



I - 2025

Fast am Ende vom Jahr

..... kurz vor den sicher wohlverdienten Weihnachtsferien möchte ich ein Lebenszeichen von mir schicken 😊.

Fast alle Kurse und Kreativangebote sind schon Vergangenheit, aber Neues liegt schon freudig erwartet vor mir.

Für Viele kommt nun erst einmal Urlaub ... Auszeit ... Jahresübergang und hoffentlich auch etwas Zeit für Euch (?!)

Beim Seele baumeln lassen stellt sich manchmal – so ist es bei mir - ein inneres Beobachten ein. Es ist ganz schön, wenn man das einmal zulassen kann, z.B. wie einen Kinobesuch:

Stell Dir vor, Du sitzt im Kino und schaust einen Film an. Vielleicht siehst du eine spannende Doku, die Dich fasziniert und an manchen Stellen auch mit Angst erfüllt?! ABER Du bist ja sicher, denn Du sitzt ja im Kino und nicht mitten in der gezeigten Situation. Du bist „nur“ der Beobachter.

Was wäre, wenn im Film plötzlich eigene Gedanken und Bilder auftauchen oder eigene Gefühle? Wie wäre es, den eigenen Gedanken oder Gefühlen zuzusehen?

Das Eine ist, mitten in der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt den Alltag abzuspulen. **Das Andere**, diesen Gedanken und Gefühlen immer einmal wieder als Beobachter zuzuschauen.

Diese innere Beobachter-Position zwischendurch einmal einzunehmen kann ganz interessant sein.

Wir können in diesem Augenblick der totalen Wahrnehmung beobachten, was wir fühlen und denken, und zwar direkt in dem Moment, wo die Gefühle, Bilder und Gedanken in uns auftauchen. Und wir könnten über uns der Sicht einer dritten Person erzählen.

Das Beobachter-Ich ist nicht immer einfach zu kultivieren, leben wir doch alle in einer wahnsinnig ungeduldigen, schnelllebigen Welt. Doch ES zu entwickeln



kann sehr selbstschützend sein. Ich kann lernen Dinge zu beschreiben, die gerade in mir sind. **Warum ist das wichtig?**

Je besser ich lerne, mich selbst zu beobachten, desto besser kann ich Situationen, in denen ich stecke, mit Abstand betrachten und kann zu immer wiederkehrenden und manchmal belastenden Gedankenschleifen eine gute Distanz gewinnen.

So bekommt (nach dem Konzept des **inneren Beobachters**) das, was gerade in mir ist einen Namen und wird damit für mich selbst zugänglich.

Das Beobachter-Ich zu trainieren kann bei Veränderungen, Bewertungen („Bin ich auf dem richtigen Weg?“), für eine Überprüfung im Nachgang oder auch schon während der Handlung und auch in einer Pause zwischen Reiz und Reaktion wichtig und hilfreich sein.

Interessant ist: Menschen, die schon als Kind gefragt werden, wie der Tag war, was erlebt wurde und wie es ihnen geht, lernen schon als Kind sich über Sprache mitzuteilen. Habe ich das als Kind nicht erlebt oder werde für meine Gedanken oder Fragen belächelt oder gar bestraft, bleibe ich ohne Worte in meiner Gedankenwelt.

Doch wie Vieles im Leben kann man auch die Instanz des Beobachter-Ichs nach „lernen“... ein Beispiel wäre das Tagebuch schreiben, „wie im Kino“ sich von außen beobachten, achtsam den Momenten/ Situationen/ Empfindungen nachspüren, sie aufzuschreiben und neugierig bleiben.

Das Konzept des **inneren Beobachters** und die Fähigkeit zur Wahrnehmung mit gesunder Distanz erfordert etwas Übung. Beispielsweise kann ich mir vorstellen, dass das, was mich gerade innerlich bewegt, von einer Freundin erzählt wird. Was würdest du ihr raten? Und vor allem, wie würdest du mit ihr umgehen?

Wichtig im Zusammenhang mit dem **inneren Beobachter** ist, dass es kaum möglich ist, die eigenen Gedanken oder Gefühle nicht zu bewerten und das geschieht ständig. Meist neigen wir dazu, dem inneren Kritiker zu viel Raum und Aufmerksamkeit zu geben. Ich nenne ihn beim Malen meist meinen „Kontrolldrachen“ 😊.



