



# Übung 04 Color-Banking



einfach. besser. kreativ. sign.

# Modul Color-Banking

## Intro

### **Die unterschätzte Macht der Farbe – und warum sie der Schlüssel zu deiner Kreativität sein kann**

Farben sind keine Dekoration. Sie sind keine bloßen Oberflächenphänomene. Farben sind tief verankert in unserer biologischen, emotionalen und kulturellen Erfahrungswelt. Sie beeinflussen, oft unbewusst, wie wir fühlen, denken, entscheiden – und gestalten.



In meiner jahrzehntelangen Arbeit mit Designstudierenden, Architektinnen, Wirtschaftswissenschaftlern, Gamedesignerinnen und Informatikern habe ich immer wieder beobachtet: Die Fähigkeit, Farbe bewusst wahrzunehmen und gestalterisch einzusetzen, ist einer der unterschätztesten Schlüssel zur Kreativität.

Farben triggern Assoziationen, Erinnerungen, sogar körperliche Reaktionen. Sie erzeugen Stimmungen, vermitteln Bedeutungen, geben Orientierung. Farben erzählen Geschichten –



ganz ohne Worte. Warum fühlt sich ein sattes Senfgelb plötzlich »nostalgisch« an? Warum wirkt ein kühles Blau seriös, ein Neonpink rebellisch? Diese Fragen sind kein Luxus – sie sind zentral für jede Form von Gestaltung, die Menschen berühren oder bewegen will.



**Color-Banking setzt genau hier an.**

Es ist ein Werkzeug, mit dem du lernst, Farben zu beobachten wie ein Musiker Klänge hört oder ein Schriftsteller Worte liest.

Du beginnst, Farbnuancen zu sammeln – nicht nur visuell, sondern emotional. Jede Farbe wird zur Resonanzfläche: Was verbindest du damit? Was löst sie in dir aus? Welche Erinnerungen tauchen auf? Und was könntest du daraus machen?

In einer Welt, in der visuelle Reize inflationär sind und Farben oft nur funktional oder dekorativ eingesetzt werden, trainiert dich Color-Banking darin, Farben wieder zu erleben. Und genau das macht den Unterschied zwischen oberflächlichem Design – und echter, durchdrungener Gestaltung.

Ob du später als Designerin Farbwelten für eine Marke entwickelst, als Architekt mit atmosphärischem Raumgefühl arbeitest oder als Produktentwickler emotionale User Experiences schaffst what ever – deine

Fähigkeit, Farben als Träger von Bedeutung zu verstehen und kreativ zu interpretieren, wird entscheidend sein.

**Color-Banking ist keine Farbtheorie zum Auswendiglernen. Es ist ein Prozess des Sammelns, Verknüpfens und intuitiven Verstehens.**

Es bringt dich raus aus dem Kopf – und rein in die Wahrnehmung. Du wirst staunen, wie viel kreatives Potenzial in deiner Umgebung liegt, wenn du deinen Blick dafür schärfst.



Dieses Modul öffnet dir nicht nur eine neue Perspektive auf Farben – es öffnet dir eine neue Perspektive auf dich selbst als Gestalter\*in. Denn Kreativität beginnt nicht bei der Idee. Sie beginnt bei der Wahrnehmung.

Farbe ist Gefühl. Und wer Farben lesen kann, kann Geschichten erzählen, die man nicht mehr vergisst.



## Übung 04

# Color-Banking

### Einleitung:

Farben sind Emotion. Farben sind Stimmung. Farben sind Inspiration. Farben sind mehr als nur visuelle Eindrücke – sie beeinflussen unsere Stimmung, unser Denken und unsere Kreativität. Farben haben eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Emotionen, Wahrnehmung und kreativen Prozesse. Die Farbpsychologie zeigt, dass Farben nicht nur unsere Stimmung beeinflussen, sondern auch unser Denken aktivieren. Forschungen des Neurowissenschaftlers Dr. Robert Plutchik belegen, dass Farben mit bestimmten Emotionen verknüpft sind: Blau wirkt beruhigend, Rot anregend, Gelb vermittelt Optimismus. Doch wie oft nehmen wir Farben bewusst

wahr? Unser Gehirn verarbeitet Farben oft automatisch, ohne dass wir sie gezielt beobachten. Genau hier setzt Color-Banking an – eine kreative Methode, um Farben aktiv zu sammeln und bewusst in unseren kreativen Prozess zu integrieren. Schon Goethe schrieb, dass Farben direkt auf die Seele wirken. Farben beeinflussen unsere Stimmung und Kreativität auf subtile, aber kraftvolle Weise. Farben sind viel mehr als nur optische Reize. Sie wirken direkt auf unsere Emotionen, Denkweisen und kreativen Prozesse ein. Studien aus der Farbpsychologie, wie die Forschung von Elliot und Maier <sup>(2014)</sup>, belegen, dass Farben eine tiefgreifende Wirkung auf unser Verhalten und unsere Stimmung haben. Blau zum Beispiel fördert kreatives Denken und Problemlösung, während Rot Aufmerksamkeit und Detailgenauigkeit

steigern kann. Diese, meist sogar unbewusste Verbindung zwischen Farben und unserer Psyche macht sie zu einem idealen Werkzeug, um Kreativität zu fördern.

Die Idee hinter »Color-Banking« ist es, bewusst mit Farben zu arbeiten, um eine neue Ebene von Inspiration zu erreichen. Indem du dich eine Woche lang intensiv auf eine bestimmte Farbe konzentrierst – sei es durch Kleidung, Umgebung oder kreative Projekte – schärfst du nicht nur deine Wahrnehmung, sondern aktivierst auch unbewusste emotionale und kreative Prozesse. Farben können Assoziationen hervorrufen: Grün wird oft mit Natur und Wachstum assoziiert, Gelb mit Energie und Optimismus. Diese Assoziationen beeinflussen, wie wir die Welt wahrnehmen und auf Probleme reagieren. Eine Studie zeigt, dass Farben un-

sere Emotionen direkt beeinflussen können. Indem du dich eine Woche lang auf eine bestimmte Farbe konzentrierst, kannst du dein kreatives Potenzial steigern und neue Inspiration finden

Diese Übung bringt Farbe in dein Leben – buchstäblich. Indem du Farben sammelst und kombinierst, lernst du, wie sie aufeinander wirken und welche Emotionen sie hervorrufen können.

Stell dir vor, du sammelst eine Woche lang alles Blaue: Fotos, Objekte, Zeichnungen. In der nächsten Woche widmest du dich Gelb. Am Ende kombinierst du die beiden Farben zu einem Werk, das deine Eindrücke einfängt. Was entsteht? Ein Kunstwerk, ein Moodboard, eine Idee? Die Möglichkeiten sind endlos.

## Warum solltest du das ausprobieren?

Farben haben die Kraft, dich zu inspirieren, ohne dass du es merkst. Diese Übung zeigt dir, wie du bewusst mit Farben arbeiten kannst und wie sie deine Kreativität beeinflussen. Lass dich überraschen, welche Geschichten Blau und Gelb erzählen können. »Color-Banking« ist eine spielerische Möglichkeit, das visuelle Bewusstsein zu schärfen, kreative Blockaden zu lösen und die eigene Umgebung mit anderen Augen zu sehen. Viele Künstler und Designer nutzen Farben als Inspirationsquelle – diese Übung zeigt dir, wie du das ebenfalls tun kannst.

## Ziel und Zweck

Das Ziel dieser Übung ist es, ein Bewusstsein für Farben zu entwickeln und deren Einfluss auf unsere Kreativität zu erkunden. »Color-Banking« ist eine Übung, die dich dazu

veranlasst und inspiriert, Farben nicht nur passiv zu konsumieren, sondern aktiv zu erfassen und bewusst zu nutzen. Durch diese Methode entwickelst du ein eigenes visuelles Archiv, das du jederzeit als Inspirationsquelle nutzen kannst. Außerdem wirst du feststellen, wie Farben deine Kreativität beeinflussen und deine Vorstellungskraft erweitern. »Color-Banking« ist so konzipiert, deine Kreativität gezielt durch Farbwahrnehmung zu stimulieren. Du wirst lernen, wie Farben deine Stimmung beeinflussen und wie du diese Erkenntnis nutzen kannst, um neue, inspirierende Perspektiven in deinem Alltag zu entdecken. Durch das Sammeln von Objekten in einer bestimmten Farbe kannst du eine Sammlung erstellen, die als Inspiration für deine kreativen Projekte dient.

