



MEIN KRAFTORT

Ein Kreativ-Impuls fürs Spüren und Stärken

Ich weiß, wie unglaublich schön es ist, Mutter eines gefühlsstarken Kindes zu sein. Ich bin eine. Und ich weiß, wieviel Kraft es gleichzeitig kostet, diese Achterbahnfahrt auf der gesamten Gefühlsskala von so viel Freude bis so viel Wut co-regulierend zu begleiten.

Nicht nur als Mutter eines gefühlsstarken Kindes – aber in diesem Fall umso mehr – dürfen wir gut auf unseren Kräftehaushalt und unsere Ressourcen schauen. Dabei hilft eine kreative Übung ganz besonders gut: der Kraftort!



Kreativcoaching



Eine Reise zu meinem Kraftort in meiner Phantasie

Kraftorte sind reale Orte oder innere Bilder von Orten in deiner Phantasie. Wenn du dort bist – egal ob in der Realität oder in deiner Vorstellung – fühlst du dich rundum wohl, gestärkt, geerdet, beflügelt, geborgen. An diesen Orten kannst du das spüren, was dir gerade in deinem Leben gut tut: Halt, Freiheit, Durchatmen, Stille, Lebendigkeit, Glücksgefühle, Kraft...

Hast du einen solchen Kraftort? Egal ob ja oder nein, ich lade dich ein, dich mit mir auf eine kleine Reise zu deinem Kraftort zu machen.



Setze oder lege dich bequem hin. Lege deine Hände auf den Bauch. Atme ganz bewusst in deinen Bauch hinein – und wieder aus. Ein – und aus. Schließe deine Augen. Stelle dir nun einen Ort vor, an dem du dich einfach unheimlich wohl fühlst und gerne aufhältst.

Wie sieht dieser Ort aus?

Was kannst du hören?

Wo ist er?

Was kannst du riechen?

Wie fühlt es sich dort an?

Was kannst du schmecken?

Erkunde diesen Ort ganz in deinem Tempo. Spür hinein. So lange wie es für dich passt. Dann atme noch einmal bewusst ein und aus. Recke und strecke dich, öffne langsam die Augen und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.

Spüre nach. Welche Gefühle hast du in dieser kleinen Phantasie-Reise erlebt? Wie fühlen sie sich in deinem Körper an? Kannst du vielleicht tief durchatmen? Fühlst du eine Wärme? Ein Kribbeln im Bauch? Bekommst du Lust dich zu bewegen? Oder hinzulegen und einzukuscheln? Gehe diesen Impulsen nach und wenn du möchtest, dann mache sie einfach. Probier's aus, alles was dir gut tut ist erlaubt!

Halte gerne wenn du möchtest abschließend ein paar Notizen fest, Assoziationen, Gedanken.


Kreativcoaching

Ich gestalte meinen Kraftort

Wenn du Lust hast, lade ich dich ein deine Gefühle, die du an deinem Kraftort in deiner Phantasie spüren konntest, zu malen und kreativ zu gestalten.

Wichtig ist: bleibe ganz bei dir. Ich weiß, das ist gar nicht so einfach, weil wir durch vieles im Außen beeinflusst sind: „Sieht das dann schön aus? Können andere erkennen, was ich da gemalt habe?“ Das haben wir ja schon in der Schule so gelernt.

In der Kunsttherapie geht es darum NICHT. Es geht um DEINEN individuellen Ausdruck. Es geht darum, was das, was du gestaltetest, für DICH bedeutet.

Probier`s aus!

Greife intuitiv zu Farben, Stiften, Papier, Zeitschriften, was auch immer du magst und gestalte ein Bild von deinen Gefühlen an deinem Kraftort. Aus dem Bauch heraus, ohne groß darüber nachzudenken. Das können Farben sein, Linien, Kreise, Bilder aus Zeitschriften, die dich ansprechen und die du aufklebst. Bleibe ganz im Augenblick, so wie du es an deinem Kraftort in deiner Phantasie gemacht hast. Stell dir gerne Musik dazu an. Lass es fließen. So lange wie es dir Freude macht.



Dann schau dir abschließend dein Bild noch einmal an. Mach dir gerne wenn du magst wieder ein paar Notizen dazu, Assoziationen, Gedanken.

Und wenn du das nächste Mal eine Stärkung in deinem Alltag brauchst, einfach so, zwischendurch, dann schau dir dein Kraftort-Bild an, oder lass es vor deinem inneren Auge erscheinen. Spür dich hinein, atme und tanke auf.

Leuchtendbunt

Kreativcoaching



Wenn du Lust bekommen hast, noch tiefer in deinen Kraftort einzutauchen und mehr in Kontakt zu kommen mit deinem individuellen kreativen Ausdruck, dann melde dich sehr gerne bei mir.

Ich biete Termine für Kreativcoachings an – im Atelier „Die Tischlerei“ in 1100 Wien, in der Natur oder online via MS Teams. Nähere Infos auf meiner Website unter [Mein Angebot](#). Ich freue mich auf dich! [www.leuchtendbunt.at](#)

[Vereinbare einen Termin mit mir](#)

Bis dahin alles Liebe und viel Freude mit und an deinem Kraftort!

Deine Anne

 *Leuchtendbunt*

Kreativcoaching

Atelier Die Tischlerei • Gudrunstraße 25 • A-1100 Wien • +43 660 9246505 • www.leuchtendbunt.at • anne.lang@leuchtendbunt.at