

Ideen und Experimente für deinen Ruhestand

Farbsafari

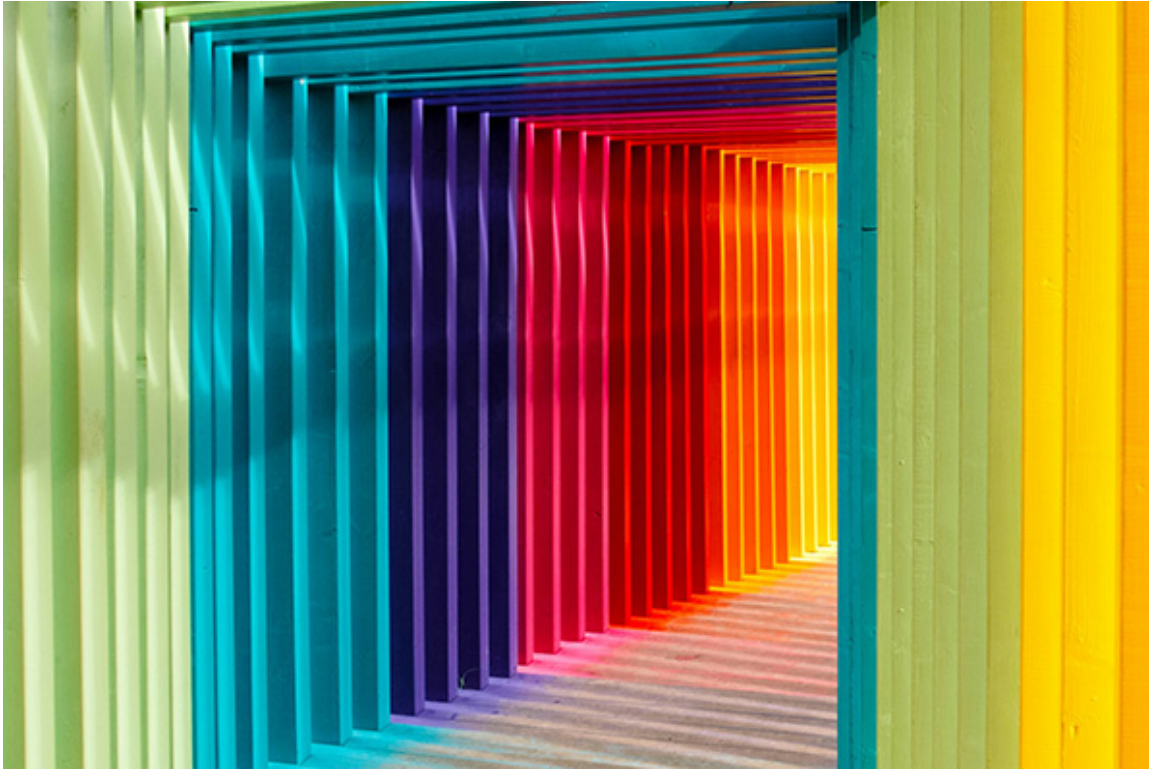


Foto von [Robert Katzki](#) auf [Unsplash](#)

1. Wähle eine Farbe (z. B. Gelb).
2. Finde 10 Dinge in genau diesem Farbton, fotografiere sie.
3. Mach daraus eine Collage, lass sie auf dich wirken.
4. Frag dich beispielsweise: Welche Stimmung hat die gewählte Farbe bei mir ausgelöst? Wo habe ich sie am häufigsten entdeckt: drinnen, draussen, unterwegs? Was habe ich bemerkt, das mir sonst entgeht?
5. Poste dein Bild plus 1 Satz im Kommentar mit #Farbsafari60plus.

Solche Mini-Experimente zu entwickeln ist Teil meiner App «Navigator Ruhestand». Sie begleitet dich dabei, deinen eigenen Weg in den Ruhestand zu finden.

Schau rein, die Basisversion ist kostenlos: <https://horizont-ruhestand.com>

→ Auf der nächsten Seite findest du einige Reflexionsfragen zu diesem Mini-Experiment

Reflexionsfragen

Schnell-Check

- Was hat mich überrascht?
- Wovon will ich mehr im Alltag?
- Wo setze ich das konkret nächste Woche ein?

Wahrnehmung und Gefühl

- Welche Stimmung hat die gewählte Farbe bei mir ausgelöst?
- Wo habe ich sie am häufigsten entdeckt – drinnen, draußen, unterwegs?
- Was habe ich bemerkt, das mir sonst entgeht?

Muster und Bedeutung

- Welche Muster/Materialien tauchten auf (glatt, rau, glänzend, matt)?
- Was sagt die Farbe in meinem Lebensumfeld über Gewohnheiten aus?
- Wo passte die Farbe gar nicht – und warum?

Entscheidung und Fokus

- Warum habe ich dieses Motiv gewählt und jenes weggelassen?
- Was macht ein Bild für mich „richtig“ (Winkel, Nähe, Licht)?
- Wenn ich nur 3 der 10 Bilder behalten dürfte – welche und weshalb?

Transfer in den Alltag

- Wo könnte ich die Farbe gezielt nutzen (Küche, Kleidung, Notizen)?
- Welche kleine Änderung teste ich morgen (z. B. gelber Notizzettel für Priorität)?
- Was wäre eine Mini-Gewohnheit daraus (1 x/Woche Farbsafari in anderer Farbe)?

Verbindung und Sinn

- Welche Erinnerung oder Geschichte hat ein Fundstück geweckt?
- Mit wem würde ich die Farbsafari gemeinsam machen – und wie ändern sich die Funde?
- Welche Orte meide ich sonst – was passierte, als ich sie heute aufsuchte?

Bonus

- Wenn meine Woche eine Farbe hätte: welche – und warum?
- Welche Gegenfarbe (Komplementär) probiere ich als nächstes?
- Welche Regel hat mir geholfen (z. B. nur runde Formen) – und welche blockiert?