



KATHRIN FISCHBACH  
KLANGFARBEN & FARBTÖNE

# RAUS INS GRÜNE

---

GRÜN – WALDLUFT – ATMEN





# fragen - GRÜN

---

Was assoziiert Du mit dieser Farbe? \_\_\_\_\_

Wo begegnet Dir diese Farbe in Deinem Alltag am meisten? Wo ist sie weniger präsent?

---

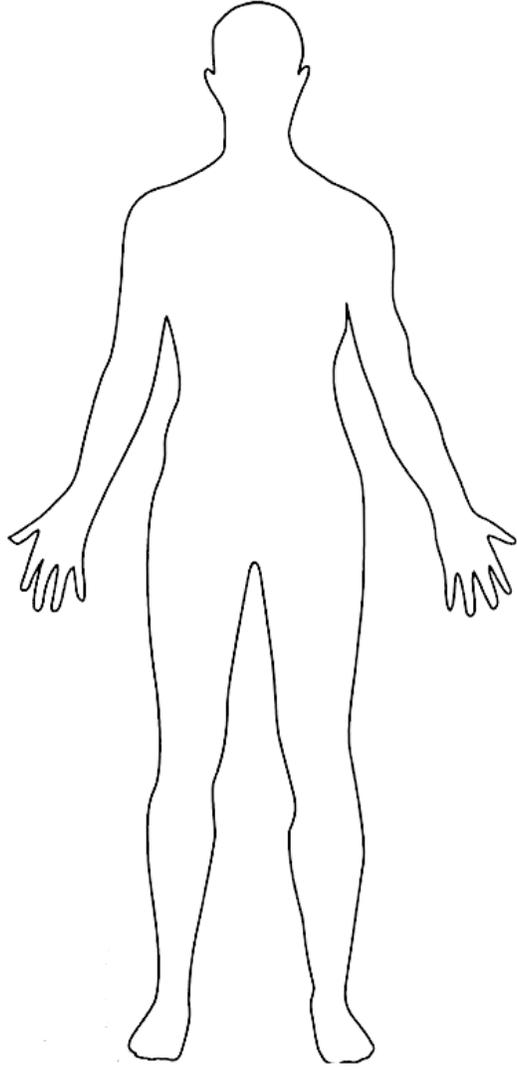
Wie geht es Dir mit - wie geht es Dir ohne diese Farbe? \_\_\_\_\_

Was nimmst Du wahr, wenn Du diese Farbe bewusst betrachtest? \_\_\_\_\_

## **Losgelöst von Gelerntem - lausche in Dich hinein:**

Wo nimmst Du heute gerade diese Farbe in Deinem Körper wahr? Wo hätte sie einen Platz, wenn Dein Körper sich einen für sie auswählen würde? Welche Form oder abstrakt?

Zeichne Deine Körperfarben & Formen in das nachstehende Bild ein.



