

EIN TAG AM SEE

KLEINE AUSZEIT,
GROSSE WIRKUNG!

MARCIS-KREATIVSHOP.DE



MK
MARCIS KREATIVSHOP
MK



I N H A L T

- 0 1 — Ein Tag am See – Einleitung

- 0 2 — Dein persönliches Mini-Retreat
– So geht's auch im Alltag

- 0 3 — 24 Übungen & Impulse für dich und
deine Notizbücher

- 0 4 — 8 Schöne Gedanken & Zitate
für dich und deine Notizbücher

- 0 5 — Die SEE-Kollektion: Ruhe trifft Alltag



01

EIN TAG AM SEE
- EINLEITUNG

Stell dir vor: Der Morgennebel liegt noch sanft über dem Wasser, das Licht glitzert wie flüssiges Gold. Du atmest tief ein und merkst, wie alles um dich herum leiser wird. Kein Druck, kein Müssen. Nur du, der See, das Jetzt.

Solche Momente wirken wie kleine Inseln in unserem Alltag. Sie holen uns raus aus dem Gedankenkarussell und bringen uns zurück zu uns selbst.

Doch warum warten, bis wir am echten See stehen? Warum nicht mitten im Alltag solche Momente schaffen?

“Ein Tag am See“ ist nicht an einen Ort gebunden.

Es ist eine Haltung.

Eine Entscheidung für mehr Leichtigkeit, Ruhe und kreativen Ausdruck. Genau dazu lädt dich dieses Booklet und die See-Kollektion ein!





02

DEIN PERSÖNLICHES MINI-RETREAT
– SO GEHT'S AUCH IM ALLTAG



SO GEHT ES AUCH IM ALLTAG!

1. STIMMUNG ERSCHAFFEN

Wenn du gerade nicht in die Natur, in den Garten oder auf den Balkon kannst, schaffe dir Zuhause eine gemütliche Stimmung. Suche dir auf YouTube Aufnahmen von Naturgeräuschen raus, zünde eine gut riechende Kerze an oder benutze Sonnencreme! :) Das lässt sofort ein Sommergefühl aufkommen!

Bereite dir eine kleine Snackplatte als Mini-Picknick für dich selbst vor. Vielleicht hast du das Notizbuch, eine Postkarte oder ein Poster aus der See-Kollektion vor dir.

2. GEDANKEN ZUR RUHE BRINGEN

Atme drei Mal tief ein und aus. Stell dir vor, du sitzt auf einem Steg und blickst aufs Wasser. Was taucht in dir auf? Schreib ein paar Gedanken in dein Notizbuch. Ohne Bewertung. Nur für dich.

3. KREATIV AUSDRÜCKEN

Skizziere, doodle, schreib ein kleines Gedicht – oder einfach ein Wort, das dich gerade trägt. Nichts muss "fertig" sein. Es geht um den Moment. Nutze als Inspiration gerne die Impulse aus den nachfolgenden Kapiteln!



03

24 ÜBUNGEN & IMPULSE FÜR DICH UND DEINE
NOTIZBÜCHER



FÜR INNERE KLARHEIT

01

Alte Stimmen entlarven:
Welche Gedanken sind gar nicht deine – sondern übernommen? Notiere sie und formuliere sie zu deinen um.

02

Mach Platz: Schreibe eine Seite lang nur das Wort „loslassen“ in verschiedenen Größen, Formen und Stimmungen.

03

Skizziere einen Ort, an dem du dich geborgen fühlst – ganz frei, mit Worten oder Zeichnungen.

04

Gedankenhygiene:
Schreib auf, was dich heute belastet – und streiche dann jedes Wort bewusst durch.



FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

05

Halte morgens einen Gedanken fest, den du heute mitnehmen willst: „Ich bin genug.“ oder „Heute bleibe ich bei mir.“

06

Notiere jeden Abend 3 Dinge, die heute schön waren – egal wie klein.

07

Zeichne dein aktuelles Energielevel mit einem Thermometer oder einer Wetter-Symbolik (Sonne, Wolken, Regen...).