Hier ist eine Anleitung, die du so machen kannst, aber nicht musst.

## »Color Banking« – Die Kraft der Farben für kreativen Flow nutzen

Farben sind mehr als nur visuelle Eindrücke – sie beeinflussen unsere Stimmung, unser Denken und unsere Kreativität. Doch wie oft nehmen wir Farben wirklich bewusst wahr? »Color Banking« ist eine kreative Methode, um Farben gezielt zu sammeln, zu analysieren und in kreative Prozesse zu integrieren. Dieser Ansatz hilft dir, Farben als Inspirationsquelle zu nutzen und herauszufinden, welche Farben dich persönlich am meisten ansprechen. Im Folgenden findest du eine detaillierte Handlungsanweisung für dein eigenes »Color Banking«. Jede Übung bringt dich Schritt für Schritt näher an ein

tiefes Verständnis für Farben und ihre Wirkung. Lass dich darauf ein und entdecke, welche Farben deine Kreativität am meisten beflügeln!

**Also, los geht's!**

## Übung 1

### 1. Einen ruhigen Ort finden – Dein kreativer Rückzugsort

#### **Warum ist dieser Schritt wichtig?**

Wie oft fühlst du dich gehetzt? Wie oft rast dein Kopf von einer Aufgabe zur nächsten, ohne dass du wirklich Zeit nimmst, deine Gedanken zu ordnen?

Stress ist der Feind der Kreativität. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, auf unmittelbare Gefahren zu reagieren – ein Überbleibsel aus der Steinzeit, als wir noch vor Säbelzahn Tigern fliehen mussten.

Heute sind es keine wilden Tiere mehr, aber E-Mails, Social Media, To-do-Listen und gesellschaftliche Erwartungen haben denselben Effekt: Sie lassen keinen Raum für kreatives Denken. Doch wahre Kreativität entsteht nur, wenn du deinem Gehirn die Erlaubnis gibst, sich zu entfalten. Ein ruhiger Ort ist nicht nur ein physischer Raum – er ist ein Signal an dein Gehirn: **»Hier darfst du frei denken.«**

Dein Geist braucht den Raum, um sich frei entfalten zu können, und genau deshalb ist ein ruhiger Ort essenziell für das **»Color-Banking«**. Farben sprechen unsere Sinne an und können tiefgreifende Emotionen oder Erinnerungen wecken. Doch um diese Wirkung wirklich zu spüren, ist es wichtig, Ablenkungen zu mi-

nimieren und dich voll und ganz auf das Spiel mit Farben einzulassen. Ein ruhiger Ort gibt dir nicht nur die Möglichkeit, in dich zu gehen, sondern schafft auch eine Atmosphäre, in der du ungestört kreativ sein kannst.



## → Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

### Ruhigen Ort finden: Den optimalen Raum für Inspiration schaffen

#### ① Bewusst nach einem Ort suchen:

→ Überlege dir, wo du dich am besten entspannen kannst. Das kann ein ruhiges Zimmer, eine Terrasse oder ein Platz in der Natur sein. Achte darauf, dass der Ort frei von Lärm und Ablenkungen ist. Setze dich für einen Moment hin und atme tief durch. Wähle einen Ort, an dem du

dich wohlfühlst und der ruhig ist – das kann ein Zimmer zu Hause, ein Park oder sogar ein Café mit wenig Betrieb sein, sanfter Musik oder einer Tasse Tee. Dein Gehirn liebt Rituale, die signalisieren: Jetzt ist Zeit für Kreativität.

## ② Vorbereitung des Umfelds:

→ Gestalte den Ort so, dass du dich wohlfühlst. Räum auf, falls nötig, oder schaffe dir mit ein paar persönlichen Gegenständen wie einer Kerze, Pflanzen oder einer kuscheligen Decke eine angenehme Atmosphäre.

## ③ Störfaktoren ausschalten:

→ Stelle sicher, dass dich niemand stören kann. Informiere deine Mitbewohner oder Familie und stelle dein Handy auf Flugmodus. Sorge für angenehmes Licht

und entferne Ablenkungen wie dein Handy oder andere störende Geräusche. Wenn dir Musik hilft, wähle ruhige Instrumentalklänge oder Naturgeräusche.

#### ④ **Atmosphäre schaffen:**

→ Bereite den Raum vor: Sorge für angenehmes Licht und entferne Ablenkungen wie dein Handy oder andere störende Geräusche. Wenn dir Musik hilft, wähle ruhige Instrumentalklänge oder Naturgeräusche, leise Musik, die dich beruhigt, oder natürliche Geräusche wie Meeresrauschen nutzen. Du kannst auch eine Playlist erstellen, die dich kreativ inspiriert.

#### ⑤ **Alles griffbereit haben:**

→ Sammle vorab Materialien, die du für das »»»Color Banking««« brauchst, wie Notizbuch, Stifte, oder ein digitales Gerät. Lege

Notizbuch, Stifte, Farben oder ein digitales Tool bereit. Sorge dafür, dass alles, was du brauchst, in deiner Nähe liegt, damit du nicht aufstehen musst.

## ⑥ Teste den Ort kurz aus:

→ Setze dich für einen Moment hin und atme tief durch. Frage dich: »Fühle ich mich hier sicher und frei?« Falls nicht, suche dir einen anderen Platz.



### Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Ein ruhiger Ort ist wie ein Anker für deinen Geist. Er hilft dir, den Alltag loszulassen und dich voll auf die Übung einzulassen. Indem du dich in einer ruhigen Umgebung befindest, trainierst du, deinen Geist bewusst auf Kreativität zu fokussieren, was langfristig deine Fähigkeit stärkt, auch in hektischen Momen-

ten Ruhe und Klarheit zu bewahren. Besonders Menschen mit wenig Vertrauen in ihre kreative Fähigkeit profitieren davon, weil sie durch die Ruhe mentale Blockaden lösen können. Ablenkungen werden reduziert, und du kannst dich ganz auf deine innere Welt fokussieren. Ein ruhiger Ort bietet außerdem die Möglichkeit, Stress abzubauen – und ein entspanntes Gehirn ist ein kreatives Gehirn. Das regelmäßige Üben dieser bewussten Rückzugsphase stärkt langfristig deine Fähigkeit, dich schnell in einen Zustand der Konzentration und Offenheit zu versetzen. Das Gefühl, Kontrolle über deinen Raum und deine Zeit zu haben, steigert zudem dein Selbstbewusstsein.



## ✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Kreativität braucht Raum – und du kannst ihn dir nehmen

Viele Menschen glauben, sie hätten »keine Zeit für Kreativität«. Doch oft liegt das Problem nicht in der Zeit, sondern in der Umgebung. Sobald du einen ruhigen Ort findest, beginnt dein Gehirn, auf eine neue Weise zu denken – und plötzlich sind die Ideen da. Das Finden eines ruhigen Ortes mag simpel erscheinen, ist jedoch ein mächtiges Werkzeug, um die Grundlage für kreatives Arbeiten zu schaffen. In unserer lauten und hektischen Welt ist es eine Form der Selbstfürsorge, dir diesen Raum zu schenken. Indem du regelmäßig übst, einen solchen Ort zu finden und in einen Zustand der Ruhe

einzutreten, legst du die Basis für alle weiteren Übungen und schaffst dir selbst ein sicheres Fundament für kreative Entfaltung und auch für deinen inneren Zustand. Ein ruhiger Raum schafft die Grundlage, um dich tief mit Farben und ihren Bedeutungen zu verbinden und deine kreative Reise anzutreten.



## → Übung 2 ←

### 2. Augen schließen & Fokus setzen -

#### Die Kraft der Farben aktivieren:

#### Warum ist dieser Schritt wichtig?

Farben sind nicht nur visuelle Eindrücke – sie sind Emotionen, Geschichten und Erinnerungen. Farben haben eine direkte Verbindung zum limbischen System – dem Teil unseres Gehirns, der für Emotionen und Kreativität verantwortlich ist.

