

I - 2021

Liebe Kunstfreunde,

uff – geschafft – das Jahr 2020 war wirklich anstrengend, doch was kommt jetzt?

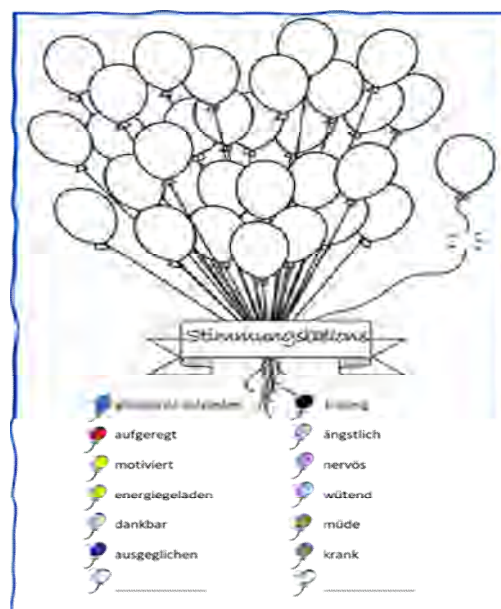
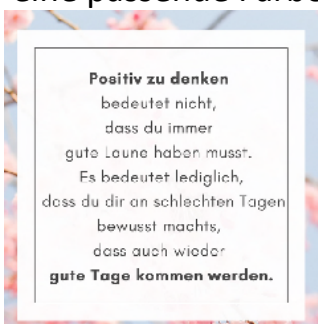
Corona beschäftigt uns noch immer sehr. Manches mögen wir positiv empfinden, z. B., dass sich Menschen häufig achtsamer und hilfsbereiter begegnen oder dass es neben allen Herausforderungen in der Familie doch auch mehr Begegnungen miteinander gibt. Jedoch sind die Einschränkungen im Alltag eine Herausforderung und bringen Gefühle wie Ängste und Sorgen, Frustration, Einsamkeit, Traurigkeit oder Ärger mit sich. Ganz natürliche Reaktionen, denn vieles ist anders und für die Zukunft noch ungewiss.

Wie kannst Du leichter mit diesen Empfindungen umgehen?

1. Erlaube Dir all diese Gedanken und Gefühle - sie sind natürlich und verständlich und machen deutlich, was Du gerade brauchst. Mache Dir bewusst: Was drücken Deine Gedanken und Gefühle aus? Welche Bedürfnisse melden sich auf diese Weise und was kannst Du tun, um für diese Bedürfnisse zu sorgen?

2. „Think Positiv“ - Denke immer wieder an Positives in Deinem Leben - es tut gut, sich auf Dinge zu konzentrieren, mit denen positive Empfindungen verbunden sind. Schöne Erlebnisse und Erfahrungen, Menschen, die man gerne hat und schöne Momente, die es im Alltag auch weiterhin gibt. Erstelle Dir einen „mood tracker“ für Deine Stimmungen das macht Spaß und zeigt auf einen Blick wie es Dir geht 😊

Man kann z.B. einen Monat lang Stimmungsballons „steigen“ lassen und jedem Tag eine passende Farbe geben 😊

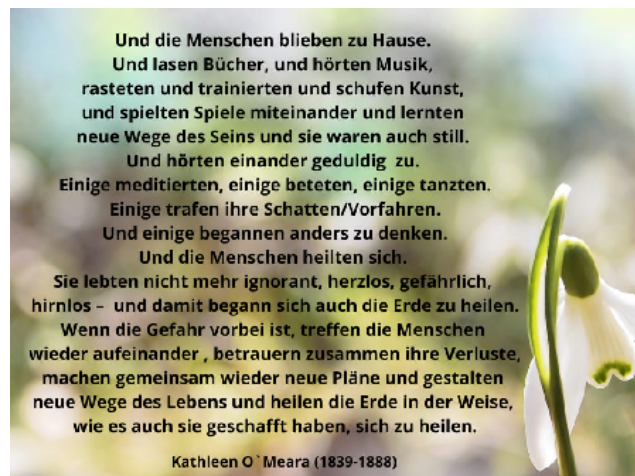


3. Bleibe in Bewegung - Sport kann helfen, Gedanken und Empfindungen zu sortieren und zur Ruhe zu kommen.
 Ich z.B. versuche jede freie Minute in der Natur zu verbringen Bei jedem Wetter!!