08

Ein Moment nur für dich: Was war heute ein stiller, schöner Moment, den nur du wahrgenommen hast?



FÜR KREATIVE & TRÄUMENDE

09

Frage an dein Zukunfts-Ich: Was würdest du mir jetzt raten? Schreib aus der Sicht deines mutigsten Selbst zurück.

10

Wunschwelten bauen: Beschreibe einen perfekten Tag – ohne Grenzen, ohne Realismus. Nur Freude.

11

Spinn ein Zukunftsnetz: Wo wärst du in 1 Jahr, wenn du deinem Herzen folgst? Skizziere es in Gedanken, Bildern oder Listen.

12

Samme Lieblingswörter, Satzketzen, Ideen, Farben – dein persönliches Inspirations-Mosaik.

PLANUNGSIMPULSE

13

Intention der Woche:
Worauf möchte ich
meinen Fokus legen?
Nicht Leistung –
sondern Haltung.

14

Energie statt Zeit
planen: Notiere deine
Hoch- und Tiefphasen –
plane deine Aufgaben
danach.

15

Nicht-To-Do-Liste: Was
tust du dir zuliebe nicht
mehr? Zum Beispiel:
dich vergleichen, alles
allein machen, ...

16

Ritual der Rückschau:
Jeden Sonntag: Was hat
mir gutgetan? Was hat
mich erschöpft? Was
möchte ich mitnehmen?



HEILENDE IMPULSE

17

Heute war ich für mich da, indem... – Notiere kleine oder große Gesten, mit denen du dir selbst gutgetan hast.

18

Was würde ich meiner besten Freundin sagen, wenn sie sich so fühlt wie ich jetzt? – Und dann schreib's dir selbst.

19

Sanfte Antwort: Welche Erwartung setzt dich gerade unter Druck? Und was wäre eine freundlichere Version davon?

20

Trost in Worten: Sammle Sätze, die dich trösten. Zum Beispiel: „Ich darf müde sein.“, „Ich wachse in meinem Tempo.“



4 KRAFTVOLLE IMPULSE

21

Was, wenn alles gut wird? Schreibe ein Szenario auf, in dem sich deine aktuellen Sorgen in Gutes verwandeln.

22

Was darf wachsen? Notiere Ideen, Visionen oder neue Seiten von dir, die du "nähren" willst.

23

Sanfte Antwort: Welche Erwartung setzt dich gerade unter Druck? Und was wäre eine freundlichere Version davon?

24

Jahreszeiten-Check-in: Wo stehe ich gerade – innerlich? Frühling (Neuanfang), Sommer (Blüte), Herbst (Loslassen), Winter (Rückzug)?

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The notebook has a light blue cover and a white page with a dotted grid. The person is holding a white pen with a gold-colored tip. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with warm lighting. The number '04' is overlaid in a white, handwritten-style font on the left side of the notebook cover.

04

8 SCHÖNE GEDANKEN & ZITATE
FÜR DEINE NOTIZBÜCHER

GEDANKEN & ZITATE

0 1

Das Wasser kennt keine Eile, und doch kommt es überall an - wie unsere Gedanken, wenn wir ihnen Zeit geben.

0 2

Dankbarkeit ist die Kunst, das Gewöhnliche als außergewöhnlich zu erkennen.

0 3

Die Stille ist nicht leer - sie ist voller Potenzial.

0 4

Du bist sowohl die Frage als auch die Antwort - erlaube dir, beides zu sein.

GEDANKEN & ZITATE

0 5

Manchmal ist das Mutigste, was du tun kannst: dich auszuruhen.

0 6

Jeder Gedanke, den wir zu Papier bringen, ist wie ein Stein, der ins Wasser fällt - er verändert die Oberfläche und zeigt uns neue Muster.

0 7

Manchmal müssen wir still werden, um zu hören, was unser Herz schon lange sagen möchte.

0 8

Tränen sind keine Schwäche - sie sind der Regen, der neue Blüten in uns wachsen lässt.

