

# ATELIER SPIRALIS

DAS NEUE  
KREATIVE  
TAGEBUCH™

WORKSHOP PROJEKT  
*Ferienangebot für die  
Schüler der Realschulen*

*Schulamt Fürstentum  
Liechtenstein*

Marie-Soleil Rouillard  
*zertifizierte Trainerin*





## SCHWUNG INS LEBEN!

*Die Isolation als Chance nützen.*

*4 kreative Workshops, um nachzudenken,  
auf dich zu achten & deinen Alltag zu beleben.*

Die Corona-Krise bewegt die ganze Welt. In vielen Ländern gehen Kinder und Jugendliche nicht mehr zur Schule. Auch die Eltern arbeiten weniger und oft von zu Hause aus oder sind in der Hitze des Augenblicks beschäftigt, zu helfen oder notwendige Strukturen aufrechtzuerhalten. Der soziale Kontakt wird auf die Familieneinheit beschränkt und unser Leben kommt innerhalb der eigenen vier Wände zum Stillstand.

Wir erleben diese Herausforderung alle gemeinsam und doch getrennt voneinander, gezwungen, geduldig zu sein und uns anzupassen. Durch diese „unsichtbare Krankheit“ sind wir alle, auf verschiedenen Ebenen, ob direkt oder indirekt betroffen.

Angesichts dieser außergewöhnlichen Situation kannst du dich wohl gelangweilt, frustriert oder unsicher fühlen... Nach vier Wochen Quarantäne erscheinen dir deine Tage wahrscheinlich eintönig, kein Wunder, dass Energie und Moral nachlassen.

Jede neue Situation ist eine Gelegenheit, über sich selbst und die Welt neu nachzudenken. Im Moment musst du neue Routinen und Tätigkeiten finden, Ordnung in deine Erlebnisse und Gefühle bringen und dir konstruktive Wege vorstellen, um dein tägliches Leben zu gestalten und zu schätzen. Warum dich nicht dafür entscheiden, diese „Corona Challenge“ positiv anzunehmen, indem du auf kreative und spielerische Weise ausdrückst, was du denkst und fühlst?

*Mit der Teilnahme an dem vierteiligen Workshop „Schwung ins Leben“ begibst du dich auf eine spannende Reise, die dich neue Perspektiven in dir selbst und in der Welt entdecken lässt. Wecke innere Stärken und Eingebungen, und lass dich dabei Spaß haben!*

> **4 ONLINE WORKSHOPS** (Microsoft Teams Webcall oder Zoom-Meeting)

### **1. IN QUARANTAINEN UND DENNOCH FREI!**

*Erschließe innere Freiräume und finde Inspiration in deinem täglichen Leben.*

### **2. WER BIN ICH?**

*Lerne dich selbst besser kennen und erforsche dein soziales Umfeld (Familie, Freunde, Schule und Gesellschaft).*

### **3. NIMM DAS STEUER SELBST IN DIE HAND**

*Spüre die Einflüsse der Natur auf dich und die Vorgänge in deinem Körper.*

### **4. DER MAGIER / DER MAGIER IN MIR**

*Erwecke deine Intuition, entdecke deine inneren Stärken sowie neue kreative Pfade.*

## WARUM MIT MACHEN?

> Um:

- dich auszudrücken, zu entspannen und Spaß zu haben
- Klarheit und Ruhe in deinen Emotionen und Gedanken zu schaffen
- dich besser verstehen und kennenlernen
- Antworten auf deine Fragen zu finden
- deine Kreativität und deine Ideen zu stimulieren

## DIE „NEBENWIRKUNGEN“

- Entscheidungen besser treffen können.
- Neue Wege finden, um Probleme zu lösen.
- Deine Leidenschaften spüren.
- Deine Projekte verwirklichen.
- Verschiedene kreative Techniken auszuprobieren.



## ÜBER DIE METHODE

Das *Kreative Tagebuch (KT)* schafft einen Freiraum für deine Gedanken und Gefühle. Es ist ein spezielles Tagebuch, das sich nicht nur auf das Schriftliche beschränkt. Zeichnungen, Collagen, Bewegungen und viele spielerische und kreative Übungen sind ebenfalls enthalten. Man arbeitet in einem großen unlinierten Notizbuch mit Farben, Bildern, Papieren und Wörtern.

Im *Kreativen Tagebuch (KT)* zählt der Vorgang - was du machst und wie du dich dabei fühlst - und nicht das Ergebnis, also wie es aussieht. Du brauchst kein spezielles Talent, um in diese Welt einzutauchen, sondern Spontanität und Offenheit. Hier geht es in erster Linie um dein Wohlbefinden und deine Entwicklung.

