

KARIN ETTLIN-HUSER



*Dein kreativer Wegbegleiter*  

---

**3-teiliger Videokurs**

# Inhaltsverzeichnis

---



## Modul 1

RAUS AUS DEM GRAU



## Modul 2

INNERE MUSTER ERKENNEN



## Modul 3

ERSCHAFTE DEINEN FARBIGEN ALLTAG







Modul

1

RAUS AUS DEM GRAU



# Modul 1



## Raus aus dem Grau

Willkommen in deinem bunten Neubeginn!

Dieses Modul ist deine Einladung, das Grau des Alltags hinter dir zu lassen und bewusst nach Farbe in deinem Leben Ausschau zu halten – innerlich wie äußerlich.



### DU ENTDECKST:

- Wo du nur funktionierst – und wo du wirklich aufblühst
- Wie du Farbe in deinen Alltag holst – selbst an grauen Tagen
- Warum schon kleine, leuchtende Momente dein ganzes Lebensgefühl verändern können

Mach dich bereit für eine Woche voller Achtsamkeit, Reflexion und kreativer Impulse. Lass uns gemeinsam Schicht für Schicht das Grau abstreifen – bis deine Farben wieder strahlen.





## Reflexionsfragen: Wo fungtioniere ich – wo blühe ich?

Nimm dir Zeit für dich. Atme tief durch und spüre in dich hinein.

In welchen Lebensbereichen fungtioniere ich einfach nur?

Wann fühle ich mich lebendig, inspiriert, erfüllt?

Welche Aktivitäten geben mir Energie – welche rauben sie mir?

Wie sieht ein Tag aus, an dem ich „aufblühe“?



Dein täglicher Farbklecks gegen das Grau.  
Halte fest, was dich zum Leuchten gebracht  
hat – auch wenn es nur ein kurzer Augenblick  
war.

[illegible]

# *Kreativimpuls:*

Gab es in dieser Woche einen Moment, der dich besonders berührt hat?

Halte ihn fest – mit Farben, Formen, Worten oder Symbolen.

Ob eine Szene im Alltag, ein Naturmoment oder ein inneres Gefühl –  
gestalte ihn so, wie er sich für dich anfühlt.

*Dein besonderer Farbmoment*



*Affirmation: Dein bunter Anker*

”

**„Ich darf leuchten – auch mitten im Alltag.“**

Gestalte diesen Satz mit Farben, Mustern  
oder deiner ganz persönlichen Handschrift.  
Lass ihn zu deinem Kraftsatz werden – für graue Tage und bunte Zeiten.





# Modul 2

INNERE MUSTER ERKENNEN



# Modul 2



## Innere Muster erkennen

Manchmal leben wir Rollen, die wir gar nicht bewusst gewählt haben.

Sie färben unseren Alltag, unsere Beziehungen, unsere Gedanken – und oft auch unsere Stimmung. In diesem Modul wirst du deine inneren Muster mit neuen Augen (und Farben!) betrachten:



### DU ENTDECKST:

- Welche Rollen lebst du im Alltag – bewusst oder unbewusst?
- Wie zeigen sich diese Muster in deinem Körper, deinen Gefühlen, deinem Tagesrhythmus?
- Und was möchte vielleicht neu sortiert, liebevoll verändert oder verabschiedet werden?

Dieses Kapitel lädt dich ein zum Staunen, Spüren und Erkennen – ganz ohne Bewertung. Nur mit Neugier und Farbe.