A woman wearing a long white dress and blue jeans is standing in a lush green field. She is holding a framed painting of a lake scene with reeds and water. The painting is tilted and has a gold frame. The background shows a dense forest and a small body of water in the distance.

05

DIE SEE-KOLLEKTION:
RUHE TRIFFT ALLTAG

Das Leben ist wie ein See –

manchmal ruhig, manchmal aufgewühlt, immer voller Geheimnisse und Möglichkeiten. Unsere Notizbücher sind Boote auf diesem See – sie tragen dich, geben dir Stabilität und Raum für Entdeckungen.

Unsere Gefühle und Gedanken

brauchen Bewegung, um sich zu klären. Wie Wasser, das zu lange steht, können auch unsere Emotionen trüb werden, wenn sie keinen Ausdruck finden. Das Schreiben ist deshalb ein Akt der Selbstfürsorge! :)

Ich lade dich deshalb ein, deinen eigenen "Tag am See" zu erschaffen – sei es tatsächlich an einem Gewässer oder inmitten des Alltagsgraus mit einem unserer Notizbücher als Anker.

Denn genau darum geht es bei Marcis Kreativshop: Wir, die Künstlerinnen und ich, begleiten dich auf deiner kreativen Reise gegen das Alltagsgrau, hin zu mehr Farbe, mehr Tiefe, mehr Leben, so wie du es magst!