Das KT ist ein Heft für dich, das du frei gestalten kannst, indem du kreativ sein darfst und wenn du Lust hast, ohne dich sorgen zu müssen, dass jemand Einblick hat. Es ist privat, aber trotzdem kannst du es mit vertrauten Personen teilen.

### Kursleitung: **Marie-Soleil Rouillard**

Französische Sprach Assistentin in der RSB,  
Grafikerin und Kreativ Tagebuch Leiterin

### Material

Ein Zugang zu einem Rechner und einem Drucker.

Ein Heft, A4 Format mit weißem Blättern (Du kannst ein Heft mit A3 Papier selber basteln!)

Füller, Bleistifte, Buntstifte in verschiedenen Farben, Filzstifte, Schere, Klebestift, alte Zeitschriften und die Lust auf Abenteuer!

Du bekommst: Die Datei für die Übungen Erklärung und Unterlagen.

Freiwillig extra Übungen.

### Kursdaten

1. Dienstag 14.4.2020, von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
2. Donnerstag 16.4.2021, von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
3. Dienstag 21.4.2020, von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
4. Donnerstag 23.4.2021, von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr





**Spiralis**  
atelier für Selbstentfaltung



Lass dich entführen in eine spielerische  
Entdeckungsreise, die deine Lebensfreude,  
Resilienz und Schaffenskraft weckt!

## BEWUSST, ZENTRIERT & FREI LEBEN

Innovative, dynamische  
& gefühlvolle Begleitung  
Gruppe & individuell  
Erwachsene,  
Teenager & Kinder

Marie-Soleil Rouillard  
zertifizierte Trainerin

Feldkirch, Austria  
T +43 699 191 344 81  
info@atelierspiralis.life  
www.atelierspiralis.life

Animatrice certifiée  
en Journal Créatif®



École le Jet d'Ancre inc. | journalcreatif.com  
www.newcreativejournaling.com

# DAS NEUE KREATIVE TAGEBUCH™

**Das neue kreative Tagebuch™ (KT)** ist eine dynamische Version des klassischen Tagebuchs. Das kreative Tagebuch baut auf den Stärken der Kunsttherapie, der Psychologie, des kreativen Schreibens und der Kreativität auf und kombiniert diese. Es geht nicht darum fehlerfrei zu schreiben oder besonders schön zu zeichnen, sondern es geht darum, einen kreativen Spielraum frei von jeglichem Urteil zu schaffen. Sie brauchen also kein spezielles „Talent“, um in diese Welt einzutauchen. Was Sie brauchen, sind lediglich drei Dinge: Spontaneität, Urteilsfreiheit, sowie Wertschätzung für den Prozess und nicht für das Produkt.

## DAS KT IN KÜRZE

- > Das KT ist ein unkonventionelles Tagebuch, ein kreatives und originelles Mittel, sich selbst über Schreiben, Zeichnen und Collagen besser kennenzulernen.
- > Diese Methode stützt sich auf Psychologie, Kunsttherapie und Kreativität. Unterschiedliche Techniken des kreativen Schreibens und Gestaltens kommen hier zur Anwendung.
- > Das KT hat nicht zum Ziel literarische oder künstlerische Fähigkeiten zu entwickeln.
- > Hier geht es um die Entwicklung der Person.
- > Das KT ist ein konkretes und flexibles Werkzeug, einfach in seiner Anwendung und für jeden zugänglich.

## DAS KT BIETET TAUSENDE MÖGLICHKEITEN:

**Notieren oder schreiben:** Gedanken, Geschichten, Gedichte, Fantasiedialoge, Lieder, Briefe, die du nie verschickst, Stichwörter, Szenarien, Fantasien, unleserliche oder nichtlineare Zeilen usw.

**Zeichnen:** Gekritzeln, Charakteren, Mandalas, Emotionen, Diagramme, Farbkleckse, Muster, Situationen, Träume usw.

**Aufkleben:** Bilder aus Zeitschriften, bunte Papiere, Fotos, Stoff, Erinnerungen, z.B. Busticket, Konzertticket usw.

### **Introspektive Methoden ausprobieren:**

- Collagen oder Zeichnungen reden lassen!
- Türchen in Tagebuch Seite öffnen (herausschneiden)
- oder einen Teil der Kreationen speziell herausheben.
- der nicht dominierenden Hand „sprechen“ lassen
- das Mind Mapping usw.
- Träume persönlich interpretieren

Seiten ganz nach Lust und Laune gestalten und einfach aus dem Bauch heraus zeichnen.

