

# Einladung zum Farbgenuss



## Fühle ich mich Rot,

oder doch eher Blau oder Grün? Farbe tut gut. Sie kann das Wohlbefinden stärken. Sie macht Mut in schwierigen Situationen, oder kann die Stimmung verbessern.

Nur, welche Farbe stimmt für den Moment?

Grundsätzlich passt die Farbe am besten, die intuitiv, also gefühlsmässig gewählt wird. Ob bei der Kleidung, bei der Wahl der Servietten, beim Einkaufen von Gemüse und dem Zubereiten oder Anrichten von Speisen, oder beim freien Malen: Wir wählen oft spontan und meistens ist der erste Griff auch der beste. Die Farbe, welche uns „entgegenkommt“, oder auf die wir Lust haben, ist die richtige! Sie spielt eine beachtliche Rolle für das Wohlbefinden und für das Zusammensein!

Deshalb ist es oft hilfreich, wenn wir durch unser Wissen gewisse Konstellationen bewusst beeinflussen können. Dies ist nützlich bei bleibenden Dingen wie Wandfarben, Einrichtungsgegenständen, Vorhängen, sowie ihre Kombination innerhalb eines Raumes, aber auch bei besonderen Anlässen, wie z.B. einem Vorstellungsgespräch oder ähnlichem.

Genauso hilfreich ist dieses Wissen, um sich durch die Kleidfarbe mental zu stärken oder zu beruhigen. Für das gezielte Nutzen von Farben habe ich diese Reihe „Einladung zum Farbgenuss“ erstellt.

Eine Farbe, die nicht zu unserem Outfit passt, aber für einen Tag oder ein bevorstehendes Ereignis doch positive Wirkung erzielen könnte, kann sehr gut unter der Kleidung getragen werden z.B. als Unterwäsche oder T-Shirt. So versteckt, hat sie dennoch ihren guten Einfluss auf uns. Auf den folgenden Seiten findest du Angaben zu verschiedenen Farben und ihrer Wirkung, sowie darüber, wie sie auf andere wirken.

Probiere es aus und geniesse deinen Erfolg!

Herzliche Grüsse Susanne Rohner