4. Schaffe Dir bewusst schöne Momente im Alltag - genieße die Tasse Kaffee am Morgen, wohltuende Musik oder ein gutes Buch. Ein Telefongespräch mit einem Angehörigen oder einer alten Freundin und ein paar Momente in Stille in der Natur sind vielleicht angenehm. Besinne Dich bewusst auf diese schönen Momente und nehme auf, wie gut diese tun.

Buchempfehlung:

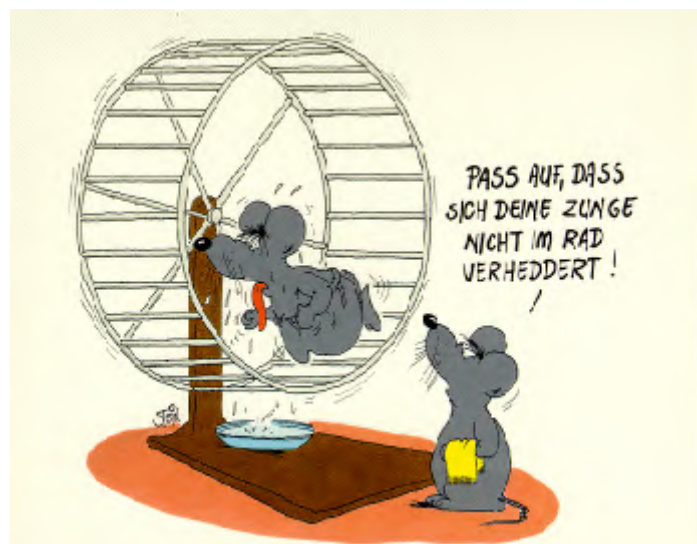


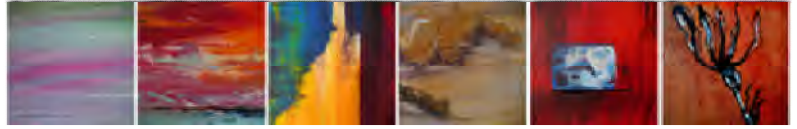
Bitte beim Buchhändler Deines Vertrauens besorgen! Der freut sich über Bestellungen... Amazon ist schon reich genug!

5. Sag Dir einen ermutigenden Satz oder stelle Dir ein wohltuendes inneres Bild vor - Probiere aus, ob es gut tut, sich einen Satz zu sagen, der Dich bestärkt hat. Vielleicht erinnerst Du Dich an einen Spruch, der für Dich viel bedeutet. Oder es hilft Dir, wenn Du Dir ein Ruhebild aus der Natur vorstellst – evtl. einen „sicheren Ort“. Solch eine Vorstellung für das innere Auge kann helfen, sich wohler zu fühlen.



6. Informiere Dich gezielt und vermeide Gedankenkreisen und Grübeln - Wenn wir verunsichert sind, ist es normal, dass wir mehr Sicherheit, Struktur und Kontrolle suchen. Sich gezielt und bei verlässlichen Quellen über die Coronavirus-Pandemie zu informieren, kann hierbei hilfreich sein. Sorge danach jedoch für ausreichend Abstand. Finde ablenkende, schöne Tätigkeiten und alternative Gedanken und Themen. Vermeide möglichst, über die Coronavirus-Pandemie und ihre Konsequenzen zu grübeln.

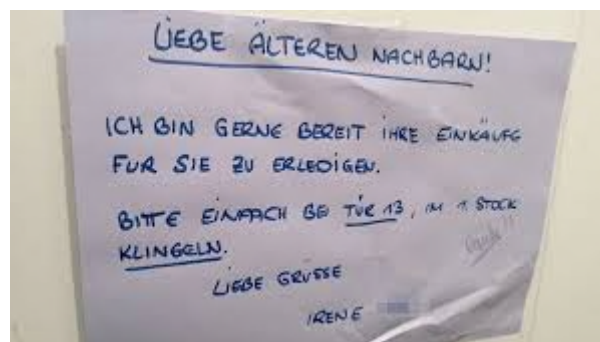




7. Sei aktiv - finde heraus, was Deinem Bedürfnis nach Sicherheit und Struktur entgegenkommt. Sind es sinnvolle Hygienemaßnahmen, Gespräche mit Mitmenschen, Hilfestellungen für andere? Oder ein „Gedanken-Stoppchild“ gegen ständige Sorgengedanken? Stoppe angstmachende Gedanken, indem Du Dir vor Deinem inneren Auge ein rotes Stoppschild vorstellst und dabei laut oder in Gedanken „Stopp“ sagst.