Genau deshalb kann eine bestimmte Farbe eine Welle von Erinnerungen, Ideen oder Gefühlen auslösen.

Vielleicht hast du bemerkt, dass dich bestimmte Farben beruhigen, andere aufregen. Doch hast du sie jemals als kreativen Trigger genutzt?



## → Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

### Augen schließen & Fokus setzen: Geist und Gedanken auf ein Thema lenken

#### ① Eine bequeme Haltung einnehmen:

→ Setze dich so hin, dass du entspannt bist, aber nicht schläfrig wirst. Lege deine Hände auf die Knie oder in deinen Schoß.

#### ② Dreimal tief durchatmen:

→ Schließe deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Atme langsam ein, halte die

Luft für einen Moment an und atme dann aus. Spüre, wie du ruhiger wirst.

Halte den Atem für zwei Sekunden und lasse ihn langsam ausströmen. Wiederhole das drei Mal, um den Geist zu beruhigen.

### ③ Ein Thema wählen:

→ Wähle ein Thema, das dich momentan beschäftigt oder interessiert. Beispiele: »Welche Farbe beschreibt meine Stimmung?« oder »Welche Farbe repräsentiert meine Kreativität? oder auch ein Wort (»Freiheit«) oder ein Bild, das du vor deinem inneren Auge siehst.

### ④ Das Thema innerlich wiederholen:

→ Sage das Thema in Gedanken mehrmals wie ein Mantra: »Meine Farbe der Kreativität« oder »Meine innere Ruhe«. Dadurch verankerst du den Fokus.

## ⑤ Bilder und Gefühle aufkommen lassen:

→ Lasse das Thema wirken, ohne es zu bewerten. Beobachte, welche Gefühle, Gedanken oder Farben spontan in dir aufsteigen. Lasse dich auf diese Idee ein, ohne sie zu bewerten. Beobachte, welche Farben sich in deinem Geist zeigen. Vielleicht tauchen einzelne Farben auf, oder du siehst Muster, Formen oder sogar Szenen.

## ⑥ Den Fokus aufrechterhalten:

→ Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke sie sanft zurück auf das Thema. Stelle dir vor, dass das Thema wie eine warme Lichtquelle in deinem Inneren leuchtet. Bleibe mindestens fünf Minuten bei deinem Fokus. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sie sanft zu deiner ursprünglichen Frage oder deinem Bild zurück.



## Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

### Warum visuelle Fokussierung deine Kreativität steigert

Diese Übung hilft dir, Farben als Türöffner für deine Vorstellungskraft zu nutzen – und sie gezielt einzusetzen, um Blockaden zu überwinden. Um ihre volle Kraft zu spüren, ist es wichtig, deinen Geist auf das Wesentliche zu lenken. Das Schließen der Augen und das bewusste Setzen eines Fokus ist eine Technik, die nicht nur deine Kreativität aktiviert, sondern auch deine innere Klarheit fördert. Es ermöglicht dir, störende Einflüsse auszublenden und in einen Zustand der Präsenz einzutauchen. Besonders, wenn du oft das Gefühl hast, von äußeren Eindrücken überflutet zu werden, hilft dir diese Übung,

dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der bewusste Atemzug und die Wahl einer Frage, eines Bildes oder eines Wortes als Fokus geben deinem Geist eine Richtung. Dadurch lernst du, deinen Gedankenfluss zu steuern, statt dich von ihm treiben zu lassen. Diese Technik stärkt langfristig auch deine Achtsamkeit und hilft dir, kreative Gedankenmuster gezielt zu fördern.



## **Fazit dieses Schritts/der Übung:**

### **Dein Geist als Leinwand der Farben**

Der Moment, in dem du die Augen schließt und dich auf deinen Fokus einstellst, ist der Beginn einer inneren Reise. Diese Phase ist entscheidend, um dein kreatives Potenzial zu lenken und Blockaden abzubauen. Mit jeder Wiederholung wird dir bewusst, wie

kraftvoll es ist, deine Aufmerksamkeit gezielt zu bündeln. Du wirst merken, dass diese Übung nicht nur in kreativen Prozessen hilft, sondern dir auch im Alltag ein Werkzeug zur mentalen Klarheit und Gelassenheit bietet.

Das Fokussieren auf ein bestimmtes Thema oder Bild hat dir gezeigt, wie kraftvoll deine Vorstellungskraft ist. Du hast erfahren, dass Farben weit mehr sind als visuelle Eindrücke – sie sind Ausdruck deiner inneren Welt und ein Zugang zu neuen kreativen Perspektiven.



### → Übung 3 ←

## 3. Expedition beginnen – Die kreative Gedankenreise

### Warum ist dieser Schritt wichtig?

Jede Farbe hat eine Geschichte – sie erinnert uns an Erlebnisse, Stimmungen

und Gefühle. Indem du bewusst in diese Farbwelten eintauchst, machst du dein Unterbewusstsein zu einer Schatzkiste kreativer Ideen. Stell dir vor, du reist durch einen Wald voller Smaragdgrün oder durch eine Stadt aus tiefem Blau. Welche Bilder entstehen? Welche Erinnerungen werden wach? Diese Expedition ist deine Einladung, deine Fantasie bewusst zu erkunden – frei von Erwartungen, frei von Regeln. Früher in der Schule hieß es:

**»Nicht träumen, konzentrier dich!«** Doch die Wissenschaft zeigt: Tagträumen ist eines der effektivsten Werkzeuge für kreatives Denken.

Wenn du deinem Geist erlaubst, frei zu wandern, passiert Magisches: Dein Unterbewusstsein beginnt, Verbindungen

zu knüpfen, die du aktiv nie herstellen würdest.

## → Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

### Expedition beginnen: Der Fantasie Raum geben

#### ① Freie Gedanken zulassen:

→ Bleibe bei geschlossenen Augen und lasse deine Gedanken frei um das Thema kreisen. Beobachte, wohin dein Geist geht.

#### ② Entstehende Farben wahrnehmen:

→ Stelle dir vor, dein inneres Auge öffnet sich. Welche Farben tauchen auf? Sind sie lebendig oder sanft? Versuche, sie nicht zu analysieren, sondern nur wahrzunehmen.

#### ③ Verbindungen herstellen:

→ Wenn Bilder, Szenen oder Erinnerungen auftauchen, überlege, welche Farbe diese

beschreiben könnte. Zum Beispiel:

»Welche Farbe hat diese Erinnerung an einen sonnigen Nachmittag?«

#### ④ Dein inneres Farbuniversum erkunden:

→ Stelle dir vor, du wanderst durch eine Landschaft aus Farben. Sind es klare Flächen oder verlaufen die Farben ineinander?

Welche Emotionen spürst du dabei?

#### ⑤ Erlaube deinem Geist zu springen:

→ Wenn dein Geist plötzlich ein anderes Bild oder eine neue Farbe bringt, lasse es zu. Kreativität lebt von dieser Freiheit.

#### ⑥ Die Zeit nutzen:

→ Verbringe 10 bis 15 Minuten in dieser inneren Gedankenwelt, ohne Druck. Erlaube dir, einfach zu sein und zu erleben. Du kannst auch mit Kontrasten und Farbmischungen experimentieren. Oder er-

stelle Collagen, in denen du verschiedene Farbtöne kombinierst. Versuche, Farben intuitiv auszuwählen und achte darauf, wie dein Körper und Geist darauf reagieren.



## Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

### Warum du durch Farben neue Ideen entwickelst

Diese Übung ist eine Einladung, deinen Geist frei fließen zu lassen und dich auf eine innere Reise zu begeben. Sie stärkt deine Fähigkeit, spontan und assoziativ zu denken – eine Schlüsselkompetenz für kreative Prozesse. Indem du deinem Geist erlaubst, frei von Druck und Erwartungen Bilder, Gedanken und Erinnerungen zu erkunden, öffnest du die Tür zu unbewussten Ressourcen

und Ideen. Besonders für Menschen, die sich oft von Selbstzweifeln blockiert fühlen, ist diese Übung eine Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen und Vertrauen in die eigene Vorstellungskraft zu entwickeln. Sie zeigt dir, dass dein Geist reich an Bildern und Ideen ist, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.



## ✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

### **Deine Gedanken als unendlicher Kreativraum**

Die gedankliche Expedition ist ein Abenteuer, das dir neue Einsichten und Ideen schenken kann. Du lernst, deinen Gedankenstrom zu beobachten und dabei überraschende Verbindungen oder kreative Ansätze zu entdecken. Mit der Zeit wird dir klar, dass

Kreativität nicht immer mit Druck oder Struktur einhergehen muss – manchmal liegt die Magie darin, loszulassen und einfach zu beobachten, wohin dich dein Geist führt.



## → Übung 4 ←

### 4. Notieren: Deine Eindrücke visualisieren oder beschreiben

#### Warum ist dieser Schritt wichtig?

Hast du jemals eine Idee gehabt, die sich großartig anfühlte – nur um sie kurz danach wieder zu vergessen? Unser Gehirn produziert ständig neue Gedanken, aber ohne eine Form, ohne eine physische Manifestation, verblassen sie schnell. Das Aufschreiben oder Skizzieren deiner Farb-Expedition bringt Struktur in deine

kreativen Prozesse. Farben allein sind mächtig – aber kombiniert mit Sprache oder Bildern erschaffen sie etwas Greifbares, das du später weiterentwickeln kannst. Deine Gedanken während der Expedition sind wertvolle Schätze, die du nicht verlieren solltest. Farben und die Bilder, die sie hervorrufen, sind wie ein kreatives Tagebuch deines Geistes. Das Festhalten deiner Eindrücke hilft dir, Klarheit zu gewinnen und aus flüchtigen Ideen konkrete Ansätze zu machen. Ob du schreibst, skizzierst oder eine Mindmap erstellst – dieser Schritt gibt deinen inneren Eindrücken eine Form und eröffnet dir neue kreative Möglichkeiten.

Studien zeigen, dass Menschen, die ihre Ideen regelmäßig notieren, kreativer und lösungsorientierter denken. Schreiben

macht Gedanken real. Zeichnen gibt ihnen eine visuelle Form. Und genau darum geht es in dieser Phase.



## → Was du jetzt tun kannst: 5 Schritte

### Gib deinen Farben eine Form

#### ① Wähle eine Form der Dokumentation.

- Möchtest du deine Gedanken in Worten ausdrücken? Dann schreibe eine kleine Reflexion oder eine Geschichte.
- Bist du eher visuell? Dann skizziere eine Szene oder male die Farben, die du erlebt hast.
- Liebst du Mindmaps? Dann verbinden Farben mit Emotionen, Objekten und Erinnerungen.e

#### ② Setze ein Zeitlimit von 10-15 Minuten.

- Schreib einfach los, ohne darüber nachzu-

denken. Lass die Farben dich führen.

### ③ **Achte auf deine Wortwahl oder Linienführung:**

- Welche Begriffe nutzt du? Welche Assoziationen tauchen immer wieder auf?
- Falls du zeichnest: Sind deine Linien weich und fließend oder kantig und markant?

### ④ **Sei nicht zu kritisch mit dir:**

- Es geht nicht darum, ein perfektes Kunstwerk oder einen großartigen Text zu erschaffen – sondern darum, deine innere Farbwelt sichtbar zu machen.

### ⑤ **Schaffe eine kreative Gedächtnisstütze:**

- Wähle bewusst Farben für dein nächstes Projekt. Wenn du mehr Energie brauchst, verwende kräftige Rottöne.
- Möchtest du Klarheit gewinnen? Dann arbeite mit Blau.
- Erstelle kleine Kunstwerk für dich, ge-

stalte dein Arbeitsumfeld oder nutze Farben sogar beim Schreiben, um eine bestimmte Atmosphäre zu erzeugen.



## Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

### Warum das Festhalten deiner Farben so wichtig ist

Das schriftliche Festhalten deiner Eindrücke ist ein wichtiger Schritt, um deine kreativen Gedanken greifbar zu machen. Es hilft dir, flüchtige Ideen zu konservieren und eine Übersicht über die Ergebnisse deiner Expedition zu schaffen. Durch das Notieren – sei es als Text, Skizze oder Mindmap – trainierst du, diffuse Gedanken in eine konkrete Form zu bringen. Dies stärkt nicht nur deine Fähigkeit, Ideen zu strukturieren, sondern gibt dir auch die Möglichkeit, später darauf zurückzugreifen. Besonders Menschen, die schnell

das Gefühl haben, ihre Gedanken zu vergessen oder sich nicht auf ihre Kreativität verlassen zu können, profitieren von diesem Prozess. Du wirst merken, dass es oft die kleinen, scheinbar unscheinbaren Notizen sind, die später Großes anstoßen.



 **Fazit dieses Schritts/der Übung:**

**Farben als Quelle der Kreativität sichtbar machen**

Farben sind nicht nur etwas, das wir sehen – sie sind etwas, das wir fühlen. Indem du deine Farb-Expedition dokumentierst, verwandelst du sie in ein kreatives Werkzeug, das dir immer wieder neue Impulse gibt.

Das Festhalten deiner Eindrücke ist ein entscheidender Schritt, um den kreativen Prozess nachhaltig zu machen und eine Brücke

zwischen deinen inneren Gedanken und der realen Welt. Es zeigt dir, dass jede Idee – ob groß oder klein – wertvoll ist. Indem du regelmäßig deine Gedanken dokumentierst, schaffst du ein persönliches Archiv deiner kreativen Reise, das dir nicht nur Inspiration, sondern auch Selbstvertrauen schenkt.



## → Übung 5 ←

### 5. Verbinde Farben mit Erinnerungen und Stimmungen

#### Warum ist dieser Schritt wichtig?

Kreativität ist nicht nur das Erzeugen von Ideen – sie ist auch die Fähigkeit, Ideen zu verstehen. Reflexion hilft dir, aus deiner Farb-Expedition echte Erkenntnisse zu gewinnen. Warum hat dich eine bestimmte Farbe besonders angesprochen?

Warum hat sie eine bestimmte Emotion der Erinnerung ausgelöst? Was steckt dahinter? Die bewusste Auseinandersetzung mit deinen Farben macht sie zu einem wiederkehrenden kreativen Anker. Je öfter du diese Übung machst, desto mehr wirst du über dich selbst, deine Kreativität und deine unbewussten Gedanken lernen. Farben wecken Erinnerungen und können starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Welche Farbe erinnert dich an deine Kindheit? Welche an einen besonderen Ort?



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Warum das Aufschreiben dein kreatives Denken verstärkt

## ① Öffne nach der Gedankenreise die Augen und halte deine Eindrücke fest.

→ Nutze dafür das Medium, das dir am meisten zusagt: Schreibe Stichpunkte oder Fließtexte, skizziere deine Gedanken oder nutze farbige Stifte, um deine Ideen darzustellen.

## ② Lies oder betrachte deine Notizen und Skizzen

→ Gibt es Farben, die immer wieder auftauchen?

→ Hast du ein bestimmtes Muster in deiner Geschichte oder deinem Bild entdeckt?

## ③ Frage dich: Welche Emotionen haben sich gezeigt?

→ War eine Farbe mit einer besonders starken Erinnerung verknüpft?

→ Hat eine Farbe dich überrascht oder emotional berührt?

## ④ Betrachte deine Ergebnisse aus der Distanz

- Stell dir vor, du würdest dein Werk jemand anderem zeigen – was könnte es ihm über dich erzählen?
- Gibt es unerwartete Zusammenhänge?

## ⑤ Schreibe eine kurze Reflexion

- Was hast du für dich mitgenommen/ gelernt?
- Welche Farben möchtest du in den nächsten Tagen bewusster wahrnehmen?

## ⑥ Achte darauf, dass deine Notizen authentisch bleiben.

- Du musst sie nicht perfekt gestalten – es geht darum, deinen Gedankengang zu dokumentieren.
- Erstelle eine Farbkarte mit persönlichen Assoziationen.

Schreibe auf, welche Farben mit bestimmten Erinnerungen oder Gefühlen verbunden sind. Vielleicht steht ein tiefes Blau für einen Urlaub am Meer oder ein warmes Gelb für die Sommertage deiner Kindheit.



## Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

### Warum Reflexion dein kreatives Denken vertieft

Die Reflexion deiner Eindrücke ist der Moment, in dem du das Potenzial deiner inneren Reise wirklich ausschöpfen kannst. Sie hilft dir, Muster, Themen oder wiederkehrende Ideen in deinen Gedanken zu erkennen. Dies stärkt deine Fähigkeit, deine innere Welt zu analysieren und kreative Ansätze gezielt weiterzuentwickeln. Für Menschen, die oft Zweifel an der eigenen Kreativität

haben, ist diese Übung besonders wertvoll, da sie zeigt, dass in scheinbar zufälligen Gedanken oft tieferliegende Bedeutung steckt.

Durch die Reflexion entwickelst du nicht nur dein kreatives Denken weiter, sondern lernst auch, dich selbst besser zu verstehen. Diese Übung hilft dir, Farben mit tieferen Bedeutungen zu verknüpfen. Dadurch kannst du bewusst Farben auswählen, um eine bestimmte Stimmung in deinen Projekten zu erzeugen oder um persönliche Erfahrungen in deine Kunst einfließen zu lassen.



 **Fazit dieses Schritts/der Übung:**

**Farben als Spiegel deines kreativen Selbst**

Die Reflexion gibt deiner kreativen Reise einen Rahmen und ermöglicht es dir, aus den Eindrücken konkrete Einsichten zu ziehen. Sie ist ein Prozess des Wachstums, der dir zeigt, wie reichhaltig und einzigartig deine Gedankenwelt ist. Mit der Zeit wirst du merken, dass diese Übung dir nicht nur hilft, kreative Lösungen zu finden, sondern auch eine stärkere Verbindung zu deinen inneren Ressourcen herstellt.

Die Reflektion hilft dir, aus deinen Eindrücken tiefergehende Einsichten zu gewinnen. Du trainierst dein analytisches Denken, während du gleichzeitig deine kreative Seite stärkst. Dieser Schritt ermutigt dich, den Wert deiner inneren Welt zu erkennen und sie als Ressource für Inspiration und Problemlösungen zu nutzen.



## → Übung 6 ←

### 6. Wiederhole die Übung:

#### **Warum ist dieser Schritt wichtig?**

Die meisten Menschen glauben, Kreativität sei eine einmalige Eingebung. Doch in Wahrheit ist Kreativität ein Muskel, den du trainieren kannst. Je öfter du das »Color Banking« machst, desto stärker wird deine Fähigkeit, Farben kreativ zu nutzen. Was heute noch wie eine einzelne Übung erscheint, kann in wenigen Wochen zu einer kreativen Routine werden, die dein Denken dauerhaft verändert. »Color Banking« ist kein einmaliges Experiment, sondern eine fortlaufende kreative Praxis. Je öfter du dich intensiv mit Farben beschäftigst, desto stärker wird dein Gespür für ihre Wirkung.



## → Was du jetzt tun kannst: 5 Schritte

Warum Wiederholung deine stärkste kreative ›Waffe‹ ist

### ① Wähle ein neues Farbthema pro Woche

- Setze dir zum Beispiel das Ziel, eine Woche lang alle Blautöne zu erkunden.
- Oder dokumentieren, welche Farben dich in verschiedenen Stimmungen begleiten.

### ② Variiere die Methode

- Kombiniere ›Color Banking‹ mit Musik: Welche Farben siehst du, wenn du deine Lieblingssongs hörst?
- Nutze Fotos: Halte Farbkombinationen fest, die dich im Alltag inspirieren.
- Spiele mit Farben: Nutze bewusst ungewöhnliche Farbtöne oder kombiniere Farben, die du normalerweise nicht zu-

sammenbringen würdest.

### ③ Experimentiere mit neuen kreativen Formen

- Probiere Collagen mit Farbmustern aus.
- Erstelle eine visuelle Tagebuchseite mit deinen Farbimpulsen.

### ④ Vergleiche deine Ergebnisse

- Schau dir nach ein paar Wochen deine Notizen und Bilder an. Welche Farbthemen tauchen immer wieder auf?
- Welche Farben beeinflussen deine Kreativität am stärksten?
- Verändere regelmäßig die Art und Weise, wie du Farben sammelst und einsetzt. Statt zufällige Farben zu suchen, versuche bewusst nur nach einer bestimmten Farbe Ausschau zu halten. Spiele mit neuen Kombinationen oder setze dir kre-

ative Aufgaben, wie »Gestalte ein Bild nur mit Komplementärfarben«.

## ⑤ Halte deine Ergebnisse fest

→ Halte auch hier deine Ergebnisse fest und vergleiche sie mit den vorherigen Übungen, um Unterschiede oder Fortschritte zu erkennen.



### Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

**So machst du »Color Bankin«g zu deiner kreativen Routine**

Durch das kontinuierliche Anwenden dieser Übung wirst du immer wieder neue Farbin-spirationen entdecken. Dein kreatives Farb-gefühl wird sich stetig weiterentwickeln, und du wirst lernen, Farben bewusster und gezielter in deinen Projekten einzusetzen.



## ✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

### Farben als lebenslange Inspirationsquellen

Jede Wiederholung der Übung ist eine neue Chance, deine Kreativität zu erweitern und neue Aspekte deines Denkens zu entdecken. Mit jeder Variation wird dir bewusst, wie vielfältig und kraftvoll deine Vorstellungskraft ist – ein Gefühl, das dich nicht nur in kreativen Projekten, sondern auch im Alltag stärken wird.

## Zusammenfassung des Moduls:

### Warum »Color Banking« dein kreatives Denken langfristig verändert

Das »Color Banking« hilft dir, eine tiefere Verbindung zu Farben und deren emotionaler Wirkung herzustellen. Farben beeinflussen unser Denken, unsere Stimmungen

und unsere Entscheidungen stärker, als wir oft wahrnehmen. Durch diese Übung entwickelst du eine neue, bewusste Sensibilität für die Farbwelt um dich herum. Du trainierst deinen Geist darauf, Farben aktiv wahrzunehmen, sie mit Emotionen oder Erinnerungen zu verknüpfen und sie als Inspirationsquelle zu nutzen. Besonders für Menschen, die sich von ihrer Umgebung uninspiriert fühlen oder in kreativen Blockaden stecken, bietet diese Methode eine erfrischende Perspektive. Sie zeigt dir, dass selbst alltägliche Farbtöne – ob an Objekten, in der Natur oder in der Kleidung – eine Quelle neuer Ideen sein können.

Die Übung stärkt außerdem dein kreatives Selbstvertrauen, weil sie dir zeigt, dass Inspiration überall verfügbar ist.

Indem du Farben sammelst und sie bewusst

in deinem »Farbspeicher« ablegst, übst du auch eine Art mentaler Organisation. Du konntest erfahren, wie Farben Geschichten erzählen, wie sie Emotionen hervorrufen und wie du sie aktiv einsetzen kannst – sei es in Design, Kunst oder als Werkzeug zur Reflexion. Darüber hinaus schult das »Color Banking« deinen Fokus und deine Fähigkeit, auf Details zu achten, was sich auch positiv auf andere Lebensbereiche auswirkt.





😊 Um den letzten Punkt mit den Emotionen vielleicht noch einmal etwas zu erklären: Ich habe, zusammen mit meinem kleinen Helden, Prinz Bruno del Gado auch ein »Color Banking« aufgebaut, bei der eine »tiefere emotionale Verbindung« zu Farben als kreative Ressource genutzt wird.

In meinem Kinderbuch über Prinz Bruno del Gado geht es um Farben.

Was passiert, wenn es auf einmal keine Farben mehr gibt? Wie würde die Welt dann wohl aussehen?

## PRINZ BRUNO del Gado



Dem kleinen Prinz Bruno del Gado ist genau das passiert - er hat seine Farben verloren. In dieser spannenden Geschichte kannst du erfahren wie das passiert ist und wie es der kleine Prinz Bruno geschafft hat, seine Farben wieder zu finden. Das aufregende Abenteuer hat zum Glück mit der Hilfe seines Freundes ein gutes Ende genommen.





Eine Frühlingsposter von und mit Prinz Bruno.  
Übrigens: Alles analog gemalt und gezeichnet und 100% KI-frei.

