

# Schön das du hier bist, du mutige, kreative Seele!

Farben spielen in meinem Leben schon immer eine Rolle. Dabei habe ich mir überhaupt keine **Gedanken** gemacht, warum das so ist. Für mich waren bunte Farben völlig normal.

Oft werde ich auf meinen „ausgefallenen“ **Farbgeschmack** angesprochen. Ja, es gibt sehr viele **knallige** Lieblingsfarben um mich herum und andere, meist sehr **dunkle** Farben, schließe ich aus meiner persönlichen Farbpalette weitestgehend aus, was allerdings völlig **intuitiv** passiert.

## Warum ist das so?

Mit dieser Frage fing ich an, mich bewusst mit dem **Thema** Farben auseinander zu setzen.

Am einfachsten fällt mir das beim Malen und so habe ich begonnen nur eine **einzigste Farbe** auf meinem Blatt Papier einzuladen. Beim Auftragen der Farbe stelle ich mir verschiedene **Fragen**.

Indem ich so bewusst auf die Farbe eingehe, gebe ich meine volle **Aufmerksamkeit** darauf. Rücke sie in den Focus, so ist sie keine unbewusste **Selbstverständlichkeit** mehr.

Ich kann dabei herausfinden, welche Farben mit guttun, oder welche ich meiden möchte. Denn Farben, die mich **glücklich** machen, mir also ein **gutes Gefühl** verleihen, nehme ich in meiner Umgebung präsenter wahr, weil ich dieses gute Gefühl, mehr in mein Leben ziehen möchte. So kann ich mich selbst in eine **positive Stimmung** versetzen.

**Auch du kannst das!**

Ich lade dich hier zu einem kleinen **Guten-Morgen-Ritual** ein, damit du deine persönliche „Tages-Farbe“ herausfindest.

Nimm dir dafür morgens **5-10 Minuten** Zeit, lege deine volle Aufmerksamkeit auf dieses Ritual und nimm **Verbindung** zu dieser Farbe auf.

Du brauchst ein **Blanko Heft (A5)**, das dich ein Monat lang begleitet darf und verschiedene **farbige Bunt- oder/und Filzstifte** (vielleicht 7-8 Stück).

Du wählst nun mit geschlossenen oder geöffneten Augen einen der Stifte aus. **Wichtig: Nicht denken!**  
Lasse das intuitiv geschehen.

Der gezogene Stift ist deine heutige „**Tages-Farbe**“!

Öffne im **Heft** eine Seite und nimm den gezogenen **Stift** in deine **intuitive Hand**, also die Hand, mit der du normalerweise nicht schreibst.

Setze den Stift auf das Papier (auch hier könntest du wieder die Augen schließen) und ziehe eine ungeplante **Kritzeln-Kratzeln Linie!**

Ja, sei einfach mutig und gib dem „**KindergartenKind**“ in dir diesen Raum.

Versuche dich mit deiner Hand zu **verbinden**, sie kennt den Weg und das Tempo. Schnell oder langsam, Groß oder Klein, alles egal, alles ist richtig. Geh weg von der **Bewertung** oder einer **Erwartung!**

Das entstandene „**Gekritzeln**“ braucht nichts darzustellen!

Wenn du fertig bist, lasse das Entstandene auf dich wirken.  
Drehe das Heft in alle Richtungen. **Perspektivenwechsel!**  
Vielleicht entdeckst du eine Linie, die du noch dicker  
nachmalen möchtest. Wenn du das Bedürfnis verspürst noch  
irgendwo etwas hinzuzufügen, oder auszumalen, mach das.  
**Folge deinem Bauchgefühl!**

Du kannst dir dabei folgende **Fragen** stellen:

**Wie geht es mir, wenn ich diese Farbe sehe?**

\*

**Verbinde ich mit dieser Farbe eine Erinnerung?**

\*

**Gibt es Gegenstände, ein Geruch oder  
Geschmack, den ich damit verbinde?**

\*

**Welche Gefühle sind in mir?**

Schreibe deine **Antworten** in dem Heft neben der Farbe auf, so  
kannst du sie immer mit dieser Farbe und auch **diesem Tag** verbinden.  
Vielleicht magst du **Abends** sogar noch ein Erlebnis oder Wort vom  
Tag hinzufügen. Fertig?! Vergiss, das **Datum** nicht dazuzuschreiben.

Wenn du das für **einen Monat** machst, wirst du überrascht sein,  
wie oft die intuitiv gezogenen Farben sich **wiederholen**,  
was du dazu notiert hast und vielleicht gibt es tatsächlich  
eine Farbe, die gar **nicht vorkommt???**!

Alles ist **richtig**, nimm es einfach nur für dich wahr.

Für den Rest des **Tages**, achte darauf,  
wo dir diese Farbe begegnet, was es bei dir auslöst.

So kommst du in eine **innere Kommunikation**,  
kannst eine völlig neue Sichtweise auf Farben bekommen.

Vielleicht:

**startest** du zukünftig den Tag mit einer Kaffeetasse,  
die eine deiner **Glücklichmacher** Farben hat,

\*

trägst du ein **fröhlich** machendes Kleidungsstück,

\*

hast du **Gute-Laune**-Handtücher im Badezimmer,

\*

Oder das farblich passende **Motivations-Bild** in dein Büro....

Es ist ganz egal, du wirst deine **Möglichkeiten** finden,  
die sich für dich **gut anfühlen**, wenn du Farben ab jetzt  
**bewusst** in dein Leben einladen möchtest.

Ich wünsche dir ganz viel **Spaß**, mit diesem kleinen Ritual.  
Und mach dich **locker**, wenn du mal morgens nicht daran denkst  
oder **keine Zeit hast** 😊

Herzlichst grüßt dich

**Nicole**