

PRESSEMITTEILUNG | Kunst, Gesundheit und Wirtschaft

ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

Malworkshops laden Fachkräfte dazu ein, sich wieder mit Kreativität, Wohlbefinden und frischem Denken zu verbinden

Von Spitzensportlern und medizinischen Fachkräften bis hin zu erfahrenen Führungskräften in der Wirtschaft wenden sich Menschen aus anspruchsvollen Berufsfeldern zunehmend Malworkshops der bildenden Künstlerin Ernestine Faux zu, um einen praktischen Weg zu finden, einen Schritt zurückzutreten, neue Kraft zu schöpfen und sich wieder mit Kreativität zu verbinden.

Der vierstündige Workshop wurde für Unternehmensteams und Berufstätige konzipiert und bietet eine anregende Alternative zu herkömmlichen, Inhalts lastigen Formaten. Durch eine angeleitete Farberfahrung und einen kollaborativen Malprozess werden die Teilnehmenden eingeladen, innezuhalten, sich auf andere Weise einzubringen und sowohl wieder mit sich selbst als auch miteinander in Verbindung zu treten.

Ohne die Atmosphäre eines klassischen Schulungsraums unterstützt die Session das Wohlbefinden, hilft, Stress abzubauen, und schafft Raum für neue Perspektiven. Sie eignet sich besonders für Konferenzen, Leadership-Intensivformate, Strategie-Offsites und kurze Unterbrechungen in der Wochenmitte, bei denen Teams von Reflexion, Verbundenheit und neuer Energie profitieren.

Indem der Workshop Neugier, Intuition und kreatives Bewusstsein fördert, kann er die Art und Weise positiv beeinflussen, wie Teilnehmende an Entscheidungsfindung, Problemlösung und den bewussten Einsatz von Ressourcen herangehen.

In diesen Workshops geht es nicht darum, Künstler zu werden; es geht darum, Kreativität als eine zutiefst menschliche Fähigkeit wiederzuentdecken.

Durch das Malen, das Experimentieren mit Farbe und das Loslösen von ständiger Analyse gelangen die Teilnehmenden allmählich in einen anderen inneren Zustand – einen Zustand, in dem sich Aufmerksamkeit verlagern, Wahrnehmung erweitern und neue Assoziationen entstehen können.

In diesem Prozess kann sich das Tempo des Denkens verlangsamen, das Nervensystem beruhigen, und Menschen werden oft offener für Einsichten, Perspektiven und Möglichkeiten.

Dieser spielerische, druckfreie Zustand – frei von Perfektionismus und starren Erwartungen – ist oft der Ort, an dem neue Ideen, ein weiterer Blick und zukunftsorientiertes Denken entstehen.

Im Kern schafft der Workshop einen vorübergehenden kreativen Raum, in dem Teilnehmende gewohnte Denkmuster hinter sich lassen und sich wieder mit Neugier, Spiel, Intuition und Wahrnehmung verbinden können.

Für Organisationen, die nach einer sinnvollen und einprägsamen Möglichkeit suchen, Wohlbefinden zu fördern, frisches Denken anzuregen und menschliche Verbundenheit zu stärken, bieten Malworkshops einen überzeugenden neuen Ansatz.

About

Ernestine Faux - Workshop Leitung

[Painting Workshops Creativity - Ernestine Faux](#)

Seit mehr als 30 Jahren widmet sich Ernestine der Erforschung der Wirkung von Farbe auf das menschliche Wohlbefinden. Im Zentrum ihrer Arbeit steht die Frage, wie Farben unsere Stimmung, Wahrnehmung und emotionale Balance beeinflussen – und wie bewusst gestaltete Farbräume die Art verändern können, wie wir einen Raum erleben und wahrnehmen.

Ihr Ansatz beruht auf einer einfachen Beobachtung: Menschen fühlen sich oft ganz intuitiv zu jenen Farben hingezogen, die sie stärken, beruhigen oder innerlich ausgleichen.

Ernestine ermutigt dazu, dieser natürlichen Farbvorliebe zu vertrauen:

„Umgeb dich mit deinen Lieblingsfarben – in deiner Kleidung, in deinem Zuhause und in deinem Alltag – und beobachte, wie sie dein Lebensgefühl beeinflussen.“

In ihrem vierstündigen Malworkshop lädt sie die Teilnehmer zu einer kreativen Reise in die Welt der Farben ein – einer Reise zu sich selbst.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Wirkung von Farbe bewusst zu erfahren: zunächst durch achtsame Wahrnehmung und innere Resonanz, anschließend durch den eigenen kreativen Ausdruck im Malprozess.