Zusammen mit seinen Freunden konnte er, zum Glück, seine Farben wieder »einfangen«. Wenn dich das interessiert, kannst du seine Abenteuer auf meiner Website:

[www.prinz-brunodelgado.de](http://www.prinz-brunodelgado.de)

anschauen. Du kannst dir auch für dich oder deine Freunde, Kinder, Enkel oder als Geschenk, das tolle Farbenbuch erwerben. Kopiere einfach den Link oder scanne den QR-Code und schon kommst du auf die Seite von amazon. Da kannst du das Buch zu erwerben.



Hier ist der Link: <https://lmy.de/EZcFr> und das der QR-Code



Einer der Freunde von Prinz Bruno: Der Gesandte am Hofe in Japan.  
Übrigens: Alles analog gemalt und gezeichnet und 100% KI-frei.

## Zusammenfassung des Moduls

### **Color-Banking: Der kreative Zugang für Menschen, die sich nicht für kreativ halten.**

Color-Banking ist kein klassisches Farbtraining und auch kein Design-Modul.

Color-Banking ist auch kein klassisches E-Book über Gestaltung oder Ästhetik – es ist ein bewusst analoges Experimentierfeld, das dir zeigt, wie Farben als emotionale Werkzeuge wirken können. Das Modul lädt dich ein, Farben nicht nur als optisches Erlebnis zu betrachten, sondern als Zugang zu deinem Denken, deinem Fühlen – und deiner Kreativität.

In fünf klar strukturierten Übungen lernst du Schritt für Schritt, wie du Farbwahrnehmung mit innerer Reflexion verbindest. Dabei geht es nicht um schönes Malen oder

Dekorieren – sondern darum, wie du mit Hilfe von Farben deine Gedanken sortierst, Impulse auslöst und emotionale Blockaden auflöst.

Color-Banking nutzt einfache Mittel: Papier, Stift, Farbfelder. Gerade weil es so reduziert ist, wirkt es tief. Du wirst angeregt, Muster zu erkennen – nicht nur auf dem Blatt, sondern in dir. Die Übungen geben dir eine stabile Struktur und gleichzeitig die Freiheit, spielerisch zu entdecken. Jede Übung eröffnet dir eine neue Perspektive: auf Farbe, auf deine Denkweise, auf deine Art zu fühlen.

Besonders wertvoll ist, dass du mit jeder Farbwahl bewusster wirst: Welche Farbe spricht mich heute an? Was verbinde ich mit ihr? Und wie verändert sich mein Denken, wenn ich sie bewusst einsetze?

Diese Fragen machen Color-Banking zu einem echten Erfahrungsraum – für Menschen, die viel denken, aber selten bei sich ankommen.

Das E-Book fordert nichts. Aber es gibt dir alles, was du brauchst: eine klare Anleitung, ein geschütztes Spielfeld und eine ruhige Einladung, dein kreatives Selbst neu zu entdecken – über Farbe. Über Ordnung. Über dich. Der modulare Aufbau bietet verschiedene Wege: Spielerisches Herantasten, geordnete Analyse oder freie Assoziation – jede Methode führt zu einem vertieften Verständnis der eigenen Denkprozesse. Gleichzeitig wird deutlich: Farben sind nicht neutral. Sie lösen etwas aus. Sie strukturieren. Sie fordern. Und sie können Antworten liefern – auf Fragen, die sich rein logisch oft nicht erschließen.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sowohl für Menschen mit kreativem Hintergrund als auch für »Strukturmenschen« zugänglich sind. Es braucht keine Vorkenntnisse, keine Technik, kein gestalterisches Können. Stattdessen geht es darum, Farben wieder zu spüren, bewusst einzusetzen – und daraus kreative Gedankenmuster entstehen zu lassen. Es ist eine Einladung, Farben als Denkwerkzeuge zu begreifen – nicht nur als ästhetische Entscheidungshilfen.

## Zentrale Erkenntnisse des Moduls

**Dieses E-Book hilft dir nicht nur beim Denken – sondern beim Fühlen.**

Dieses Modul bringt eine Vielzahl zentraler Erkenntnisse mit sich – und diese sind weniger theoretisch als tief erlebbar. Der erste Aha-Moment: Farben sind mehr als visuelle



Reize. Sie sind emotionale Codes. Sie lenken unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Verhalten – meist unbewusst. Mit Color-Banking beginnst du, diesen Prozess bewusst zu steuern.

Ein zweiter Kernpunkt: Struktur ist kein Feind von Kreativität. Viele Menschen blockieren sich, weil sie glauben, dass kreative Prozesse wild, chaotisch und unberechenbar sein müssen. Color-Banking zeigt dir das Gegenteil: Wenn du deine Gedanken durch Farbwahl, Begrenzung und Reflexion strukturierst, entstehen neue Freiräume – nicht weniger.

Außerdem: Du brauchst keine Ausbildung, kein Talent und keine Vorkenntnisse. Alles, was du brauchst, hast du bereits – deine Wahrnehmung. Deine Sinne. Deine Neugier. Das Modul beweist, dass Intuition nichts

Mystisches ist, sondern ein innerer Muskel, den du trainieren kannst.

Viele LeserInnen berichten, dass sie zum ersten Mal verstanden haben, wie stark ihre Stimmung mit Farben zusammenhängt – und wie schnell sich ihre innere Haltung verändert, wenn sie aktiv mit Farbe arbeiten. Diese Erkenntnis macht Color-Banking zu einem wirkungsvollen mentalen Werkzeug – für Reflexion, Selbstwirksamkeit und emotionale Selbstklärung.

## Essentieller Nutzen für dich

**Klarheit entsteht nicht durch Denken allein – sondern durch Sehen, Spüren, Ordnen.**

Der mentale Nutzen dieses Moduls ist tiefgreifend: Es verschafft dir einen Zugang zu deiner Innenwelt, ohne dass du sie benen-

nen oder erklären musst. Farben sprechen schneller als Worte. Und genau deshalb sind sie ein kraftvolles Mittel, um innere Prozesse sichtbar zu machen – auf Papier und in dir.

Wenn du dich oft überfordert fühlst – von deinen Gedanken, von Entscheidungen, vom Tempo des Alltags –, gibt dir »Color-Banking« einen Weg, wieder Kontrolle zurückzugewinnen. Nicht durch Funktionalität, sondern durch Achtsamkeit. Du wirst durch die Übungen spüren, wie sich etwas in dir ordnet – nicht logisch, sondern emotional.

Das wirkt nicht spektakulär – aber tief. Viele NutzerInnen berichten davon, dass sie sich nach einer einzigen 10-Minuten-Einheit leichter, klarer, verbundener fühlen. Und das ohne große Anstrengung.

Auch im beruflichen Kontext hilft »Color-Banking«: Wenn du kreativ arbeitest, aber oft den roten Faden verlierst. Oder wenn du rational arbeitest, aber kreative Impulse brauchst. Dieses Modul verbindet diese scheinbaren Gegensätze – und macht sie zu einem neuen Ganzen.

Der praktische Nutzen: Die Übungen lassen sich jederzeit durchführen. Du brauchst kein Setup, keine Anleitungsvideos, kein Material außer dem, was du bereits hast. Dadurch wird Color-Banking zu einem täglichen Ritual, das dich in Verbindung mit dir bringt – in Farbe, in Klarheit, in Tiefe.

Und es öffnet Räume, von denen viele nicht wussten, dass sie in ihnen stecken.

## Abschließendes Fazit

### **Color-Banking: Die Methode für Menschen, die Ordnung suchen und Kreativität finden.**

Am Ende ist »Color-Banking« kein E-Book, das man einmal liest und dann ablegt. Es ist ein Werkzeug, das bleibt. Eine Methode, die du immer wieder nutzen kannst – wenn dein Denken feststeckt, wenn du dich innerlich verloren fühlst oder wenn du einfach Lust hast, dich neu zu entdecken.

Dieses Modul führt dich in eine Praxis ein, die nicht laut ist, nicht hektisch und nicht überfordernd. Im Gegenteil: Es ist leise, sanft, und genau deshalb so wirksam.