Eigentlich geht es darum einen wohlwollenden Blick auf sich selbst und das, was einem gerade bewegt zu bekommen. Wenn das wegen dem „Drachen“ nicht gelingt, macht es Sinn, eine Pause einzulegen!

Tief durchatmen, sich zu fragen „Stimmt das? Und muss das für immer so bleiben?“ und so den Beobachter wieder zu Wort kommen lassen. Diese Pause zwischen Reiz und Reaktion ist immer wichtig für die Wahrnehmung!

Insofern ist eine Auszeit, egal ob kürzer der länger immer gewinnbringend und sinnvoll.

Genießt Eure Urlaubzeit und lasst den inneren Beobachter ab und zu mit an den Kamin, in die gute Stube einziehen.

Wer das aus irgendwelchen Gründen nicht schafft, kann sich im kommenden Jahr mit kreativen Auszeiten den Abstand zum Alltag und vielleicht auch den Zugang zum Beobachter-Ich verschaffen....

2026 gibt es wieder zahlreiche Möglichkeiten im Atelier:

Kreativangebote für Erwachsene:

| | | | |
|--------------|---------|--|-----|
| Sa. 7. März | 16h-18h | Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen - offener Kreis | 30€ |
| Mi. 8. April | 18h-21h | Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/ | 12€ |
| Fr. 23. Mai | 18h-21h | Zeichne Dich glücklich mit Zentangle (für Anfänger) | 59€ |
| Sa. 27. Juni | 16h-18h | Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen - offener Kreis | 30€ |
| Sa. 18. Juli | 15h-18h | „Pleinairmalerei“ – zeichnen in der Natur (nur bei trockenem Wetter) | 25€ |
| Fr. 4. Sept. | 18h-21h | Workshop Fahnen fürs Leben - Info: http://fahnenfuersleben.jimdo.com/ | 12€ |
| Sa. 24. Okt. | 16h-18h | Meiner Seele Ausdruck geben – samstagsmalen - offener Kreis | 30€ |
| Fr. 20. Nov. | 18h-21h | Malen mit dem Atem - ein Abend zur Entspannung | 59€ |

ATELIER



Offenes Atelier (ganzjährig):

| | | |
|--|--|----------------------|
| 10h-12h 2-3x im Monat Mittwochs 19h-21h 1x im Monat Donnerstags | laut „Malkalender“ (www.inamalt.de) | 140€ (10er Karte) |
|--|--|----------------------|

Senioren Kunstgruppe:

| | | |
|--|--|---|
| 24.02., 10.03., 28.04., 12.05., 02.06., 14.07., 25.08., 22.09., 23.10., 10.11., 08.12. | dienstags 15h-17h, Wohnanlage am Stadtgarten, Obertorplatz 10, Hechingen | pro Pers. u. Termin: 14€ bzw. 10er Karte 140€ |
|--|--|---|

Kreativangebote für Kids in den Ferien:

| | | |
|-------------------------------------|--|--------------------|
| Mo.30.+ Die.31. März jew.10h-13h | Osteratelier (Kids von 6J.bis 12J.) | 48€ (+ Mat.kosten) |
| Do. 28. Juni 13h-18h | Pfingstatelier (Kids von 6J.bis 12J.) | 48€ (+ Mat.kosten) |
| Mi.26.+ Do.27. Aug. jew.10h-13h | Sommeratelier (Kids von 6J.bis 12J.) | 48€ (+ Mat.kosten) |
| Mo. 24. Aug. 10h-12h | Hechifee – Angebot (Ausschreibung über die Stadt Hechingen) | 15€ |

Individualkurse und Einzelstunden für Gruppen - Erwachsene - Kinder nach Vereinbarung

Neue Kursangebote können jederzeit hinzukommen. Aktuelle Infos gibt's auf www.inamalt.de

Auf meiner Homepage findet Ihr alle Informationen die Beschreibungen der kreativen Angebote und Infos zu Ausstellungen



Ich wünsche Allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie einen guten Start ins Jahr 2026

Eure  Simone Petri

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