Die neuen See-Notizbücher

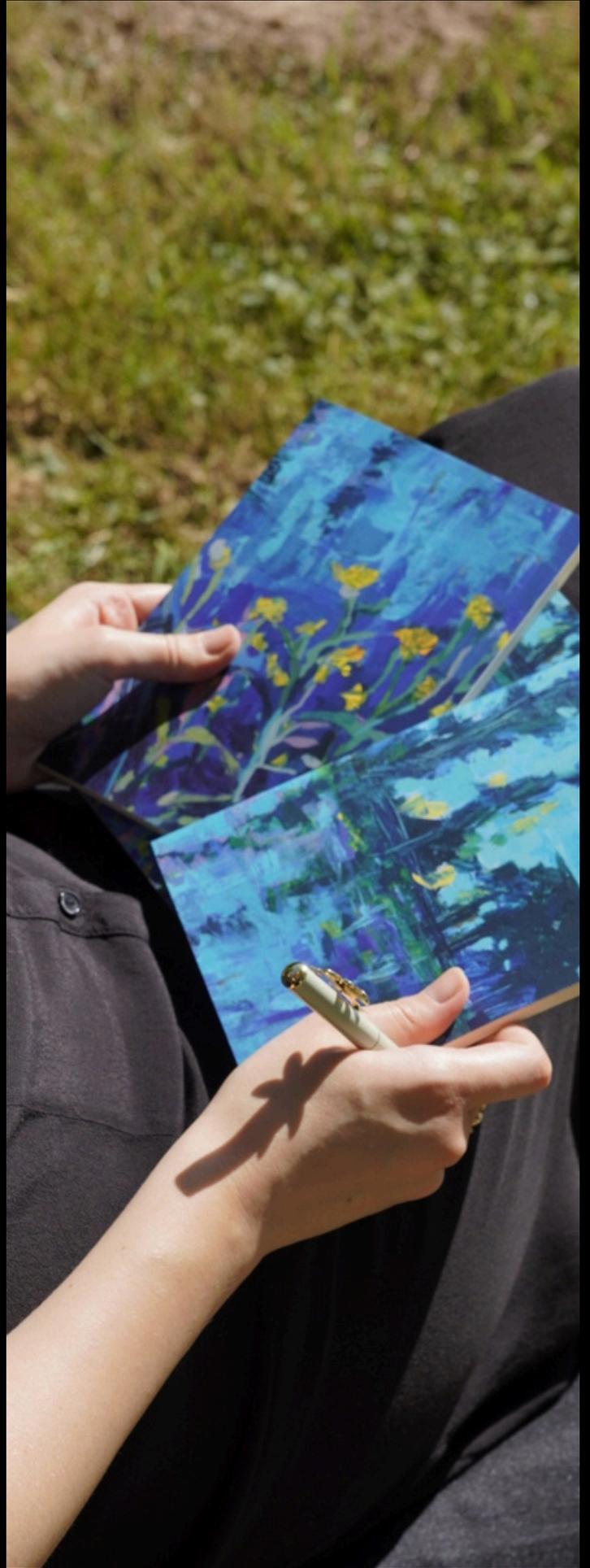
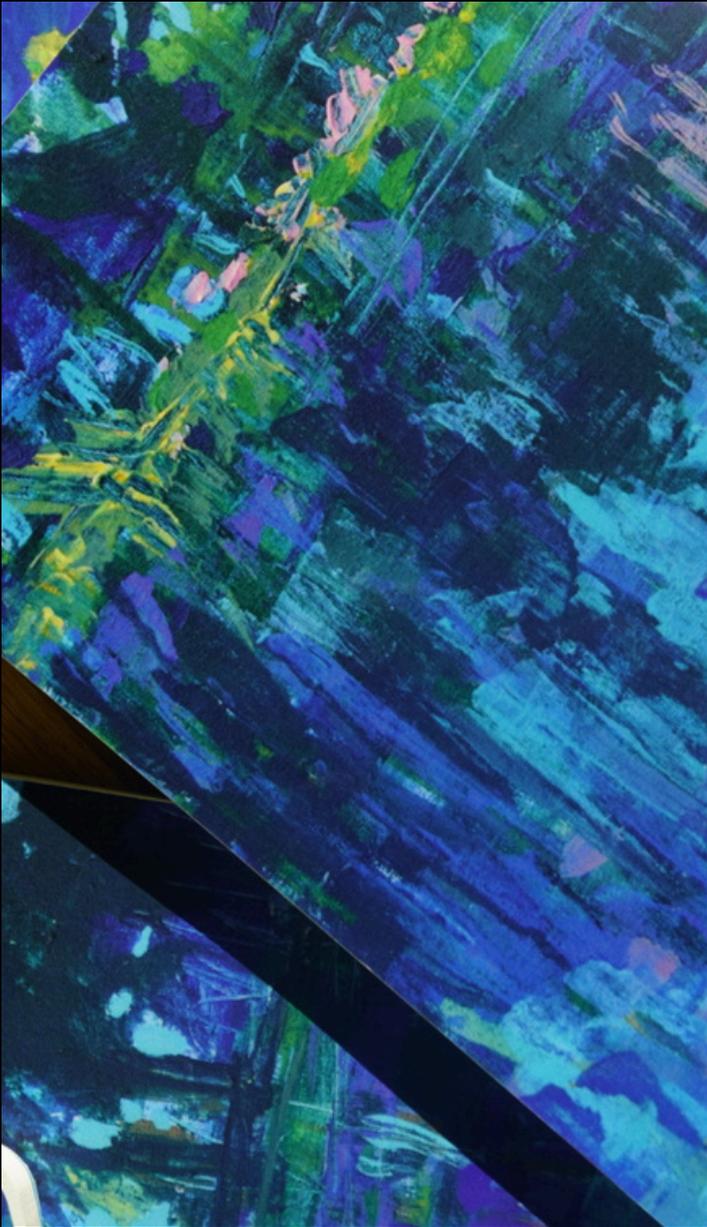
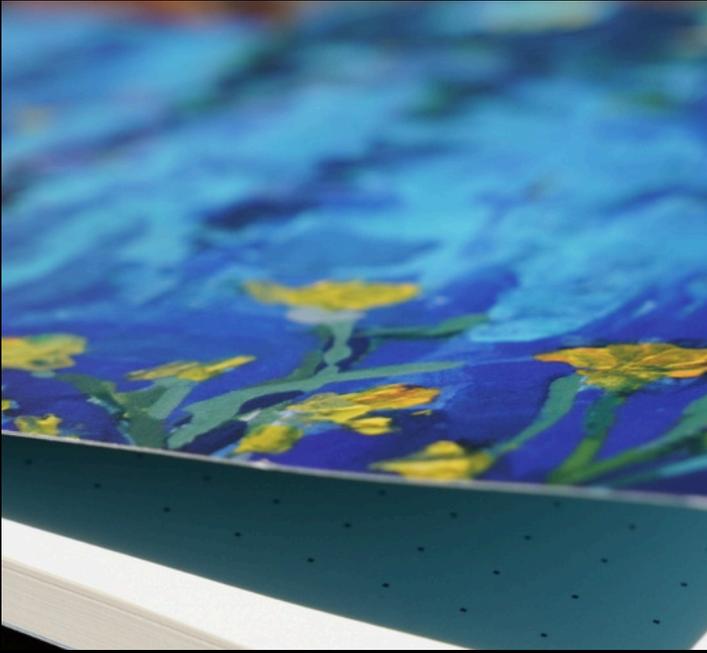
und mit ihnen 3 passende Lesezeichen warten darauf, von deinen Gedanken, Träumen und Ideen gefüllt zu werden! :)

