



Notiere alle deine negativen Gedanken auf Papier. Verwende dann fröhliche Farben, um das Geschriebene zu übermalen.

Wasserfarben und Wachsmalstifte decken besonders gut, auch wenn du helle Farben wählst.



## 10+1

### Kreative Impulse

5 Minuten Impulse für deine kreative Auszeit im Alltag als Resilienzstrategie



Tal Studios  
AUSSERSCHULISCHE FÖRDERUNG  
KUNSTTHERAPIE • YOGA



Notiere die ersten fünf Wörter, die dir einfallen, und illustriere sie jeweils mit einem Symbol.

Zusatz ohne Uhr: Je nachdem wie detailliert du wirst, um so länger die Aufgabe + Entspannung ;)



### Anleitung

Drucke die Seiten aus, laminiere sie vielleicht und schneide die Karten aus – schon hast du dein persönliches Kreativ-Orakel! Wann immer du Lust auf eine kreative Pause hast oder einen Funken Inspiration brauchst, zieh eine Karte und leg einfach los. Jede Idee ist in 5 Minuten machbar – aber wenn du möchtest, kannst du natürlich tiefer eintauchen. Also, worauf wartest du



Schreibe ein "Akrostichon" mit einem eigenen Wort. Nutze dafür den jeweiligen Buchstaben des Wortes als Anfangsbuchstaben. Hier das Beispiel "Farbe":

**F**ür alle da  
**A**ber für meine  
**R**esilienz  
**B**enutze ich  
**E**ine kreative Auszeit



### Hinweise

Stell dir einen Timer auf 1 Minute, damit du nicht zu lange denkst

Du brauchst einen Stift

Du brauchst Farben (Buntstifte, Filzstifte)

Du brauchst Schere und Kleber



Nimm einen Werbeprospekt, schneide alles aus, was dir gefällt: Alles farbenfrohe, alles große oder nur Gemüse und füge es dann auf ein Blatt Papier neu zusammen, zum Beispiel eine Gurke mit Rädern.



Nimm eine Zeitungssseite mit viel Text und Farben (Buntstifte, Wasserfarben ...) und male einzelne Worte einfach in verschiedenen Farben an. Denke **nicht** darüber nach, welches Wort welche Farbe erhalten soll!

Zusatz: Schneide die Wörter aus und setze sie neu zusammen



# KreativFlow – Dein kreativer Safe Space für Körper & Seele



Probiere, einen Gegenstand in deiner Nähe möglichst schnell zu skizzieren. Am besten gelingt es dir, wenn du dich auf grundlegende Formen wie Dreiecke, Vierecke oder einfache Linien konzentrierst. Es muss nicht realistisch sein!



Zeichne schwarze Linien auf das Papier, ohne viel zu planen. Färbe dann die entstandenen Flächen bunt.

Zusatz: Nächstes mal sind die Linien immer gerade, oder du zeichnest nur Kreise oder nur Wellen...



Samle auf einem Spaziergang Blätter von Pflanzen, male sie mit (Wasser- oder Acryl-)Farben bunt an und stempel sie auf Papier.

Zusatz: Oder lege sie unter das Papier und male mit einem Bleistift darüber, so dass das Blatt zum Vorschein kommt.



Du benötigst mehrere Blätter. Erstelle ein Daumenkino – es kann auch sehr einfach sein.

Ein hüpfendes Herz, ein Strichmännchen, eine Blume... Halte es einfach.



Denke dir deine eigene kreative Ideen aus und notiere sie auf einer der leeren Karten und füge sie deinem Set hinzu.

Natürlich kannst du auch Ideen aus Büchern oder dem Internet hinzufügen ;)



Samle Blüten, trockne sie zwischen Küchenpapier in Büchern gepresst und klebe sie dann auf Papier zu einem farbenfrohen Strauß.

Oder klebe sie in die nächste Geburtstagskarte oder auf ein Lesezeichen...



• Danke, dass du dieses Freebie nutzt!  
• Ich freue mich, wenn es dich inspiriert.

Teile deine kreativen Ergebnisse gern auf Instagram mit [@tal\\_studio.de](https://www.instagram.com/tal_studio.de)  
Hashtag #KreativFlow



## Copyright

© 2025 Tal Studio – Kunst, Yoga.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder kommerzielle Nutzung – ob ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Tal Studio nicht gestattet.  
Für weitere kreative Inspirationen und Angebote besuche: [www.tal-studio.de](https://www.tal-studio.de)



# KreativFlow – Dein kreativer Safe Space für Körper & Seele



# KreativFlow – Dein kreativer Safe Space für Körper & Seele

