DIE.KUNST.AGOGIN

Daniela Zeier

KUNSTAGOGISCHE BEGLEITUNG



Zeit für dich

Sieben Fragen auf dem Weg zu dir. Ein Einblick in meine Intensivbegleitung auf Mallorca.

Hi, mein Name ist Daniela. Schön, dass du hier bist.

Wünschst du dir gerade mehr Zeit nur für dich?

- Du funktionierst, und für dich selbst bleibt wenig Raum.
- Ein Abschied, ein Umbruch, eine Erschöpfung, die bleibt.
- Die Frage: Wer bin ich eigentlich, und was will ich wirklich?

In diesem Freebie bekommst du sieben kleine Fragen mit je einem Impuls zum Ausprobieren. Und du erfährst, wie eine Intensivbegleitung bei mir aussehen kann.

Du musst nichts können

Du darfst mit dem beginnen, was heute da ist: einem Wort, einer Farbe, einem Schritt nach draußen.

Was ist eine Intensivbegleitung?

Eine Intensivbegleitung gibt dir Zeit, dich mit dir selbst zu beschäftigen, wahrzunehmen, auszuprobieren und neue Spuren zu entdecken. Wir arbeiten mit Natur, Bewegung und unterschiedlichen kreativen Ausdrucksformen.

- **Wandern:** in Bewegung kommen, wahrnehmen, Gedanken sortieren.
- **Landart:** mit Naturmaterialien sichtbar machen, was gerade da ist.
- **Malen:** Farben, Spuren und Formen entstehen lassen.
- **Tonen:** mit den Händen formen, festhalten und verändern.
- **Schreiben:** Gedanken, Werte, Wünsche und Visionen in Worte bringen.
- **Schifffahrt:** Weite erleben, den Blick öffnen und Richtung spüren.

Ein Leitfaden, kein festes Programm

Wir sprechen uns von Tag zu Tag ab und schauen, was gerade wichtig ist. Spontane Änderungen sind jederzeit möglich.

Die Tage wählst du frei

Wie viele Tage, wie viele Stunden und über welchen Zeitraum, das stimmen wir gemeinsam ab. Als Beispiel: zehn Begleitungen à vier Stunden, am Stück oder in zwei Abschnitten mit Pause. Anreise und alles Weitere besprechen wir im Gespräch.

Unser roter Faden

1. **Ankommen:** Was bringt mich zurück zu mir?
2. **Abgrenzung:** Was gehört zu mir, und wo beginnt mein Raum?
3. **Eigener Wert:** Was macht mich aus?
4. **Schmerz:** Was möchte gesehen und ausgedrückt werden?
5. **Wunsch:** Was will ich wirklich?
6. **Vision:** Wie möchte ich mein Leben ausrichten?
7. **Mitnehmen:** Was nehme ich aus diesen Tagen mit?

Sieben Fragen zum Ausprobieren

Du kannst alles allein zu Hause ausprobieren. Wähle die Station, die heute zu dir passt. Es gibt keine Reihenfolge, die du einhalten musst.

STATION 1 · ANKOMMEN

Was bringt mich zurück zu mir?

15 Minuten · Material: bequeme Schuhe, Stift und Blatt (oder ein Fundstück)

1. Geh zehn Minuten ohne Ziel nach draußen. In deinem Tempo, auf deinem Weg.
2. Bleib stehen, wo dich etwas anspricht: ein Geräusch, ein Licht, ein Stein.
3. Nimm ein Fundstück mit oder schreib ein einziges Wort dazu auf.
4. Leg es zu Hause an einen Platz, den du jeden Tag siehst.

STATION 2 · ABGRENZUNG

Was gehört zu mir, und wo beginnt mein Raum?

10 Minuten · Material: Blatt und Stift (draußen gern Steine)

1. Zeichne einen Kreis auf ein Blatt. Das ist dein Raum.
2. Schreib hinein, was zu dir gehört: Werte, Aufgaben, Menschen, Wünsche.
3. Schreib außerhalb des Kreises auf, was bei anderen bleiben darf.
4. Markiere einen Punkt am Rand, an dem du dir mehr Raum wünschst.

