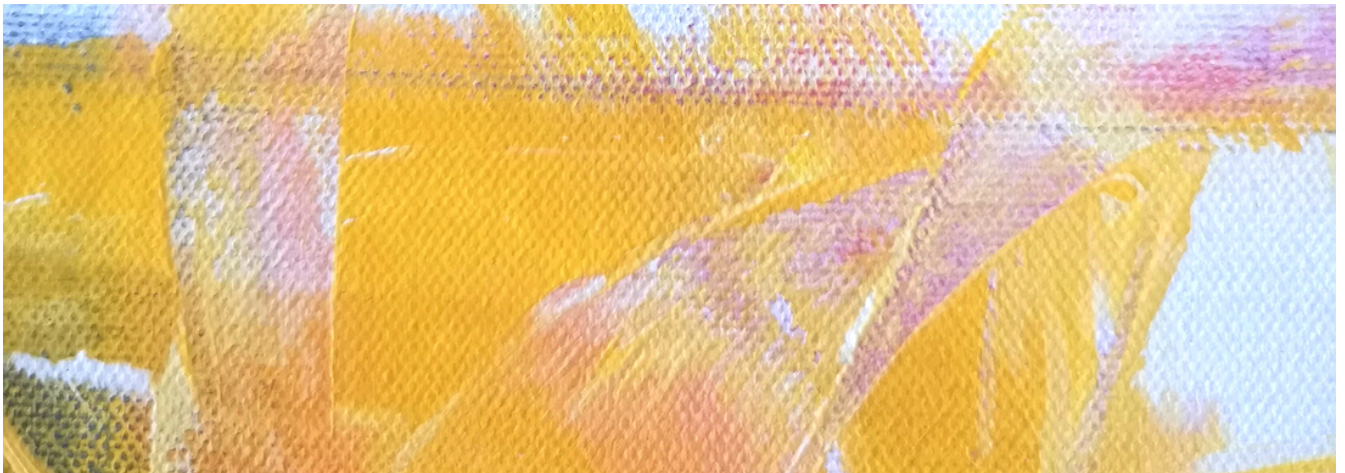


NEWS AUS DEM ATELIER

Neuigkeiten & Anregungen aus dem Atelier



IN DIESER AUSGABE

'SUMMERTIME'

SOMMERQUALITÄTEN

KREATIV ANREGUNG

HIGHSENSITIVE TIPP:

ÜBERSTIMULATION

BUCHTIPP

NEUE TERMINE &

VERANSTALTUNGEN

SUMMERTIME

von Kathrin Fischbach

SUMMERTIME ... summt dir die Melodie des gleichnamigen Liedes ebenfalls gleich durch den Kopf?

"Summertime ... and the livin' is easy ... fish are jumpin' ..."

Vor einigen Jahren habe ich dieses Lied in einem Konzert im Duett gesungen, deshalb ist es mir vielleicht besonders präsent. Und es dudelt gerade, während ich diese Zeilen an dich schreibe, ganz nebenbei und herrliche Sonnenstrahlen fallen auf meine Füße. Such' es dir doch auch heraus und lasse die Musik auf dich wirken!

Als einer der bekanntesten Jazzstandards - 1935 veröffentlicht - beschwört es die Schönheit, Freude, Leichtigkeit und Unbeschwertheit dieser Jahreszeit. Kannst du es nachempfinden?