8. Mach Dir Deinen Ärger zunutze - er kann unterschiedliche Gründe haben. Z. B., weil Du Mitmenschen im öffentlichen Raum als rücksichtslos wahrnimmst oder weil Dich die Einschränkungen in unserem Alltag nerven. Mache Dir bewusst: Ärger und Wut sind erlaubt, sie sind natürliche menschliche Gefühle. Diese Gefühle können jedoch mit einer Energie verbunden sein, die man sinnvoll für sich nutzen kann. Die Energie kann helfen, aktiv mit der Situation umzugehen: Z. B. bewusst für Zusammenhalt zu sorgen, andere zu unterstützen oder alternative Lösungen für Probleme zu entwickeln, die Dich geärgert haben. Nutze die Energie am besten für Dinge, die Dich zufriedener machen.

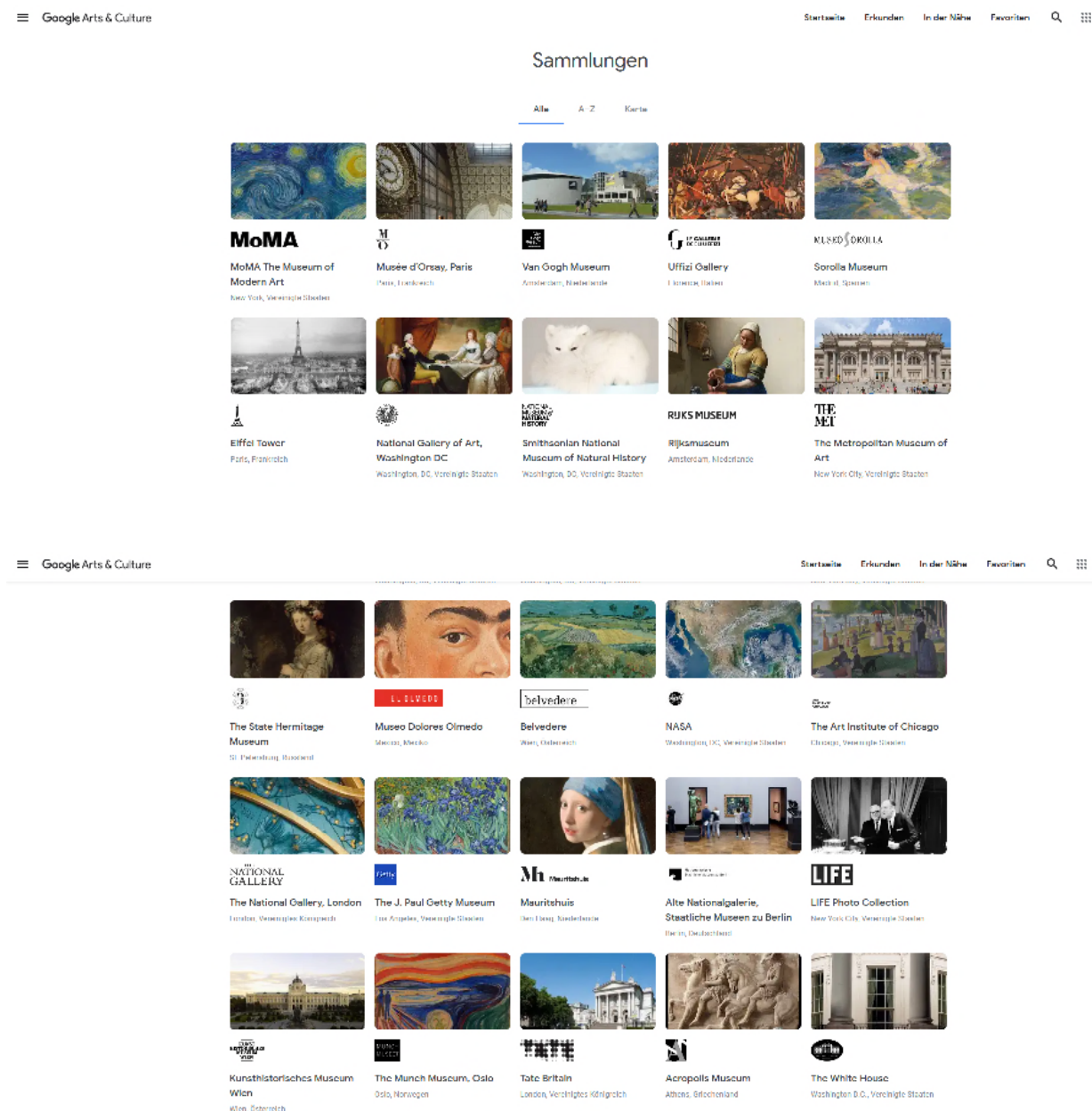


9. Tu etwas für Deine kulturelle Bildung - wir alle vermissen Kunst & Kultur! Kein Museum hat offen, kein Kino, kein Theater Noch müssen wir uns gedulden.... ABER für eifrige Museums- und Galeriebesucher gibt es einen kleinen virtuellen Ersatz: Google Arts & Culture (<https://artsandculture.google.com>) hat sich mit weltweit knapp 2000 Galerien und Museen zusammengetan und virtuelle Rundgänge erstellt. Diese variieren je nach Haus – während man sich bei einigen nur durch die ausgestellten

Werke klicken kann, ist es bei anderen möglich sich durch die einzelnen Bereiche zu navigieren und wieder andere bieten ein umfängliches Erlebnis mit Audio-Guide an.

Im British Museum in London können sich „Besucher“ z.B. einfach per Maus durch die Epochen scrollen und je nach Kontinent oder Themenschwerpunkt (z.B. Kunstgeschichte oder Religion) wichtige Exponate entdecken, zu denen es dann jeweils Bild, Text sowie Audiomaterial gibt. Wer sich lieber durch das British Museum an sich bewegen möchte, hat auch dazu die Möglichkeit.

Hier ein kleiner Vorgeschmack 😊



10. suche Dir schon jetzt ein schönes Angebot aus meinen Kreativzeiten aus – das Atelier hat ein Hygienekonzept und mit 4-5 Personen können wir mit viel Abstand und frischer Luft arbeiten:

