

## Anhang 7: Offene Antworten zu den Einzelterminen

### Sitzung 1:

#### Offene Anmerkungen zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten

- *Ich habe den ganzen Tag sehr flach und eng geatmet. Ich konnte nicht die Tiefe der Atmung erreichen, die ich mir gewünscht habe, vielleicht liegt es aber auch an dem vollen Magen oder dass der Babybauch neuerdings gewachsen ist.*
- *Hat sehr viel Spaß gemacht. Vielen Dank.*
- *Ich merke körperlich noch die Anspannung vom Tag (den ganzen Tag vorm PC).*
- *Meine Stimmung ist aber leicht, ich bin sehr positiv gestimmt :)*
- *hm, war herausgefordert viel zu machen, wollte das aber nicht*
- *Die Übungen waren sehr ressourcenorientiert gewählt, was ich als eine besondere Bereicherung des Alltags empfinde.*
- *Danke für die Möglichkeit, durch einen Anstoß von außen wieder in die Kreativität zu gelangen.*
- *Vorher war ich gestresst und müde, jetzt fühle ich mich wohlig erschöpft und zufriedener.*
- *Wohl gefühlt*
- *Ich bin sehr berührt von der Stunde/ Ergebnis.*
- *das Gefühl für einen Moment losgelöst zu sein*
- *(mit „künstlerische Begleitung“ war nicht die Tätigkeit gemeint, sondern das, was die - ich nenne sie mal Veranstalter - beigetragen haben, oder?)*
- *Vielen Dank!*
- *War total bereichernd, vor allem auch die Selbsterkenntnis, die dabei gekommen ist und die Verbundenheit.*
- *Sehr schöne Erfahrung.*
- *Schade, dass nicht mehr Zeit war.*
- *Der Kontakt zu anderen war sehr wohltuend. Das Thema „Baum“ war sehr schön gewählt und hat meine Ressourcen angesprochen. Der Austausch in der Break-Out-Session war sehr anregend.*
- *Konkretere Vorgaben und vlt. vorher betonen, dass Schönheit keine Rolle spielt.*
- *Eine sehr nette Gruppe.*
- *Vielen Dank.*
- *Ich war wenig beeindruckt von den Bildern, die ich als „Standardbilder“ wahrgenommen habe. Ich habe dafür ein schönes Gespräch mit meiner Partnerin gehabt.*

### Sitzung 2:

#### Offene Anmerkungen zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten

- *kurz und knackig, hat mir gefallen*
- *Das Erfahren von Schönheit trifft es für mich im Moment nicht genau. Ich soll eher das Wort BESONDERS benutzen wollen: das nicht Perfekte, das nicht Schöne eröffnet die Möglichkeit zum Loslassen.*
- *Sehnsucht ist gerade sehr präsent, was einen gleichzeitig wehmütig macht, weil man keine Feste feiern darf, aber auch glückliche Erinnerungen.*
- *Ich bin dankbar über die Aufgaben, was ich gestalten konnte und was für mich Glücklicherweise rausgekommen ist.*
- *Vielen Dank für das Verhelfen auf den Weg zu mir selbst im Tun heute Abend!*
- *Aus dem Weg ist eine Geschichte geworden... Alles wird leicht.*
- *Stress des Tages gut abgebaut*
- *Es war eine sehr schöne Stunde. Danke dafür.....*
- *sehr spannend aus „nichts“ so eine intensive Reise dann durchzugehen*