Color-Banking bietet dir einen kreativen Resonanzraum – in dem du dich ausprobieren kannst, ohne bewertet zu werden. In dem du dich zeigen darfst – erst vor dir



selbst, dann vor anderen.

Die Methode eignet sich sowohl für den Einstieg in kreative Prozesse als auch zur Selbstreflexion zwischendurch. Es braucht keine 30 Minuten – manchmal reichen fünf. Was du mitbringst: deine Farbe. Was du mitnimmst: deine Erkenntnis.

Wenn du bisher gedacht hast, du seist nicht kreativ – dieses E-Book wird dich überraschen. Wenn du schon kreativ arbeitest – es wird dir Tiefe geben. Und wenn du beides bist: strukturiert denkend und offen fühlend – dann ist Color-Banking dein Zuhause.

Dieses Modul zeigt dir, dass Kreativität kein Luxus ist, sondern eine essenzielle Fähigkeit – eine, die dein Leben in jeder Hinsicht bereichert. Und je mehr du dich darauf einlässt, desto mehr wirst du erkennen:

Du bist  
kreativer, als  
du je  
gedacht  
hast.

Und das ist ein Geschenk, das du dir selbst  
machen kannst – jeden Tag, in jedem Moment

Nicht perfekt.  
Sondern echt.



# Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Workbook habe ich dir einen Einblick gegeben  
in die faszinierende Welt der Farben.

Das Modul: »Color-Banking« aus meiner  
Creativ-Challenge der

**→29 Wege zu mehr Kreativität©←**

ermöglicht dir den Schritt in die unendlichen  
Möglichkeiten der Kreativität. Es soll dir, und das ist mein  
Ziel, die Angst zu nehmen, »Nicht« kreativ zu sign.

Wenn du noch mehr ganz konkrete und detaillierte  
Anleitungen und Übungen haben möchtest, wenn du  
wissen willst, welche Vorteile die Übungen für dich und  
deine Kreativität, dein Leben und dein Selbstbewusstsein  
haben, dann empfehle ich dir das

**E-Book »Praktiziere Mikroabenteuer«**

**mit über 80 Seiten für**

**✓ 50 kreative Mikroabenteuer-Ideen für jede  
Umgebung – Stadt, Land oder Zuhause.**

**EINFACH. BESSER. KREATIV. SIGN.**

Sei dabei, mit dem Herzen, dem Kopf, deinem Bauch  
(Gefühl) und arbeite mit deiner Hand. Ich  
wünsche dir jetzt für deine kommende Zeit gaaaanz  
viel kreativen Input, viel Mut, etwas Geduld



Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit  
deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/XesPL>

DU BIST, WAS DU DENKST ODER DENKST DU WAS DU BIST?  
DU BIST DER DESIGNER DEINER UTOPIEN



MUTIG SIGN. BESONDERS SIGN. LEBEN SIGN.  
UNABHÄNGIG SIGN. MENSCH SIGN.

WENN DU DIR ES VORSTELLEN KANNST,  
KANNST DU ES AUCH ÄNDERN.  
GESTALTE DEINE ZUKUNFT –  
SEI TEIL DEINER MACHBAREN UTOPIEN.

## Eine letzte Anmerkung für dich:

Mit diesem Workbook will ich dir zeigen, dir ehrlich beweisen, wie kreativ du sein kannst und dich animieren und zu motivieren, weiter zu machen, nicht aufzugeben.

Schnell wirst du merken, wie du von mal zu mal besser wirst und deine Arbeiten ein neues Level erreichen.

Allerdings, und das ist meine Erfahrung aus der (Lehr)Zeit mit den Studies, du musst oder solltest »dran« bleiben und nicht aufgeben.

In der Kreativität gibt KEIN RICHTIG und KEIN FALSCH. Lass dich nicht entmutigen wenns mal nicht so schnell klappt wie gedacht und wie es dein »Anspruch« dir vielleicht vorgibt.

**DENK DRAN:**





Impressum:

**EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN®**

Bredowstr. 27

10551 Berlin

Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

Kontakt: +49 (0)176-50 33 89 93 oder

einfach@besser-kreativ-sign.de } [www.besser-kreativ-sign.de](http://www.besser-kreativ-sign.de)

Bilder: Ralf K. Röttjer, LifeSign-Akademie©

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von Besser.Kreativ.Sign©

Gender-Hinweis

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Arbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Alle hier von mir vorgeschlagenen Übungen und Anleitungen, basieren auf den Erkenntnissen meiner Seminare zum Thema Kreativität, Kommunikationsdesign und Designmanagement. Du kannst die Übungen so direkt nachmachen und übernehmen, sie garantieren immer einen kreativen Erfolg – aus meiner Lehrzeit und Erfahrung als Professor für Design. Du kannst aber natürlich alle Übungen abwandeln und nach deinen Bedürfnissen anpassen.



## Color-Banking und die unendliche Magie der einfachsten Form!

Du hast mit »Color-Banking« erfahren, wie kraftvoll Farben wirken können – wie sie nicht nur gestalten, sondern auch ordnen, inspirieren, bewegen. Du hast erlebt, dass kreative Klarheit nicht im Chaos entsteht, sondern in der bewussten Verbindung von Struktur und Gefühl.

Vielleicht spürst du jetzt etwas, das viele nach der letzten Seite von Color-Banking empfinden:

- ☺ eine neue Aufmerksamkeit
- ☺ eine Sehnsucht nach Vertiefung
- ☺ und vor allem: Lust, weiterzugehen.

Denn genau hier beginnt dein nächster kreativer Schritt – und er ist rund. Im wahrsten Sinne des Wortes.

### ➡»Die Magie der Kreise und Punkte«

Ein E-Book über das kreativste Ordnungssystem der Welt. In diesem Folgemodul geht es um mehr als nur geometrische Formen. Es geht um Rhythmus, Wiederholung, Fokus – und um die Frage: Was passiert, wenn ich mit dem kleinsten Element der Welt – dem Punkt – eine ganze kreative Welt erschaffe?

Du wirst lernen, wie Kreise und Punkte zu Denkkarten werden können. Und wie du mit einfachsten Mitteln – Kreisen, Farben, Papier – wieder in einen Zustand kommst, in dem dein Denken fließt.

Wenn Color-Banking deine Farbintelligenz aktiviert hat, dann lässt dich »Die Magie der Kreise und Punkte« die Kraft der Wiederholung entdecken. **Eine Form. Unendliche Möglichkeiten.**

➡➡➡➡➡➡➡➡➡Direkt zur »Kreativ-Power von Kreisen + Punkten«

## Die Macht der Punkte und Kreise

Wie du mit 9 Hacks und kleinen Schritten großartige Bilder und Designs erschaffst.

Hast du Schwierigkeiten, deine kreative Power zu entfesseln und coole Designs zu entwickeln?

Die Checkliste zur Kreativ-Power von Kreisen+Punkten ist die Lösung, nach der du gesucht hast! Mit den 9 ultimativen Hacks und praktischen Übungen wirst du lernen, wie du die Einfachheit von



Kreisen und Punkten nutzen kannst, um deine Kreativität zu steigern und beeindruckende Ergebnisse zu erzielen.