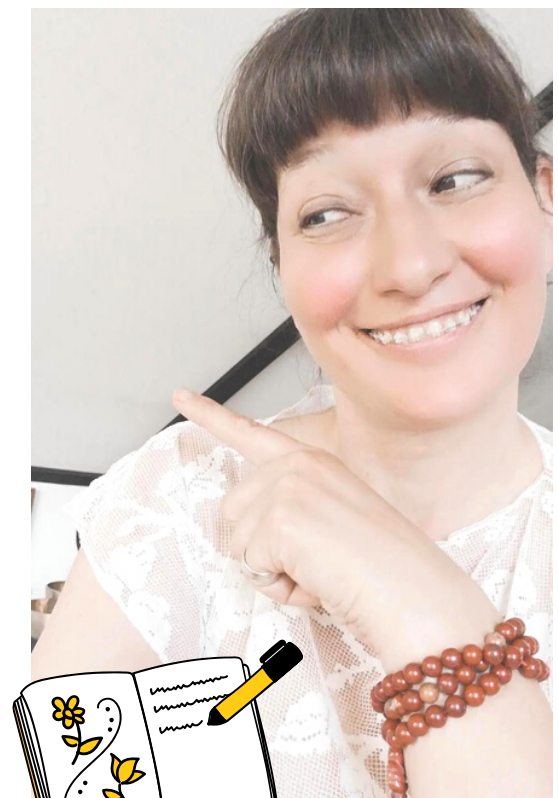


AUSCHNITT AUS ACRYLBILD - "TRANSFORMATION", KF 2023



Highsensitive Tipp

Eine der gängigsten, negativen (lästigsten) Erscheinungen der Hochsensibilität ist bekanntlich die Reizüberflutung oder auch besser genannt: Überstimulation. Und um für dich die möglichst optimale Stimulation auszuloten, ist es wichtig, möglichst früh die Anzeichen deiner Überstimulation bewusst wahrzunehmen und damit bewusst schneller erkennen zu können. Gleichzeitig ist es genauso wichtig sehr deutlich wahrzunehmen, wann und wie sich für dich eine optimale Stimulation anfühlt, um diese Stimme bzw. sollte es dissonant werden, schnell genug von dir erkannt werden kann, um ihr nachzugehen.



Nutze diesen Monat dazu, dich genau zu beobachten. Ich lade dich dazu ein, ein DailyJournal deiner Empfindungen zu führen und hier zu auszuloten, wann und wie fühlt sich Überstimulation bzw. optimale Stimulation für dich an. Wie kannst du ihr z.B. kreativ innerhalb dieses Journals Ausdruck verleihen. Notiere dir auch, welche Strategien dir in der jeweiligen Situation geholfen hat, dich auf ein optimales Energieniveau einzupendeln und ggf auch darin für andere Situationen zu halten.

Auf dem entstehungsgeschichtlichen Hintergrund der Oper George Gershwin's "Porgy and Bess" lässt dieses Lied auch die Sehnsucht und Hoffnung auf bessere Zeiten und ein glücklicheres Leben anklingen. Ich lade dich dazu ein, dir zu deinen 'Summer'-Empfindungen die warmen und erfrischenden SommerFarbenqualitäten 'auszumalen' und so deinen Empfindungen und Sehnsucht Ausdruck zu verleihen.

BUCHTIPP

GEDANKENKREISEN STOPPEN

Gerade als hochsensible Menschen neigen wir häufig dazu, uns in Gedankenschleifen "fest" zu drehen, Dinge zu 'Zerdenken' oder uns mit Selbstzweifeln und fast schon als normal empfunden - negativen, selbst kritisierenden Gedanken wiederholt selbst abzuwerten. Dann kann dieses Buch - vielleicht als Sommerlektüre - dir einmal erklären, weshalb ALLE Menschen leicht in negativen Gedankenmustern ihre Realität düsterer einfärben als es nötig ist. Eine der wichtigsten Stufen für Veränderung ist zunächst die Bewusstwerdung - auch von neurologischen Abläufen - mit denen unser Gehirn uns unbewusst funktionieren lässt und wir, ohne sie zu hinterfragen bis dahin annehmen und automatisch leben.

Prof. Stefan Kölsch

Die dunkle Seite des Gehirns



Wie wir unser
Unterbewusstes überlisten und
negative Gedankenschleifen
ausschalten

NEUE TERMINE & VERANSTALTUNGEN

VORMERKUNGEN

Es werden demnächst wieder Plätze für das 3-monatige 1:1 Begleitprogramm **"YVE-Your voices energy: Kraft deiner Stimme"** frei.

Du kannst dich ab jetzt auf der Warteliste eintragen. Dazu brauchst du mir nur eine Email an: info@kathrinfischbach.de zu schicken.

Und in einem 30 minütigen Informationsgespräch lernen wir uns kennen, du kannst deine Fragen und wir klären, inwieweit eine Zusammenarbeit und Begleitung passt.

*Wish you a beautiful
summertime!*

Deine Kathrin

