

## ZUR NACHHALTIGKEIT DES WORKSHOPS:

---

5 Sinne sind 5 Kanäle zur Stärkung und Aktivierung des inneren Potenzials.

Da jeder Mensch auf 1-2 Sinne besonders gut anspricht, können die angebotenen Inhalte auf der angemessenen Wahrnehmungsebene wirken.



Gerhard Richter, Bach, 1992  
„Meine Bilder sind klüger als ich.“  
Richter in einem Fernsehinterview 1987

< Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.>

Viktor Frankl

**Mag. Schmidlechner Doris**

Weyermayrgutstr. 1, 4470 Enns  
Mobil: 0650 9842114

doris.schmidlechner@gmx.at

**www.schmidlechnerdoris.at**

INMITTEN DER SCHWIERIGKEIT LIEGT DIE  
MÖGLICHKEIT. ALBERT EINSTEIN

## WORKSHOP RESSOURCENBILDUNG MIT DEN 5 SINNEN

Techniken zu Stressabbau & Entspannung  
zur Aktivierung des kreativen Potentials  
zur Stärkung der Persönlichkeit



**Mag. Schmidlechner Doris**

TEL.: +43 650 9842114

# KREATIVITÄT & RESSOURCENBILDUNG

---

<Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.> Albert Einstein

- ◇ 5 Sinne sind 5 Bewusstseinskanäle, die für die Bildung von Ressourcen offen stehen.
- ◇ Durch künstlerische Tätigkeiten reduziert der Körper nachweislich das Stresshormon Cortisol.
- ◇ Kreative Potenziale werden freigesetzt, sie stärken die Persönlichkeit und erweitern das berufliche Handlungsspektrum.
- ◇ Mit gezielten Entspannungsübungen kann der konstruktive Umgang mit herausfordernden Situationen bewusst gesteuert werden.



Wassily Kandinsky, Ohne Titel, 1913

## Workshop Inhalt:

5 Teile a 90 min.

1. **Kreativtechniken** für den *Stressabbau*
2. **Farbe und Form** zur *Entspannung*
3. **Rhythmus – Klang – Farbe** zur *Ressourcenbildung*
4. **Duftbilder** zur *Anregung der Kreativität und Phantasie*
5. **Geschmackvolles** zur *Persönlichkeitsstärkung*



Eduardo Chillida, Um das Leere herum IV, Eisen, 180 x 380 x 170 cm

Die zusammengestellten Übungen wirken ausgleichend und gesundheitsfördernd. Stress wird durch kreatives Gestalten abgebaut.

Durch die Aktivierung positiver und stärkender Bildinhalte werden Ressourcen gebildet.

Auf die verinnerlichteten Bilder kann jederzeit zurückgegriffen werden. Durch die Reaktivierung werden die damit verbundenen Gefühle wie Gelassenheit und innere Klarheit wirksam.



---

**Mag. Schmidlechner Doris**

Weyermayrgutstr. 1, 4470 Enns  
Mobil: 0650 9842114

[www.schmidlechnerdoris.at](http://www.schmidlechnerdoris.at)  
[doris.schmidlechner@gmx.at](mailto:doris.schmidlechner@gmx.at)