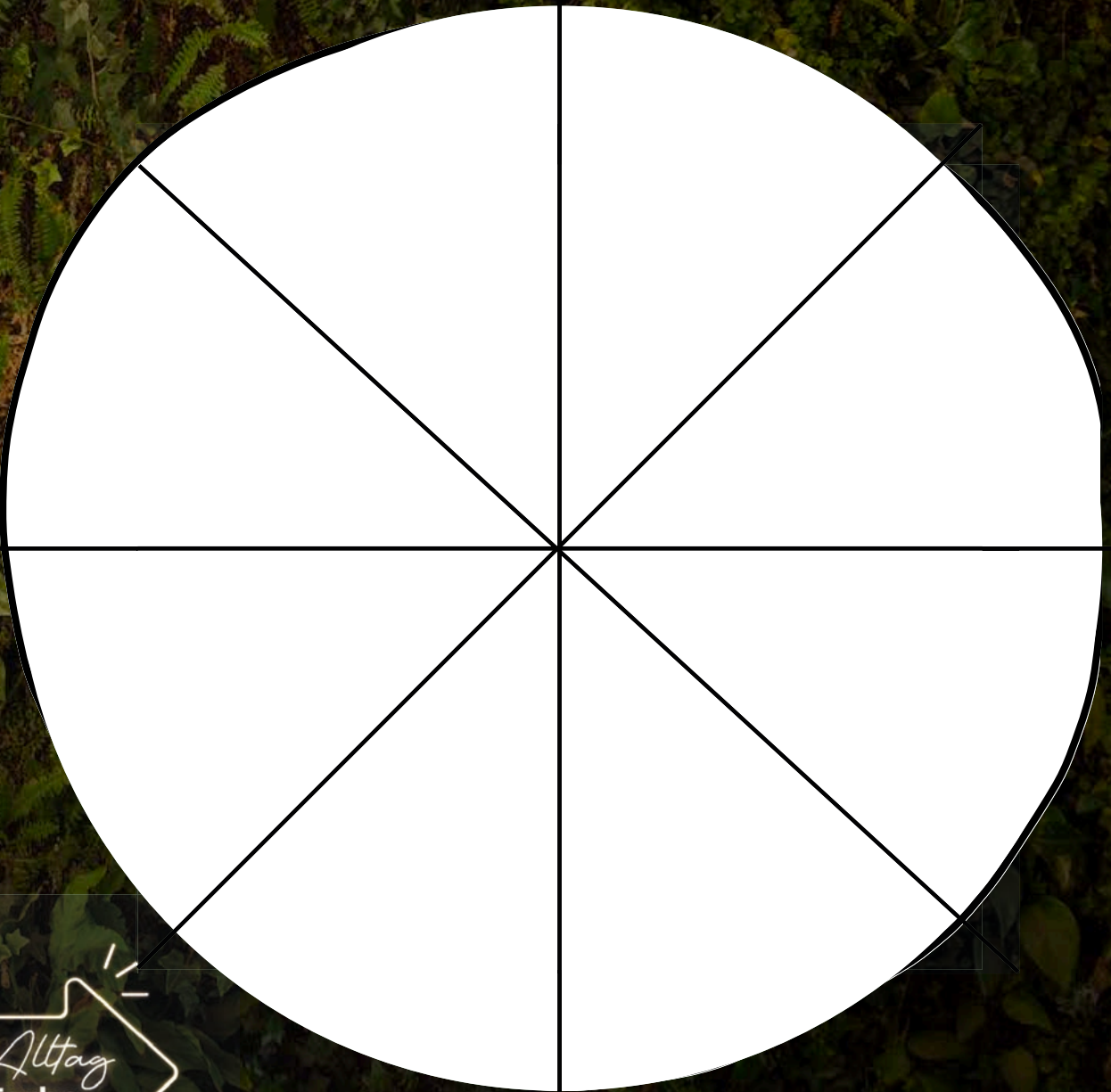
# Der Farbkreis deiner inneren Rollen

Hier darfst du sichtbar machen, welche inneren Anteile gerade dein Leben mitgestalten.

 Nimm dir Zeit und fülle den Kreis intuitiv aus:

Jedes Segment steht für eine Rolle oder einen inneren Anteil von dir – gib ihm eine Farbe, vielleicht einen Namen.

- 💡 Wer ist da gerade besonders präsent?
- 💡 Wer darf vielleicht etwas mehr Raum bekommen?
- 💡 Gibt es Anteile, die du gerade wenig beachtest?







ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION:

*Welche Farbe hat dein Alltag?*

Wenn dein Alltag eine Farbe hätte – welche wäre es heute? Und warum?

Tag	Farbe	Warum

Diese Übung hilft dir, feine Veränderungen wahrzunehmen – und die Farbtemperatur deines Lebens bewusster zu erleben.




## Körperwahrnehmung / Body-Scan

Unser Körper spricht oft, bevor wir es im Kopf verstehen.  
Hier bekommst du Raum, seine Sprache zu erkunden.