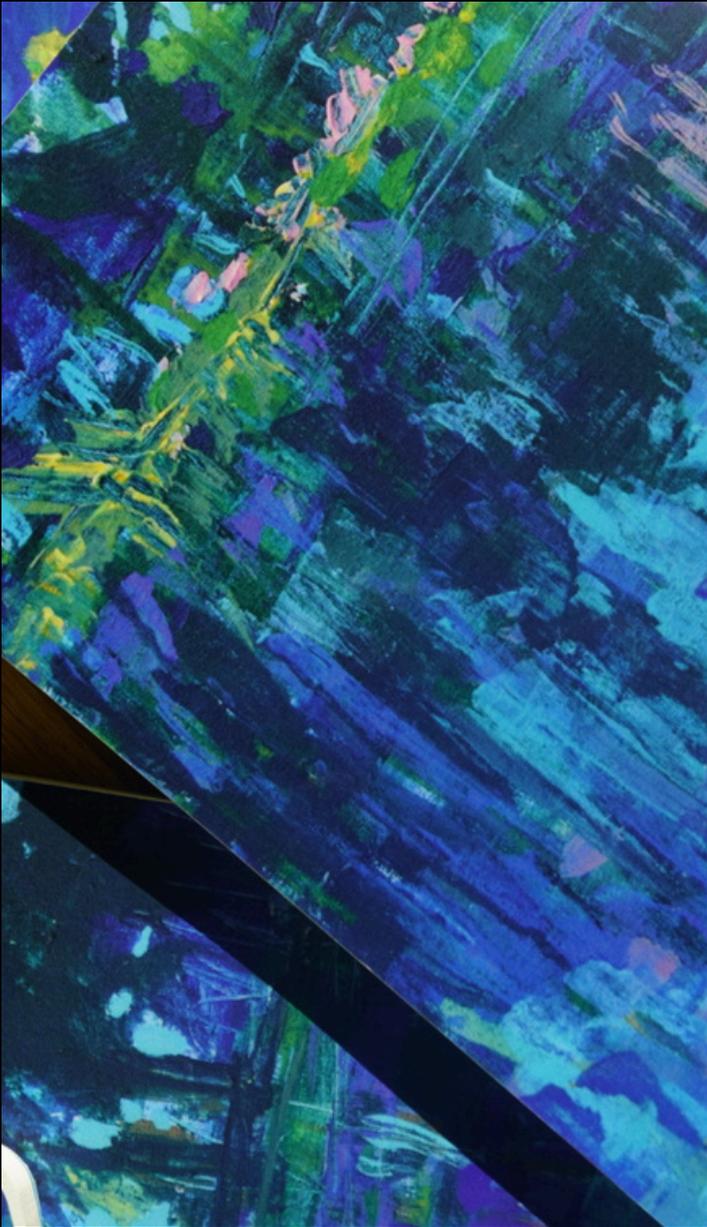
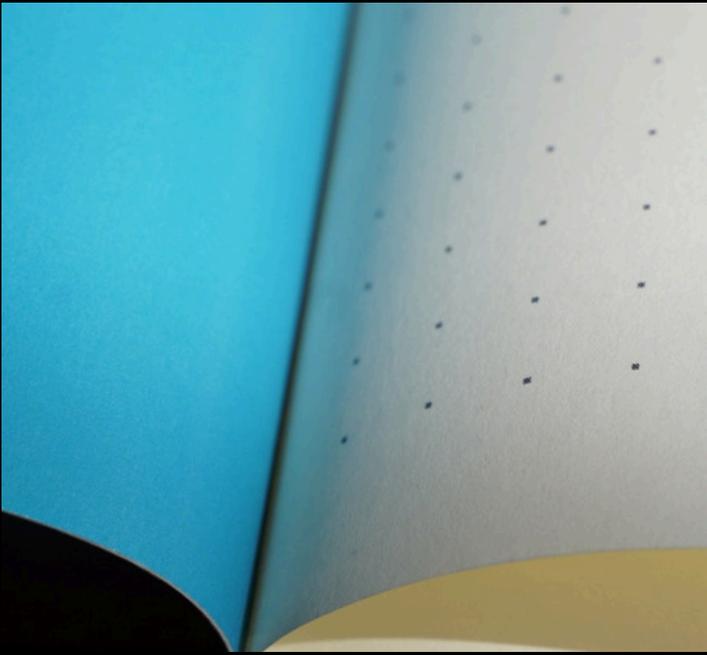
- 3x 120 Seiten
- 3 unterschiedliche Covermotive des Werkes "See" der Künstlerin Hanna Gawlas
- 90 g/m² Papier - perfekt zum schreiben und skizzieren, gepunktet
- 300 g/m² Umschlag
- veredelt mit mattierter Folie
- Blaue Umschlag-Innenseiten