20. März 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€	14. Aug. 14h-17h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien (nur bei trockenem Wetter)	19€ (+2€ Material)
26. März 18h-21h	Experiment Pastellkreide für Anfänger und Einsteiger	40€ (+5€ Material)	10. Sept. 18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€
23. April 16h-18h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€	17. Sept. 18h-21h	Zeichne Dich glücklich mit Zentangle (für Anfänger)	10€ (+5€ Material)
24. April 10h-17h	Kalligraphie, Lettering und Co.: Vom Umgang mit geschriebener Schrift - Tageskurs	89€	02. Okt. 14h-17h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien (nur bei trockenem Wetter)	19€ (+3€ Material)
22. Mai 14h-17h	„Pleinairmalerei“ – wir zeichnen im Freien (nur bei trockenem Wetter)	19€ (+3€ Material)	09. Okt. 10h-17h	Kalligraphie, Lettering und Co.: Vom Umgang mit geschriebener Schrift - Tageskurs	89€
16. Juni 18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€	30. Okt. 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€
26. Juni 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€	12. Nov. 18h-20h	Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/	8€
02. Juli 18h-21h	Einstieg in die Porträtmalerei	19€ (+5€ Material)	19. Nov. 18h-21h	Einstieg in die Porträtmalerei	19€ (+5€ Material)
06. Aug. 19h-22h	„Sundowner red“ – einen Abend eintauchen in die Farbe ROT	19€ (+5€ Material)	11. Dez. 16h-18h	Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen offener Kreis	28€

Das komplette Programm mit allen Terminen ist auf meiner Webseite www.inamalt.de zu finden.

Im Übrigen starte ich bei der VHS Hechingen am 09. Februar einen 7 teiligen online-Kurs. Die „**KUNSTPAUSE**“ soll 45 Minuten lang den Tag aufhellen und ist für Kinder (Grundschulalter) und Erwachsene / Senioren gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse braucht man keine. Anmeldung über die Homepage der VHS Hechingen.

Bleibt gesund und offen für Alles was noch kommt, denn die gute Nachricht ist:

Eure *Ina* Simone Petri

Folge Atelier Ina auf Facebook:
<https://www.facebook.com/Atelier-Ina-252289531519337/>