*Die Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange es in den Heft passt! Es soll Spass machen!*

## DAS MATERIAL

- Bleistifte, Buntstifte in verschiedenen Farben
- Dünne und dicke Filzstifte
- Ölkreide und Pastelstifte
- Schere
- Bastelkleber und Klebestift
- Zeitschriften und buntes Papier
- Aquarell- und Acrylfarben sowie zwei Borsten- und Malpinsel

# DAS KREATIVE TAGEBUCH

## DIE GRUNDLAGEN

### EINIGE WICHTIGE PRINZIPIEN

- In jedem von uns steckt von Natur aus Kreativität.
- Die Entfaltung dieser Kreativität hilft uns, Gleichgewicht und Harmonie herzustellen sowie gewisse psychische Verletzungen zu heilen.
- Wir haben alle ein tiefes Wissen und große interne Fähigkeiten.
- Die Kombination von Schreiben, Zeichnen und Collage maximiert den Zugang zu unserem inneren Ich und diesem tiefen Wissen, da es sich um drei unterschiedliche Ausdrucksweisen handelt.
- Das regelmäßige Gespräch mit diesem inneren Bereich in dieser vielseitigen Form erzeugt Sinn und bringt Stabilität und innere Kraft.
- Es gibt keine gute oder schlechte Kreativität. Achtsamkeit favorisiert die Entstehung und die Entfaltung der Kreativität.

### DIE ZIELE DIESER METHODE

**Grundlegendes Ziel:** Brücken zum inneren Ich bauen, mit sich ins Reine kommen, sich entspannen, um besser im Leben zurecht zu kommen.

#### **Andere Ziele:**

- Kontakt zu seinem tiefen Wissen und seinen inneren Fähigkeiten aufnehmen.
- Über seine Gedanken im Klaren werden/ bessere Entscheidungen treffen
- Seine Gefühle ausdrücken
- Stress bewältigen
- Sich besser kennenlernen
- Lösungen und Antworten finden
- Seine Kreativität anregen
- Spielsinn und Spontaneität entwickeln
- Sich entspannen

### DER GENERELLE ANSATZ

Es handelt sich um einen humanistischen und nicht-interpretativen Ansatz.

Dieser hat folgende charakteristischen Merkmale:

- **Spontaneität:** der gestalterischen Bewegung folgen, wie sie erscheint, sich gehen lassen.
- **Prozess und nicht Resultat:** was in einem vorgeht beachten und nicht was dabei Schönes rauskommt.
- **Dem Prozess vertrauen:** etwas Höherem als dem eigenen Ego Ausdruck verleihen.
- **Das Wohlwollen und die Wertfreiheit:** die Selbstkritik beiseitelegen, nehmen was kommt.
- **Die Selbstständigkeit in der Vorgehensweise:** die Person hat die Schlüssel des Prozesses in der Hand

# SPIELREGELN

**Selbstachtung** (Respekt gegenüber sich selbst) und **Respekt** gegenüber anderen  
Achtsamkeit für sich selbst und andere. Den eigenen kreativen Prozess schätzen und die gestalteten Seiten anerkennen.

## **Nichtwertende Haltung**

Nimm wahr was ist, und fühle, was es bei Dir bewirkt. Konzentriere dich auf die Wahrnehmung (und nicht auf deine innere Stimme, die vielleicht kritisieren, bewerten oder vergleichen möchte.)

Vor dem Austausch mit anderen sicherstellen, ob ein Feedback erwünscht ist. Anschliessend in der ich-Form beschreiben, was man sieht und fühlt: « Wenn ich dieses Kind allein auf Deiner Seite sehe, dann bin ich traurig und besorgt. »

## **Privatsphäre**

Die Privatsphäre der Teilnehmer muss respektiert werden. Jeder Einzelne hat die Wahl, ob er etwas mitteilen oder zeigen möchte. Alles, was im Raum besprochen oder gezeigt wird, bleibt im Raum und wird nicht ausserhalb mit anderen geteilt.

## **Freiheit**

Jeder Teilnehmer hat jederzeit das Recht, sein Tagebuch zu teilen oder nicht, eine Übung auszulassen oder die Übung den eigenen Bedürfnissen anzupassen.

## **Ruhe**

Während der Übungen sollte es im Raum ruhig sein, damit alle Teilnehmer sich ganz auf sich selbst konzentrieren können.

## **IN DER GRUPPE**

In der Gruppe braucht es einige Spielregeln: Respekt der Privatsphäre, Freiheit, Ruhe, Fokus auf eigene Wahrnehmung und Gefühle, kein Vergleichen und bewerten, Achtsamkeit während des Austausches, Vertraulichkeit, etc.

Die Kreativität in der Gruppe kann während kollektiven Aktivitäten zum Ausdruck kommen; Spiele, Austausch von Auslösern, etc.

# ÜBUNGSBEISPIELE