STATION 3 · EIGENER WERT

Was macht mich aus?

10 Minuten · Material: Papier, Stift, Farben

1. Schreib drei Dinge auf, die dich ausmachen. Keine Leistungen, sondern Eigenschaften oder Spuren, die du hinterlässt.
2. Wähle zu jedem Wort eine Farbe und male einen Rahmen darum.
3. Lies die drei Wörter leise vor.

STATION 4 · SCHMERZ

Was möchte gesehen und ausgedrückt werden?

15 Minuten · Material: Farbe oder Stift, wenn du magst Ton oder Knete

1. Spür nach: Was ist gerade schwer? Es braucht keine Erklärung.
2. Gib dem Schweren eine Farbe und eine Form: ein Fleck, eine Linie, ein Klumpen aus Ton.
3. Sieh es dir an, wie du ein Bild ansiehst. Es darf so bleiben.
4. Du kannst jederzeit alles weglegen, aufstehen und ausatmen. Eine Pause gehört dazu.

STATION 5 · WUNSCH

Was will ich wirklich?

10 Minuten · Material: Papier, Stift

1. Schreib den Satz auf: „Wenn niemand etwas von mir erwarten würde, würde ich …“
2. Schreib drei verschiedene Enden dazu. Schnell, ohne Filter.
3. Unterstreiche das Ende, bei dem dein Körper weit oder warm wird.

STATION 6 · VISION

Wie möchte ich mein Leben ausrichten?

15 Minuten · Material: Papier, Stift, wenn möglich ein Blick in die Weite

1. Zieh eine Horizontlinie quer über ein Blatt.
2. Setz unten einen Punkt dorthin, wo du heute stehst.
3. Schreib oberhalb der Linie ein Wort für die Richtung, in die du gehen möchtest.
4. Zeichne einen kleinen Pfeil für den nächsten Schritt. Nur einen.

STATION 7 · MITNEHMEN

Was nehme ich mit?

10 Minuten · Material: Papier, Stift

1. Schreib drei Sätze: „Das nehme ich mit.“ „Das stärkt mich.“ „Das ist mein nächster Schritt.“
2. Lies sie dir einmal laut vor.
3. Leg das Blatt dorthin, wo du es morgen früh siehst.

Am Ende zählt, was für dich bleibt

Was stärkt mich? Was möchte ich weiterführen? Was ist mein nächster Schritt?

Was diese Begleitung nicht ist

- Sie stellt keine Diagnosen.
- Sie gibt keine Heilversprechen.
- Sie arbeitet in deinem Tempo.

Sie öffnet einen geschützten Raum: für Gefühle, Gedanken und innere Bilder, und für einen Moment, in dem du nicht funktionieren musst.

Wenn du nicht nach Mallorca kommen kannst

Nicht jeder Mensch kann reisen. Darum gibt es auch digitale Möglichkeiten: kreative Workbooks für zu Hause und persönliche Videocalls.

Einladung



Spürst du beim Lesen: Ja, ich möchte mir diese Zeit nehmen? Dann lade ich dich herzlich ein, mit mir in Verbindung zu bleiben.

Der erste Schritt ist ein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch. Dort klären wir gemeinsam, was für dich passt, wie viele Tage du dir wünschst und was du zur Anreise wissen möchtest.

Herzlich
Daniela

Kostenloses, unverbindliches Erstgespräch: klicke hier

Website
www.ego-artis.com

Email
info@ego-artis.com

Telefon
+34 601 920 035
+41 76 325 61 71

Hinweis

Meine Arbeit und dieses Freebie ersetzen keine Therapie oder medizinische Behandlung.



Vor Ort am Meer auf Mallorca. Oder digital über persönliche Videocalls.

Von Herzen, alles Liebe

Daniela Zeier