- *Mir haben die Ideen sich künstlerisch auszudrücken sehr gut gefallen und mich haben die Übungen sehr gut zu mir geführt und in meine Mitte. Es tat sehr gut, hat mich entspannt und ins Hier und Jetzt gebracht.*
- *Ich war mit der ersten Aufgabenstellung überfordert ... allerdings hat es sich total aufgelöst bei der zweiten Übung. Dieses Loslassen bei gleichzeitiger Konzentration hat mir gutgetan. Ich bin aber sehr müde heute.*
- *Danke schön ;-)*
- *Ich war vor der Sitzung müde und etwas aufgewühlt. Und während der Sitzung etwas überfordert von der Aufgabenstellung. Ich konnte sie so schnell gar nicht verstehen.*
- *Das Papier hat leider in der Größe nicht gereicht, um die Atemübung vollumfänglich mit den Medien zu begleiten. Das Papier müsste mindestens eine Armlänge zu beiden Seiten haben, damit man sich völlig hingeben kann und nicht bremsen muss. Das hat meinen Flow leider gestört, weshalb ich die Übung früher beenden musste. Ich konnte meinen Atem nicht fließen lassen.*
- *Heute haben mich die Tätigkeiten nicht sehr inspiriert.*
- *Die Atem-Baum-Übung war sehr schön und hat mir sehr gutgetan. Ich fühle mich befreit und geerdet.*
- *Die Erfahrung mit Pflanzensaft zu malen war großartig. Ja, hat mich in die Kindheit versetzt. Die Vielfalt der Farben öffnete mein Herz. Die Entdeckung wie Blüte oder Blatt am Stil wirken, dagegen zerrieben auf Papier war verblüffend.*
- *Die Übungen waren sehr schön.*
- *Meine größte Befürchtung war, dass bei mir mit der Technik etwas nicht klappt. Heute war es so weit...*
- *War entspannend.*
- *Die Übung heute hat einige Gefühle aufgewirbelt.*
- *danke*
- *Ich bin erschrocken über mich selbst, also was ich in dem Bild sehe... und ich habe mich gefreut über die Begegnung und dort so viel Offenheit und Leichtigkeit zu sehen.*
- *Die Klopfübung zu Beginn war auch sehr gut.*

### **Sitzung 3:**

#### **Offene Anmerkungen zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten**

- *Danke!!!*
- *weiter so*
- *Die Übung war gut, allerdings hätte ich persönlich etwas mehr Zeit benötigt. Aber dadurch ist ein „freier“ Baum mit grundlegenden Gedanken geworden, der sonst auch noch weiterentwickelt werden kann.*
- *Dankeschön! :)*
- *Es hat einiges in mir aufgewühlt. Ich bin dankbar über die Aufgaben, was ich gestalten konnte und was für mich glücklich rausgekommen ist.*
- *Ich war leider heute sehr müde...*
- *Nach einer Woche Urlaub, dem ersten seit 2 Jahren, konnte ich ganz anders in die Einheit starten als bisher mit mehr Lust und deutlich weniger Basisstress.*
- *Ich konnte mich heute sehr gut einlassen, sehr schön.*
- *Aus dem Weg ist eine Geschichte geworden... Alles wird leicht.*
- *Ich bin nicht so ganz entspannt, weil die Session länger dauert und ich noch so viel zu tun habe.*
- *Es war wieder sehr sehr schön.*
- *Lieben Dank für die Inspirationen.*
- *Das ist mein zweiter Kurs. Mir hat heute die künstlerische Freiheit gutgetan.*
- *Diese Woche fühle ich mich persönlich etwas weniger verbunden, erfüllt und positiv gestimmt im Vergleich zu den letzten Wochen. Dies liegt aber an meiner aktuellen persönlichen Lage und keinesfalls am Angebot. Es fällt mir gerade etwas schwerer, generell in Kontakt zu gehen.*
- *(was ist eigentlich in der Frage „Die künstlerische Begleitung hat mir gutgetan“ mit „künstlerische Begleitung“ genau gemeint?)*

- *Dieses Mal ist es mir viel leichter gefallen, als letztes Mal, weil ich mir selber nicht den Stress gemacht habe, etwas Gegenständliches zu malen. Abstrakt malen und ohne Druck, mit dem Bild fertig zu werden. Das tut dann gut und stresst nicht.*
- *Etwas mehr Zeit für das Arbeiten, um noch stärker einen Flow zu spüren, wäre super.*
- *Ich freue mich schon auf nächstes Mal.*
- *Die Aufgabenstellung war für mich schwer umzusetzen in Kombination mit der 2er Gruppe. Eine Konzentration auf meine eigenen Ressourcen war dadurch schwierig. Der Austausch an sich hat mir aber sehr gutgetan und auch das nebenher-Gestalten. Dadurch war ich weniger verkopft in der Gestaltung.*
- *Es ist sehr schön zu erleben, dass kreatives Gestalten so leicht und überall möglich ist, ohne Vorbereitung oder besonderes Material und wir gut es sich anfühlt, die Wahrnehmung verändert, mich mehr zu mir bringt und auch in Verbindung mit den anderen in der Gruppe. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen hier mit euch!*

