



MUTMALTAGEBUCH

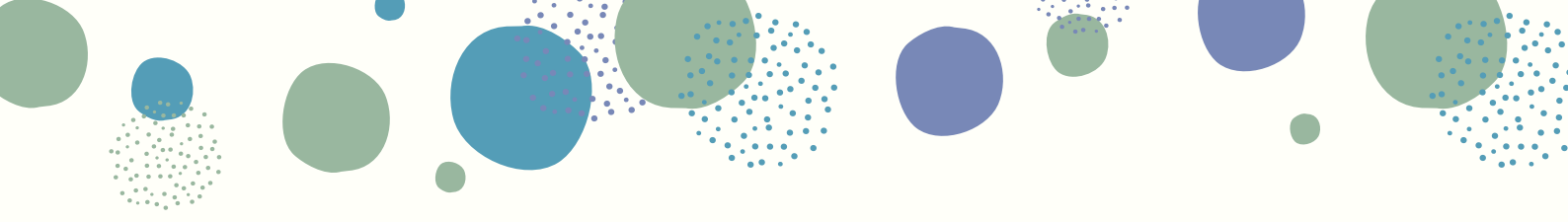
zum Schnupper-Workshop "First Steps - Dein Einstieg in die Mutmalerei"

Dokumentiere hier deine Gefühle, Gedanken und Erfahrungen vor, während und nach einer Malübung. Die Fragen dienen nur der groben Orientierung auf was du bewusst achten solltest.

Zu Teil 1/3 (Einstimmung, Spiralen, Portraits):

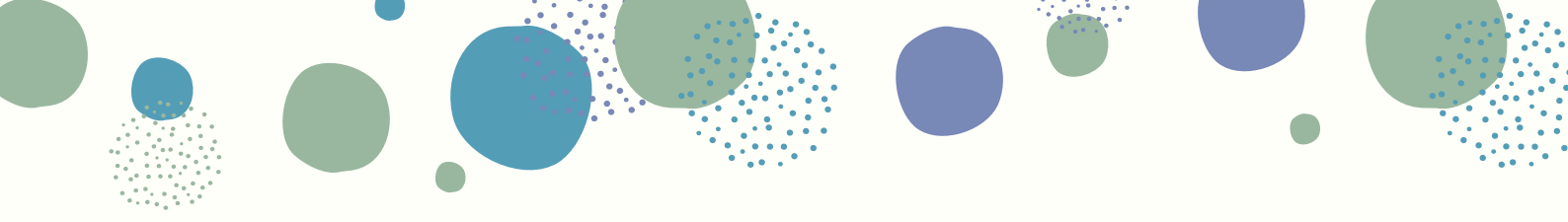
Welche Methode hast du zur Einstimmung genutzt, um zur Ruhe zu kommen? Hat es gut geklappt oder probierst du nächstes Mal eine andere? Was fiel dir leicht/schwer? Deine Gefühle und Gedanken vorab?

Welche Gefühle und Gedanken sind während des Malens/Zeichnens aufgetaucht? Waren diese motivierend und förderlich oder fühltest du dich durch sie eher ausgebremst oder blockiert?



Wie geht es dir nach den kleinen Malübungen? Notiere auch hier wieder deine Gefühle und Gedanken. Kennst du diese bei dir auch aus anderen Situationen? Was kannst du hieraus für dich lernen und auf andere Lebensbereiche übertragen?

Vergleiche die entstandenen Portraits. Was fällt dir auf?



Zu Teil 2/3 (Muster):

Notiere deine Gefühle, Gedanken & Erfahrungen vor, während und nach den Zeichenübungen. Gibt es hier Parallelen zu anderen Lebensbereichen?





Zu Teil 3/3 (Zufallstechniken):

Notiere auch hier wieder deine Gefühle, Gedanken & Erfahrungen vor, während und nachdem du die Malaufgaben machst.

Schau am Ende nochmal all deine Bilder und Aufzeichnungen an, die während der letzten Tage entstanden sind. Gibt es immer Motive oder Gedanken, die dabei immer wieder aufgetaucht sind? Was hast du für dich mitgenommen?