



Intuitives Malen mit Aquarell

mit Julia Klein

Kreativcoach, Künstlerin &
Kommunikationsdesignerin

*pieces for
happiness*



Mein Weg in die *intuitive Malerei*

- Gestaltungsregeln blockierten mich
- viele limitierende Glaubenssätze

Grundgefühl:

Ich bin nicht gut genug! Niemals!

Woran erinnert ihr euch?

LÖSUNG:

ERKENNEN & ANNEHMEN

wie einzigartig du wirklich bist!



LASS ES GESCHEHEN!



LASS ES ENTSTEHEN!



LASS ES LOS!

Drei Regeln für die *intuitive Malerei*

Es geht immer um den
Prozess, nie um das Ergebnis!

Denn: intuitives Malen ist
prozessorientiert.

Intuition äußert sich durch
einen *winzigen Impuls* in uns.
Wie ein *Flügelschlag* von einem
Schmetterling, kaum spürbar.

Unterschied: Intuition & Bauchgefühl

Intuition

- Impuls, kurzer Gedanke der Kribbeln im Bauch auslösen kann - daher der Irrglaube mit dem Bauchgefühl
- Seeleninformation, überraschend, plötzlich, wie ein Flügelschlag

Bauchgefühl

- kann sich verändern
- greift auf Erlebtes zurück: Vergangenheit, Austausch usw.
- wird aktiviert, wenn du in die Bewertung gehst

Das Herz ist
das Zentrum,
in dem alles
zusammen fließt.

*Hast du schon mal was
von Chakren gehört?*



ÜBUNG:

ZUSCHAUEN & EMPFANGEN

KREATIVÜBUNG:
ATME, GEH INS HERZ,
LASS ES FLIEßEN.

3 Tipps für das *intuitive Malen*



01

KREATIVRITUAL

- runter kommen, loslassen, entspannen, z.B. Meditation, tanzen, immer gleicher Ablauf

02

INS HERZ GEHEN

- Gedanken fallen lassen
- Was sagt dein Herz?
- Farben? Formen?
- Bewerte nicht

03

PARALLELES MALEN

- arbeiten auf mehreren Blättern
- Perfektionist ablenken



DANKE.

Habt ihr Fragen?

Julia Klein

Kreativcoach, Künstlerin &
Kommunikationsdesignerin
aus Neuwied bei Koblenz
www.piecesforhappiness.de

IG: @piecesforhappiness

*mind. 5 Minuten tägl. der
Kreativität Raum geben

pieces for
happiness