#### **Sitzung 4:**

##### **Offene Anmerkungen zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten**

- *Sehr vielschichtig und spannend, wie man Eigenschaften unterschiedlich sehen kann und erkennt, dass jede Eigenschaft etwas Positives oder Negatives haben kann, je nach Kontext.*
- *Es war intensiv, die Übung ist mir nahe gegangen. Durch das Gespräch miteinander bin ich wieder aufgelockert.*
- *Was andere berichtet haben, fand ich interessant.*
- *Es war unglaublich anregend und inspirierend, die Pflanzenfarben herzustellen Danke S. und C. für die wunderbare Anleitung!!!!*
- *Danke : )*
- *Ich bedaure es sehr, dass nach nächster Woche diese Gruppe nicht mehr zusammenkommen wird. Wie schnell man doch Zuneigung zu Personen empfindet, obwohl wir uns nur über das Internet „kennen“.*
- *zwischen den 3 Bildern/ Werken bestand für mich ein Zusammenhang*
- *Sehr schön heute und sehr angenehm von den Referenten.*
- *für mich die beste Übung gewesen*
- *Ich finde, es ist wirklich eine herzliche Runde entstanden... Ich fühle mich sehr wohl. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.*
- *Das Lied hat mich vom Inhalt etwas gestresst.*
- *Es war eine spannende Erfahrung.*
- *Der Bildschirm bildet für eine größere Emotionalität und Verbundenheit mit der Gruppe für mich ein gewisses Hemmnis.*
- *Vielen Dank für die schöne Stunde.*
- *Danke, dass ich an dieser Ersatzstunde teilnehmen konnte!*
- *sehr entspannend gewesen und sehr interessant*
- *Interessant finde ich, dass ich mich fast immer VOR der Gruppe müde und/ oder gestresst fühle und dann durch die Gruppenarbeit sowohlmunterer als auch entspannter fühle.*
- *Vielen Dank für Eure tollen Stunden.*
- *Ich bin gerade bei meiner Familie, die ich nicht regelmäßig sehe, daher war es etwas schwieriger sich auf das Malen einzulassen. Hätte auch gerne die Stunde mit ihnen verbracht.*
- *Es ist eine große Freude in Kontakt mit mir, mit dem Tun und den anderen in der Gruppe zu kommen! Flow - danke.*

#### **Sitzung 5:**

##### **Offen: Anmerkung zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten**

- *Habe erst probiert ein Bild für meine Müdigkeit zu finden - die Nebellandschaft, so fühlt sich mein Kopf an, total vernebelt, wenn ich müde bin. Danach habe ich angefangen mit einem warmen Gelb mir etwas Gutes zu tun. Bin noch immer müde, aber das ist nicht mehr so schlimm...*
- *danke*

- „Trotz dem ich die Gruppe zum ersten Mal kennenlernen durfte, habe ich mich sehr wohl und aufgenommen gefühlt. Vielen Dank für die Einheit!“
- Es war intensiv, die Übung ist mir nahe gegangen. Durch das Gespräch miteinander bin ich wieder aufgelockert.
- Die Musik fand ich auch toll. Danke!
- Danke
- Es war eine sehr schöne Stunde. Danke Danke dafür
- Richtig tolle Stunden mit Euch gehabt.
- Hat total Spaß gemacht. Absolut spannend.
- Es ist spannend zu erleben, wie durch die Verbundenheit mit anderen und den Austausch weitere Ideen kommen und entstehen.
- danke
- Es war eine schöne Gruppenarbeit mit einer sehr angenehmen Gruppe.
- Vielen lieben Dank.
- Vielen Dank! Die Teilnahme an dem Kurs war sehr anregend!
- Hat mir sehr gut gefallen.
- Ich möchte mich auch über diesen Weg nochmal ganz herzlich bei Euch beiden bedanken. Es waren tolle 5 Stunden.

•

### **Sitzung 6:**

#### **Offen: Anmerkung zur Sitzung, Befragung oder zum besseren Verständnis der Antworten**

- Herzlichen Dank!!!
- Die Musik fand ich auch toll. Danke!
- Wirklich ein gelungener Abschluss.

