



Let's flow

FRAG DICH MAL ...

Die folgenden Fragen kannst du dir stellen, wenn dein innerer Kritiker laut wird, oder wenn du das Gefühl hast irgendwas blockiert dich. Vielleicht kannst du so auch deinen limitierenden Glaubenssätzen auf die schliche kommen.

Fragen, die einen neuen Raum öffnen ...

- Was würde ich malen, wenn ich keine „Kunst“ zu machen brauchte?
- Was würde ich malen, wenn ich nur für mich malte?
- Was würde ich malen, wenn es Spaß machen dürfte?
- Was würde auf dem Bild erscheinen, wenn ich es zuließe?
- Was würde ich malen, wenn Proportionen oder Perspektive keine Rolle spielten?
- Was würde auf dem Bild erscheinen, wenn ich den Mut dazu hätte?
- Was würde ich malen, wenn ich alle Zeit der Welt hätte?

Fragen, die mit alten Vorstellungen aufräumen ...

- Was würde ich malen, wenn alles, was ich tue, richtig wäre?
- Was würde ich malen, wenn ich drei Jahre alt wäre?
- Was würde ich malen, wenn ich wichtiger wäre als das Bild?
- Was würde ich malen, wenn ich nie etwas von Malen und Kunst gehört hätte?
- Was würde ich malen, wenn es mich glücklich machen dürfte?
- Was würde ich malen, wenn ich nicht verstehen müsste, was ich male?

Sätze und Fragen für alle Gelegenheiten ...

- Ich darf ganz langsam malen.
- Ich male mich zurück zu mir selbst.
- Was spüre ich? Was fühle ich? Bin ich da?
- Was, wenn mein inneres Kind den Pinsel führt?
- Welche Farbe würde ich wählen, wenn ich aus Liebe zu mir selbst weitermalte?
- Wenn ich dem inneren Kritiker nicht folge, habe ich Angst. Was, wenn ich mit dieser Angst weitermale?
- Was, wenn ich mit meiner Wut, meiner Leere, meinem Nichtwissen, meiner Unruhe „, weitermalte?