

KREATIV AUS DEM STRESS

Kunst statt Kopfkino

Mehr als Deko: Was Kunst wirklich kann



Was oft unterschätzt wird: Kreatives Gestalten wirkt direkt auf unser inneres Erleben. Es geht weniger um das Ergebnis, sondern darum, Gedanken, Gefühle und Anspannung sichtbar zu machen.

Gerade bei Stress entsteht dadurch eine andere Form der Verarbeitung. Wir werden uns bewusster und klarer über das was uns gerade beschäftigt. Das kann entlasten, innere Anspannung spürbar lösen und uns neue Lösungen aufzeigen.

Viele erleben dadurch mehr Klarheit im Alltag, schnellere innere Beruhigung und das Gefühl, wieder mehr bei sich selbst anzukommen – ohne lange Prozesse oder komplizierte Techniken.

Hier findest du 3 einfache kreative Mini-Pausen, mit denen du genau das selbst ausprobieren kannst.

S. Landfried



StressCoach
Sabrina Landfried
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Coach
Dozentin

stresscoach@mail.de
www.stresscoach.me
0155-11 04 11 90
@stresscoach.me

Zentangle

MUSTER ZUM ENTSPANNEN

- DIN A4 Papier
- Stifte



[Anregung auf Youtube: Meditativ Malen](#)

Anleitung

Manchmal braucht es nicht mehr als

- ✓ einen Stift
- ✓ ein Blatt Papier
- ✗ Perfektionismus ausschalten

Beginne mit einem kleinen Rahmen oder einer freien Form. Fülle diese Fläche langsam mit wiederholten Mustern wie Linien, Punkten oder geschwungenen Formen – ohne Plan, nur Schritt für Schritt.

Zentangle fördert Konzentration und Entspannung auf eine kreative und meditative Weise.

Das kann besonders für Menschen von Vorteil sein, die unter Stress leiden.

Wortkarikatur

AUFLOCKERUNG

- DIN A4 Papier
- Stifte



Anleitung

Nimm einen einzigen Satz, der gerade in deinem Kopf kreist (z. B. „Ich habe zu viel zu tun“).

Schreibe ihn langsam auf und verändere ihn währenddessen durch Gestaltung: groß, klein, schief, wiederholt, durchgestrichen, eingerahmt.

Am Ende ist der Satz nicht verschwunden, aber er hat seine Schwere oft verloren, weil er nicht mehr nur im Kopf bleibt.

Mandala

EINKLANG FINDEN

- Papier
- bunte Stifte
- Vorlage (optional)



[Vorlage Drucken](#)

[Freihand ohne Vorlage](#)

Anleitung

Beginne in der Mitte deines Mandalas, diese soll deine Innenwelt symbolisieren. Deine Stimmung, deine Gedanken, deine Gefühle. Gestalte diesen inneren Bereich ganz intuitiv mit Formen, Farben oder Mustern, die gerade da sind, ohne etwas richtig oder falsch machen zu wollen.

Von dort aus arbeitest du dich Schritt für Schritt nach außen vor. Jede neue Schicht darf sich entwickeln wie deine Verbindung zur Außenwelt – ein sanftes Ausdehnen deiner inneren Empfindung in Richtung Alltag, Umfeld und Leben außerhalb von dir.

Während du weiter nach außen gestaltest, entsteht ein Zusammenspiel: Innen und Außen beginnen miteinander in Kontakt zu treten. Das Mandala wird so zu einem Ausdruck deiner inneren Welt im Austausch mit dem, was dich umgibt – und kann dabei helfen, beides wieder mehr in Einklang zu bringen.

Bonus

WEITERE IDEEN FÜR DICH

Viele kreative Tätigkeiten
sind meditativ, z.B.



- Fotografieren
- Nähen, Häkeln, Stricken
- Steine bemalen
- Malen nach Zahlen
- Diamond Painting
- Fotobücher gestalten
- Kerzen gießen
- Origami
- Handwerken
- Modelbau

“
**Die Dinge, die uns am meisten
ausmachen, sind oft die,
die nicht perfekt sind.”
— Eleanor Roosevelt**

WICHTIG FÜR DICH

Noch mehr Entspannung für dich

Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit?

→ Kreativ aus dem Stress – die Auszeit 35€

Bei diesem entspannten Nachmittag in München kombinierst du

- sanftes Augentraining mit dem
- kreativen Gestalten einer Collage, die dir gute Laune schenkt.

für eine kleine Auszeit vom Trubel.

Das bekommst du alles:

- ✦ 3 Stunden kreative Auszeit in München
- ✦ Du lernst eine Collage zu gestalten, die gute Laune macht
(Material inklusive – Die Collage kannst du mit nach Hause nehmen)
- ✦ Dazu probieren wir alltagstaugliche Augenübungen für entspanntere Augen
- ✦ Wasser, Kaffee und Tee sind inklusive
- ✦ PDF Guide zum Augentraining
- ✦ Kleines Give-away – Lass dich überraschen 😊

Insgesamt 35 €

📍 Gotthardstr. 9, München (Laim)

🕒 Samstag 03.10.2026 | 14-17 Uhr

🌐 Nur mit Anmeldung (www.stresscoach.me/seminare)

Für alle Infos einfach auf den Button klicken



[Zur Auszeit](#)



Eine **Collage** ist ein Bild, das aus mehreren ausgeschnittenen Teilen zusammengesetzt wird.

So entsteht aus vorhandenen Bildern und Texten ein neues, eigenes Kunstwerk mit einer individuellen Aussage.

Die Technik ist sehr einfach.

Du musst den Weg nicht alleine gehen



stresscoach@mail.de



0155-11041190



www.stresscoach.me



@stresscoach.me



DAS HABEN ANDERE MIT MEINER UNTERSTÜTZUNG ERREICHT

Ich bin überrascht wie schnell das funktioniert hat. **Ich fühle mich freier** und weiß, was alles in meiner Entscheidungsfreiheit liegt. - von Dominika

Ich war sehr positiv überrascht von der Kunsttherapie. Hat mir sehr schnell geholfen und mich wieder **positiv in die Zukunft schauen** lassen. Vielen Dank!

Ich bin wegen meiner Ängste und vielen Sorgen zu Frau Landfried gegangen und habe mich von Anfang an sehr wohl gefühlt [...] Die Gespräche haben mir sehr geholfen, **Dinge klarer zu sehen und besser mit meinen Gedanken umzugehen** [...] Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung und kann sie auf jeden Fall weiterempfehlen. - von C.R.

Ich habe mich von der ersten Minute an verstanden und aufgefangen gefühlt. [...] hat sie mir geholfen, meinen Stress und **Schritt für Schritt loszulassen** und wertvolle Tipps im Umgang mit Leistungsdruck gegeben. Eine absolute Empfehlung. [...] von N.N.

Nach jedem Gespräch sind die **Gedanken geordneter und der Stress bzw. Leistungsdruck spürbar gemildert**. Und das Schönste ist: Die positiven Veränderungen sind auch nachhaltig. - von Gabriele

Sie hat mir während der Therapie immer das Gefühl gegeben, verstanden zu werden. Ich habe wertvolle Tipps bekommen, sowohl um **meine Motivation zu stärken, als auch bei Stress nicht gleich wieder antriebslos zu werden**.

VIELEN DANK