Schau dir die Silhouette an.  
Schließe die Augen und nimm wahr:

- Wo spürst du Spannung?
- Wo ist Leichtigkeit?
- Wo meldet sich etwas?
- Welche Farben oder Bilder tauchen auf?

 Male, kritzle, beschreibe – ganz so, wie es für dich passt.



# Impulsfragen

Zum Abschluss dieses Moduls laden dich diese Fragen ein, deine Erkenntnisse zu vertiefen:

Was in mir braucht Aufmerksamkeit?

Was darf losgelassen werden?

Welcher Anteil in mir sehnt sich nach mehr Raum?

Was möchte neu integriert werden?

Welche Farbe will jetzt gelebt werden – und warum?





# Modul 3

ERSCHAFTE DEINEN FARBIGEN ALLTAG



# Modul 3



## Erschaffe deinen farbigen Alltag

### DEINE FARB-VISION NIMMT FORM AN

Willkommen im kreativen Herzstück deiner Reise!

In diesem Modul geht es nicht mehr um Analyse, sondern um Gestaltung.

#### **Um deine Vision. Deine Farben. Dein Leben.**

Du bekommst Raum, um intuitiv sichtbar zu machen, wie du dich fühlen – und wie du leben – möchtest.

Kein „Muss“, kein „So sollte es sein“, sondern dein ganz persönlicher Ausdruck von Lebensfreude, Klarheit und innerer Fülle.



### **WIR ARBEITEN HIER VISUELL, SPIELERISCH UND GANZHEITLICH:**

- mit einem Collagenfeld
- einer Farb-Landkarte deines Alltags
- und einem liebevollen Farbversprechen an dich selbst.

**SEI MUTIG. SEI FREI. SEI BUNT.**





## *Deine Farb-Vision*

Wie möchte ich jetzt fühlen & leben?  
Was macht mein Leben leicht, bunt, erfüllt?  
Welche Farben passen zu meinem Inneren – und wie  
möchte ich sie in meinem Alltag leben?

✦ Erstelle hier dein Moodboard, deine Collage  
oder eine Zeichnung deiner Farb-Vision.  
Du kannst schreiben, malen, kleben,ritzeln oder Fotos nutzen,  
alles, was dich inspiriert.











## Deine Farb-Landkarte

Hier darf dein Alltag Farbe bekommen.

Stell dir vor, jeder Lebensbereich ist ein eigener Kontinent auf deiner Farb-Landkarte:

-  Zuhause
-  Arbeit / Berufung
-  Beziehungen
-  Körper & Gesundheit
-  Wachstum / Lernen / Spiritualität
-  Freude & Genuss

Gestalte jeden Bereich in Farben, Bildern oder Worten. Wie möchtest du dich dort fühlen? Was soll mehr Raum bekommen? Was weniger?



# Farbversprechen an mich

Manche Entscheidungen trifft man still – im Herzen.  
Andere dürfen groß und bunt gefeiert werden.

## „ICH ERLAUBE MIR...“

Was möchtest du dir versprechen?

Was darf ab heute Platz haben in deinem Leben?

Welche Farbe erinnert dich daran?

✍ Schreib hier dein Farbversprechen an dich. So konkret oder poetisch wie du möchtest.

„Ich erlaube mir...“







## Abschlussritual

### Alltag in Farbe - Leicht. Bunt. Lebendig

#### RITUALE - HANDELN - SPÜREN

Sie helfen, einen Übergang bewusst zu markieren – und Neues einzuladen.  
Hier darfst du dir dein ganz persönliches Abschlussritual gestalten.

- 🌟 Vielleicht ein kleines Feuer?
- 🕯️ Eine Kerze mit deinem Farbversprechen?
- 🎵 Ein Lied, das dich erinnert?
- 🎨 Oder ein Bild, das du sichtbar aufhängst?

Wie möchtest du deinen farbigen Alltag beginnen – feiern – bekräftigen?  
✍️ Platz für deine Notizen, Ideen, Pläne, Symbole oder Zeichnungen



Deine Farbe im Alltag interessiert mich. Erzähle von deinen Farben, markiere [@karinettlin.live](https://www.instagram.com/karinettlin.live) auf Instagram oder schreibe an [karin@alltaginfarbe.com](mailto:karin@alltaginfarbe.com).  
Schön hast du Farbe in deinen Alltag gelassen.