# anschlussfragen 1

---

Wie ist es Dir damit ergangen? \_\_\_\_\_

Was hast Du beobachtet? Und was konntest Du noch beobachten? \_\_\_\_\_

Was fällt Dir besonders auf? \_\_\_\_\_

Welche Farben hast Du verwendet? \_\_\_\_\_

Welche Farbe/Farben hat/haben Dich am meisten überrascht? \_\_\_\_\_

Und WAS ist es, dass Dich überrascht hat? \_\_\_\_\_

Was fällt Dir sonst noch auf? \_\_\_\_\_

Was bewegt Dich? \_\_\_\_\_

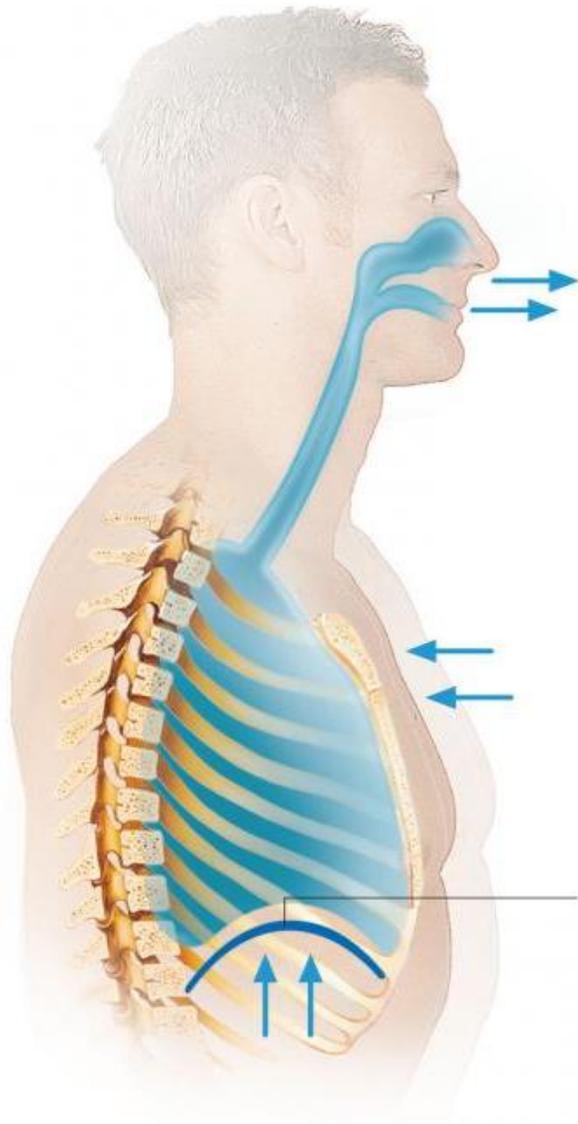
Was wünschst Du Dir? \_\_\_\_\_

# Atemübung

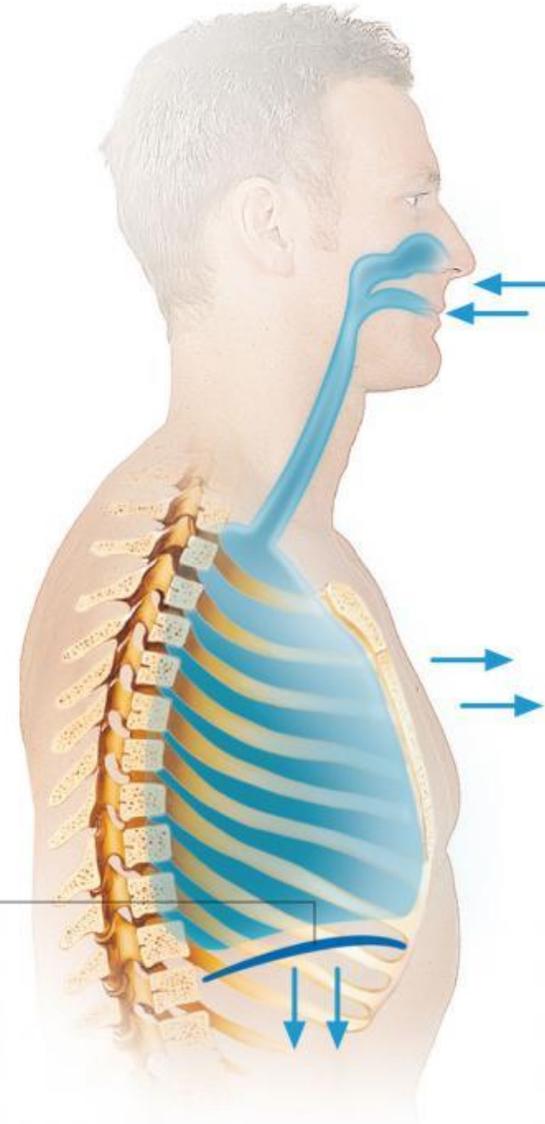
Zwerchfell-  
Atmung



Ausatmen



Einatmen



Zwerchfell

# übung - Zwerchfellatmung

---



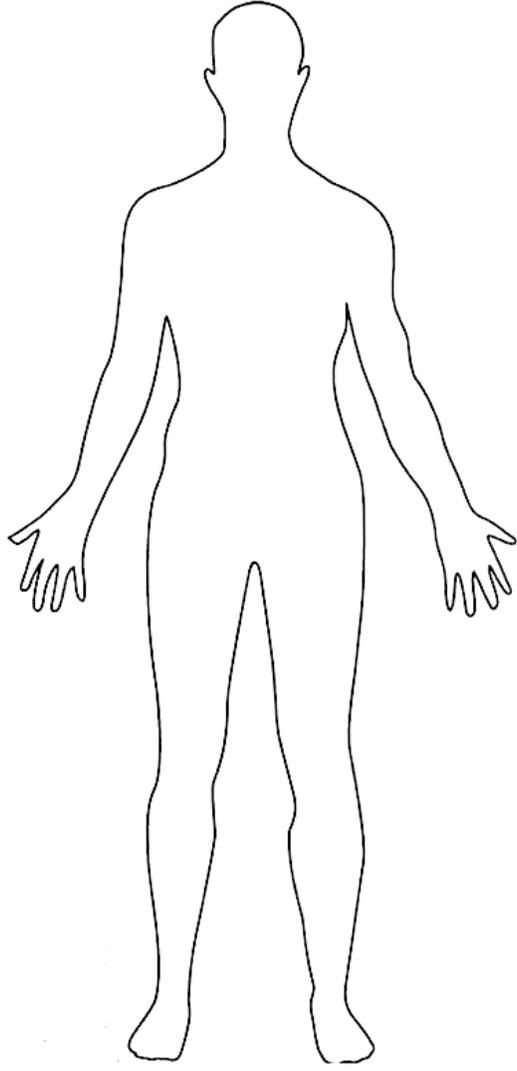
Diese Übung lässt sich prima im Stehen durchführen – zwischendrin am Bahnsteig, in der Warteschlange, ...

... und natürlich im Liegen – abends vor dem Einschlafen oder morgens bevor Du unter Deiner Bettdecke hervorkrabbelst

---

1. Lege Deine Hände auf Deinen Bauch. Und spüre Deiner momentanen Atmung nach.
2. Anschließend beginne Dir vorzustellen, Du würdest mit dem Einatmen einen Luftballon in Deinem Bauch aufblasen.
3. Beobachte dabei, wie sich Deine Bauchdecke hebt und sich der imaginäre Luftballon mit Sauerstoff füllt. Ähnlich, wie Du es vielleicht schon bei Säuglingen oder kleinen Kindern beobachten konntest.