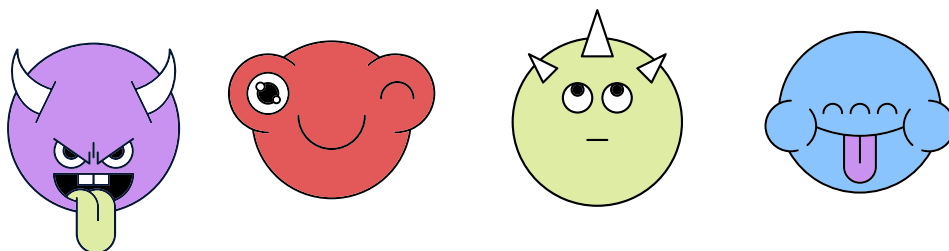
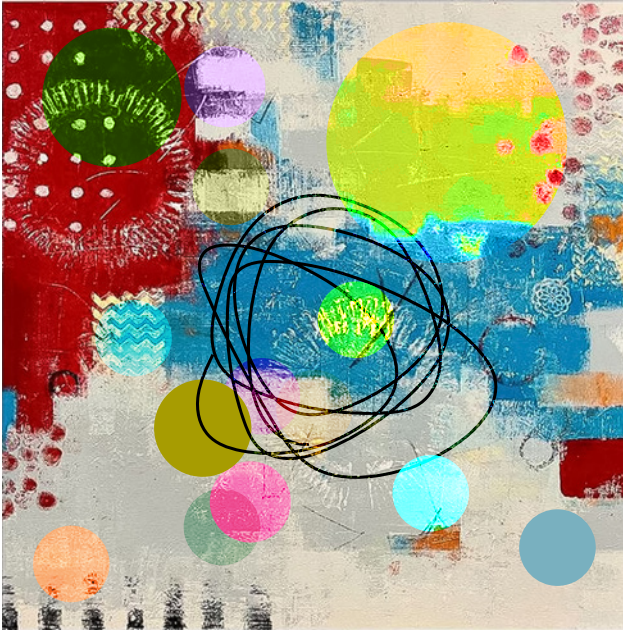
Entdecke die verborgenen Möglichkeiten von Kreisen und lass dich von ihrer Vielseitigkeit überraschen. Mit dieser Checkliste wirst du lernen, wie du diese einfache Form in deinen kreativen Prozess integrieren kannst, um deine Designs zu bereichern und neue Impulse zu erhalten.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/ovhBv>

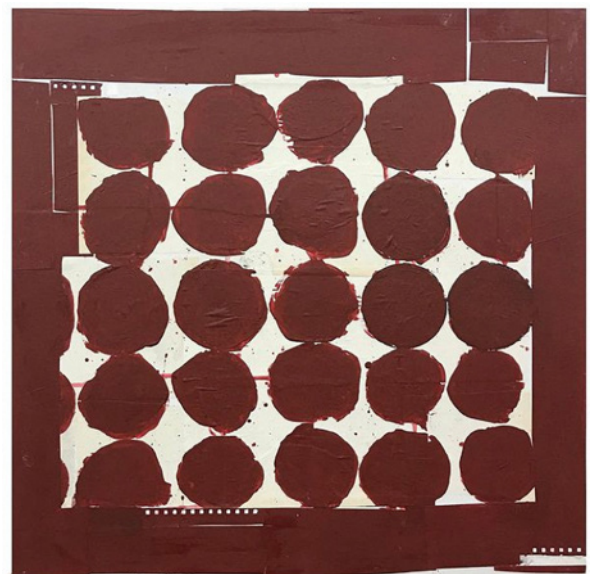
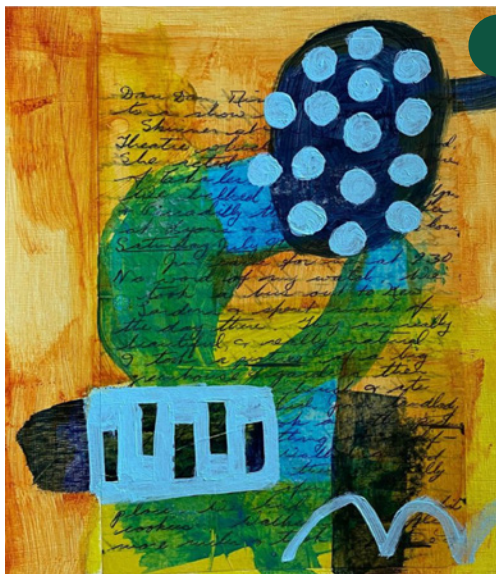
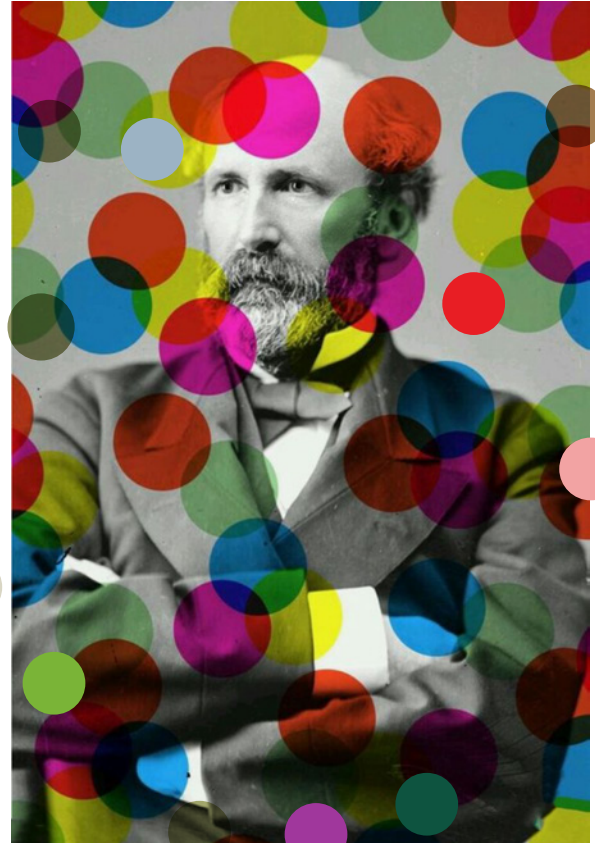
# Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten



# Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten



# Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten



## Welcher Kreativ-Typ bist du?

Du hast das Gefühl, dass Kreativität immer ‚chaotisch‘ und schwer greifbar ist?

Vielleicht liegt es daran, dass du deinen Kreativ-Typ noch nicht kennst.? Jeder Mensch auf ganz eigene Weise kreativ ist.

Vielleicht bist du der Visionär, der große Bilder malt, oder der Strategie, der Details liebt.



Mit dem E-Book »Sieben essenzielle Fragen, um deinen Kreativtyp zu bestimmen« bekommst du endlich die Antworten, die du suchst. Erfahre, wer du bist, wie du denkst und was dich einzigartig macht.

**Selbsterkenntnis:**

Verstehe, wie du kreativ tickst.

**Selbstvertrauen**

Lerne, warum dein Weg der richtige ist.

**Individualität**

Entdecke, was dich von anderen unterscheidet.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/MRIRL>

## Kennst du deine Bedürfnisse?

Unsere Bedürfnisse bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie sind die unsichtbare Kraft, die unsere Entscheidungen lenkt – und oft auch die Ursache für Blockaden, Zweifel oder das Gefühl, festzustecken. Doch wie oft nehmen wir uns die Zeit, unsere Bedürfnisse wirklich zu verstehen? Das E-Book »**Kennst du deine Bedürfnisse?**« basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt dir, wie du deine Grundbedürfnisse erkennst und gezielt nutzt, um kreativer, motivierter und erfüllter zu leben.




### Was du bekommst!

- + **Selbstbewusstsein stärken:** Erkenne, welche Bedürfnisse dein Denken und Handeln lenken.
- + **Motivation steigern:** Verstehe, was dich antreibt, und setze deine Energie gezielt ein.
- + **Langfristige Balance:** Schaffe eine Grundlage für nachhaltige kreative und mentale Stärke.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/IDpBV>

## Warum halten wir fest, was uns schadet?


Es passiert uns allen: Wir investieren so viel Energie in ein Projekt, eine Idee oder einen Traum, dass wir nicht merken, wann es Zeit ist aufzuhören. Dieses E-Book ist dein humorvoller Rettungsanker: Es zeigt dir 40 typische Ausreden – und gibt dir Notfallpläne, die wirklich funktionieren. Du spürst, dass es Zeit ist loszulassen, aber weißt nicht wie? Dieses E-Book zeigt dir, wie du Ausreden entlarvst – und Raum für Neues schaffst..



**Warum halten wir an Projekten fest, die längst tot sind?**

Entdecke die 40 häufigsten Ausreden – und wie du sie überwindest, um endlich Raum für Neues zu schaffen!

einfach. besser. kreativ. sign.



### Was du bekommst!

- + Du erkennst, welche Ausreden dich blockieren.
- + Du lernst, wie du besser und mit Leichtigkeit loslassen kannst.
- + Du schaffst Platz für neue Ideen, Projekte und Möglichkeiten.
- + **Humor als Werkzeug für Veränderung:** Du lachst über deine eigenen Denkmuster – und änderst sie!

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/IDpBV>