

Ausrasten mit den WOODYS

Hier ist dein **KreativMut** gefragt.

Bei dieser Übung lade ich dich ein, deinen angestauten Stress oder negative Emotionen aus dir **herauszukrakeln**.

Denk nicht darüber nach, was jetzt vielleicht in dir ist, oder ob das Bild am Ende irgendwas „können“ muss.

Bewertungen oder Erwartungen **loslassen**, einfach nur machen.

Der Weg ist das Ziel!

Noch ein paar Fakts, bevor du loslegst:

Was brauchst du?

- Zeit ca. **20 Minuten** fürs Vorbereiten, Austoben, Nachspüren. Such dir ein Zeitfenster und Ort, wo du nicht gestört wirst. Absolute ME-Time!
- Du kannst die Übung im **Stehen oder Sitzen** durchführen. Im Stehen hast du mehr Kraft, probier aus, was für dich passt.
- **Woody** von Stabilo 3 in 1 (Alternative: von Lamy); das sind XXL-Stifte, die du als Buntstift, Wachsmaler oder sogar Aquarellstift nutzen kannst. Du bekommst die Stifte einzeln oder auch in Komplettpaketen. Zum Ausprobieren kannst du dir einfach 3-4 Farben zulegen.
- **Alternativ** kannst du auch „normale“ Buntstifte benutzen.
- Ein Blatt **Papier** (etwa 120-160 g), Größe A3.
- **Kreppband**, damit klebst du dir das Papier an allen 4 Seiten mit auf einer Unterlage fest, die auch schmutzig werden darf (z.B. Plastiktischdecke oder ein aufgeschnittener Müllsack). Woody's lassen sich gut abwaschen, aber sicher ist sicher.
- Deine ganz persönliche, **schnelle Power Musik**. Such dir aus deiner Musikliste etwas heraus, das dich **kraftvoll** unterstützt. Denn jetzt ist Austoben angesagt!

Alles ist vorbereitet, dann kann es losgehen

- Stell oder setz dich vor, dein aufgeklebtes Blatt **Papier**
- Mach dir deine Power Musik **LAUT** an
- Nun nimm einen der Stifte in deine **passive Hand** (= die Hand, mit der du nicht schreibst), halte ihn wie ein Kind mit der Faust und setze die Spitze auf das Papier
- **Schließe deine Augen**, verbinde dich mit dir und nimm noch ein paar tiefe Atemzüge
- Dann beginne, so schnell du kannst, dein Blatt voll zu **krakeln**. Der Schwerpunkt liegt wirklich auf dem **Tempo**. Fülle die weißen Flächen schnellstmöglich und mit viel Druck mit Krakeln und Linien - so lange, bis **keine weißen Stellen** auf dem Papier mehr zu. Sobald die Kraft der krakelnden Hand nachlässt, oder du Schmerzen hast, **wechsle** sofort die Hand. Wenn die Mine deines Stifts aufgebraucht ist, wechsle schnell den Stift. **NICHT** zwischendurch anspitzen, das hast du vorher gemacht und lenkt nur ab vom Flow
- Behalte das schnelle Tempo bei - **nicht EINSCHLAFEN!** Sieh es wie ein Spiel, in dem es darum geht, so schnell wie nie zuvor, das weiße Blatt zu füllen.

Lass dich von deiner **Musik** und deiner **Intuition** tragen.

Rund, eckig, gerade, links, rechts, oben, unten, quer
Natürlich kannst du dabei singen, **schreien**, lachen, weinen ...

Nimm alles an, was dabei entsteht.

Da ist nichts! Auch ok!

Alles ist richtig, so wie es gerade ist.

Keiner sieht dich, keiner bewertet dich und nichts wird von dir erwartet.
Auch du selber bitte nicht!

Spüre, wie es dir geht; du bist die Einzige, um die es jetzt geht!

Hier & Jetzt!

Das Papier, die Farben, nur „**Mittel zum Zweck**“, das muss nichts können.

Ist das Blatt Papier komplett voll gekrakelt, hör auf.

Du entscheidest, ob die **Musik** weiterlaufen darf **oder** du in die **Stille** gehen möchtest, so wie du das jetzt gerade brauchst.

Setz oder lege dich hin und **spüre nach!**

- **Wie fühlst du dich jetzt?**
- **Was nimmst du in deinem Körper wahr?**
- **Was sind da für Gefühle, Emotionen, Gedanken ...?**

Wahrnehmen, nicht bewerten! Alles ist richtig, so wie es ist!

Hier ist Platz für **Notizen**, wenn dir danach ist:

Ich wünsche mir, dass du deine „**ME-Time**“ genießen und auch annehmen konntest, mit allem, was war.

Herzlichst grüßt

Nicole