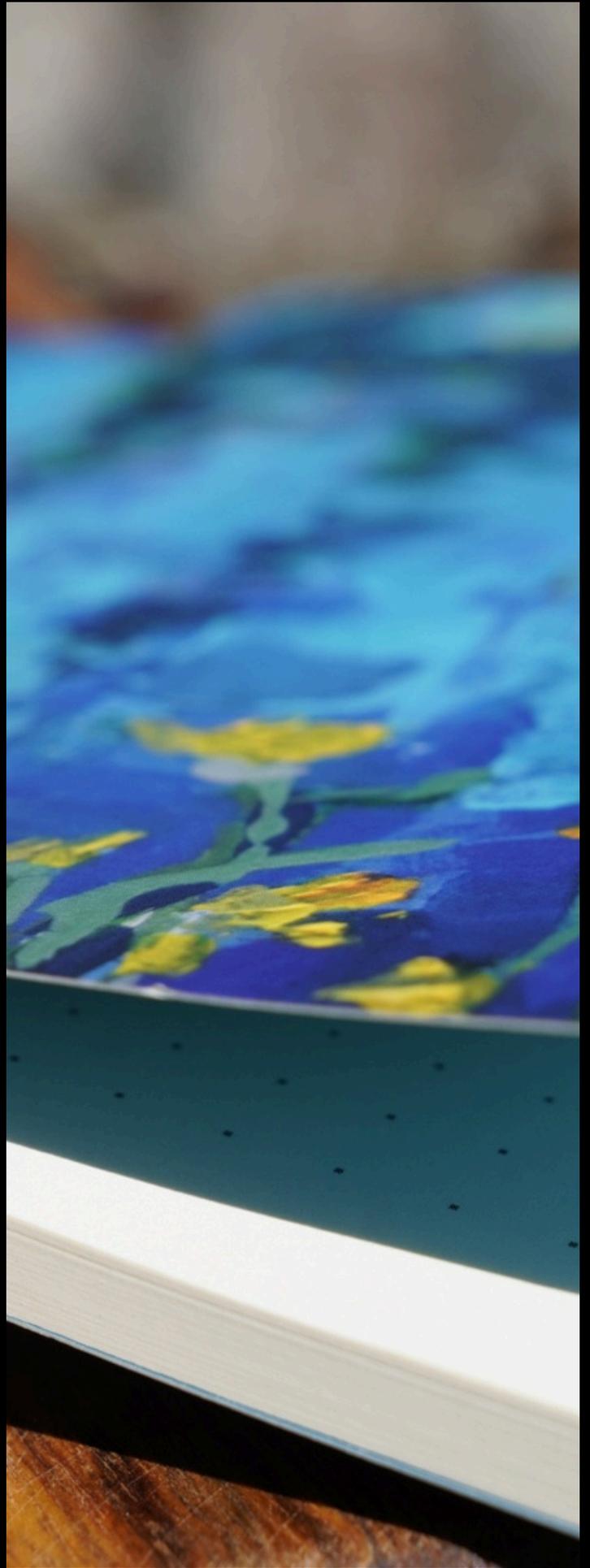
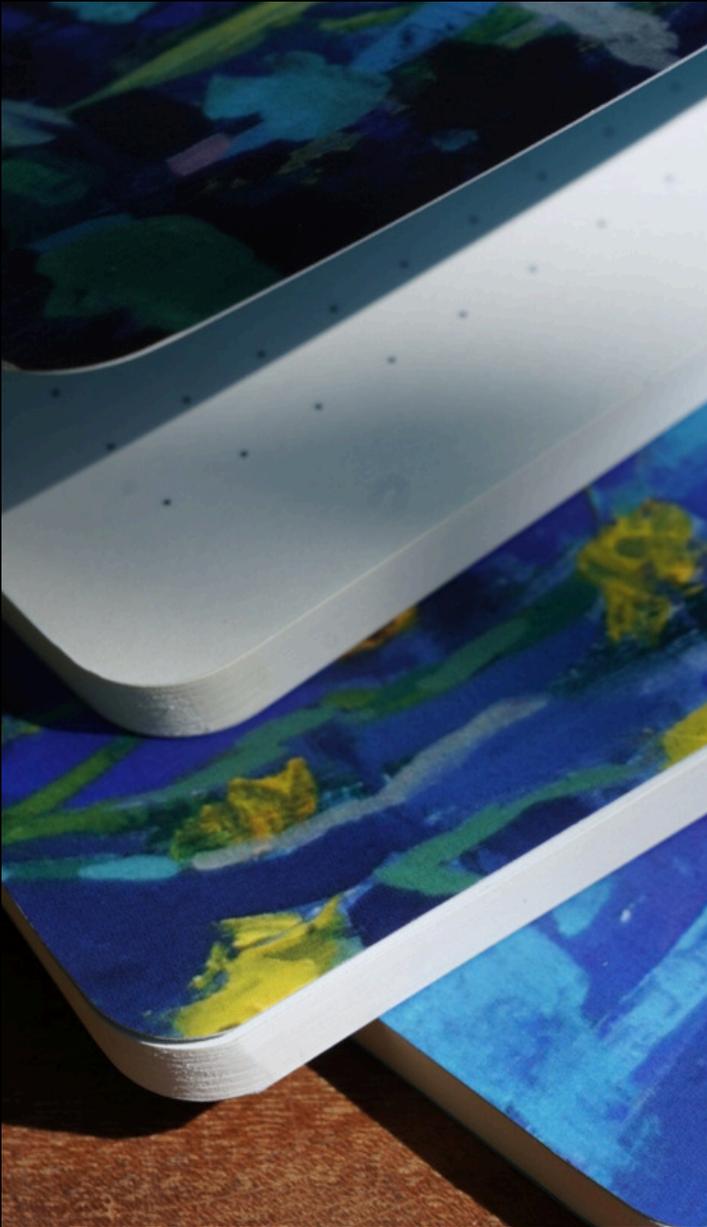
Die passenden **Poster** und **Postkarten** verstärken die Stimmung egal ob bei dir Zuhause oder an deinem Arbeitsplatz, toll oder? :)

Entdecke die See-Kollektion bei Marcis-Kreativshop.de und komm mit auf die **kreative Reise gegen das Alltagsgrau**

Deine Marci









Deine Inspiration für neue Perspektiven!

MARCIS-KREATIVSHOP.DE