

KARIN ETTLIN-HUSER



Dein kreativer Wegbegleiter

3-teiliger Videokurs

Inhaltsverzeichnis



Modul 1

RAUS AUS DEM GRAU



Modul 2

INNERE MUSTER ERKENNEN



Modul 3

ERSCHAFFE DEINEN FARBigen ALLTAG



Alttag
in Farbe

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 funktioniere ich – wo blühe ich?

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

In welchen Lebensbereichen funktioniere 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“?



Farbtagebuch (7 Tage)

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



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 einem Kraftsatz werden – für graue Tage und bunte Zeiten.

Alttag
in Farbe

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.



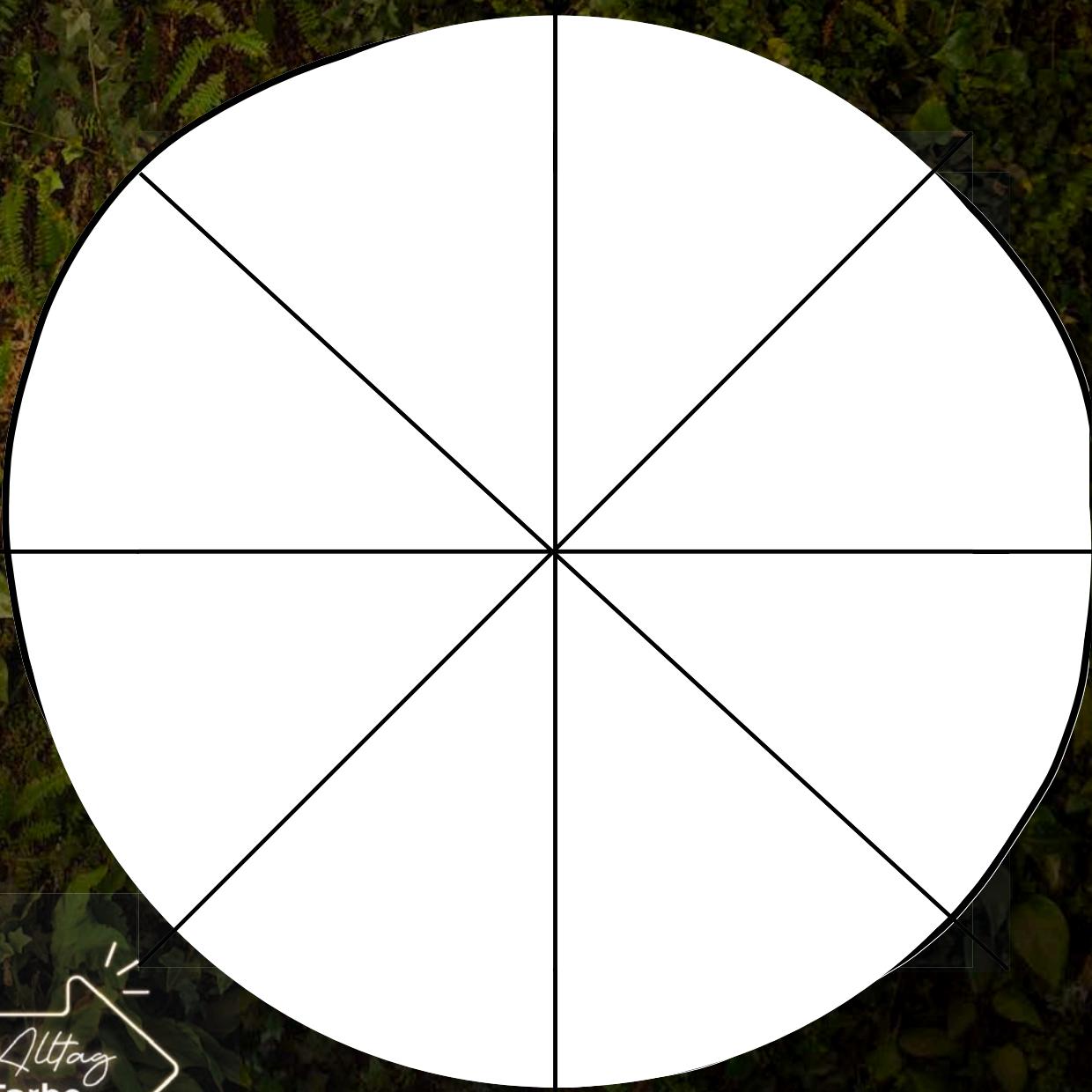
Der Farbkreis deiner inneren Rollen

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?

Alltag
in Farbe

Modul 3

ERSCHAFFE 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.



Alltag in Farbe

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, kritzeln 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 auf Instagram oder schreibe an karin@alltaginfarbe.com
Schön hast du Farbe in deinen Alltag gelassen.