganz auf den kreativen Prozess ein.



kreative WEISHEIT

* " Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt."

– Albert Einstein



ALLES LIEBE UND GUTE
FÜR DICH...