4. Je mehr und mehr Du Dich mit dieser Übung angefreundet hast, desto leichter fällt es Deinem Körpergedächtnis, sich an dieses – auch Dein gesundes Atemverhalten aus Kindheitstagen – zu erinnern.

**Anschließend:** Zeichne / Male noch einmal Deine Körper-Farb-Wahrnehmung. Was hat sich verändert?



# anschlussfragen 2

---

Was ist anders? \_\_\_\_\_

Was hast Du nun beobachtet? \_\_\_\_\_

Was ist Dir besonders aufgefallen? \_\_\_\_\_

Welche Farben hast Du verwendet? \_\_\_\_\_

Welche Farbe/Farben hat/haben Dich am meisten überrascht? \_\_\_\_\_

Und WAS ist es, dass Dich überrascht hat? \_\_\_\_\_

Was fällt Dir sonst noch auf? \_\_\_\_\_

Was bewegt Dich jetzt? \_\_\_\_\_

# Viel Spaß!

---

Du möchtest mir Deine Erfahrung berichten, gerne über: [info@kathrinfischbach.de](mailto:info@kathrinfischbach.de)

Oder ein Individual-Coaching daran anschließen?

– während Corona – stehe ich Dir zur Vertiefung der Impulse telefonisch oder über zoom zur Verfügung.

**Nach Corona – gerne wieder 1:1 ‚life‘**

- bei einem Individual-Coaching

- oder buche einen Wochenend-Workshop

Die dann wieder aktuellen Termine entnimmst Du meiner Homepage.

Ich freue mich von Dir zu hören!