

Leseprobe

# Deine kreative Reise ins Hier & Jetzt

mit 22 kraftvollen Malübungen, die dir helfen  
innerhalb von wenigen Minuten zurück zu dir,  
innerer Ruhe und Entspannung zu finden!

*Your special Guide  
for your mindful  
Art Journey*

Laura Scherff

# Impressum

1. Auflage  
Copyright © 2023 - Laura Scherff

Alle Rechte vorbehalten

Verlag:  
Laura Scherff  
Haldenweg 8  
86899 Landsberg am Lech  
l.scherff@web.de

Druck: Amazon KDP

ISBN Taschenbuch: 9798861814546

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Der herausgebende Autor und in Verbindung stehende Dritte sind für individuelle Entscheidungen nicht verantwortlich und in keiner Weise für dem Buch entnommene und befolgte Informationen haftbar. Mit der weiteren Lektüre sind Sie damit einverstanden, dass wir weder eine Erfolgsgarantie für die gegebenen Ratschläge, noch eine Haftung für eventuelle Folgen ihrer Anwendung übernehmen können. Die in diesem Buch vorgestellten Ratschläge und Empfehlungen sind nicht als medizinische Beratung zu verstehen. Der Inhalt dieses Buches wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine juristische Verantwortung.



Die Magie der Malerei liegt darin,  
dass sie dir ermöglicht, dein Innerstes  
nach aussen zu kehren und deine  
Seele in Farben auszudrücken.



Schön, dass Du da bist.



Hallo, ich bin Laura – zertifizierte Entspannungstrainerin und leidenschaftliche Künstlerin, die in der intuitiven Welt der Malerei ihre Heimat gefunden hat.

Mein Ziel ist es, dich auf einer kreativen Reise zur Selbstentdeckung und hin zu einem achtsameren Leben zu begleiten. Es erfüllt mich mit großer Freude, dass du die Malerei als Werkzeug für diese Reise gewählt hast.

In diesem Guide stelle ich dir 22 inspirierende Übungen vor, die dich sofort in die Welt der Malerei eintauchen lassen, um Ruhe und Entspannung zu finden und wieder ganz bei dir selbst anzukommen.

Ich wünsche mir, dass diese Übungen nicht nur Freude und Erfüllung beim Malen bieten, sondern auch eine tiefgreifende Reise zu deinem wahren Selbst ermöglichen – zu dem, wer du bist und was deine wahren Lebensträume sind.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß!

*Laura Scherff*

@Laura.Scherff @MomentenBummlerin  
www.MomentenBummlerin.com

## Vorwort: Über diesen Malguide

Kennst du das? Du nimmst dir schon seit längerer Zeit vor, endlich wieder zu malen und mit bunten Farben kreativ zu sein, aber irgendetwas in dir hält dich davon ab wirklich anzufangen?

In diesem umfangreichen Mindful Art Guide räumen wir gemeinsam alle inneren Blockaden aus dem Weg, damit deiner Kreativität nichts mehr im Wege steht und du den kreativen Schöpfungsprozess voll und ganz genießen kannst!

Mit diesem Mal-Guide ist Schluss mit "Ich weiß nicht, was ich malen soll". Auch spielt es absolut keine Rolle, wie "gut" du malen kannst oder glaubst zu können! Das bedeutet, du brauchst weder "Talent" noch irgendwelche malerischen Vorkenntnisse.

Du trägst alles, was du brauchst, bereits in dir! Das einzige, was du von außen benötigst, sind Malfarben. Ich persönlich male am liebsten mit Acrylfarben, da sie einfach anzuwenden und vielseitig einsetzbar sind. Wähle hier einfach die Farben zum Malen, auf die du persönlich Lust hast!

## Warum gibt es diesen Guide und wie ist er entstanden?

Lange Zeit dachte ich, ich könne nicht malen und wusste nicht, wo ich anfangen sollte. Erst vor etwa fünf Jahren entdeckte ich die Malerei während einer Kunsttherapie und möchte sie seitdem nicht mehr missen.

Durch die Malerei habe ich nicht nur einen neuen Zugang zu mir selbst gefunden, sondern auch den Weg zur Gegenwärtigkeit - dem Hier und Jetzt. In diesem Zustand befinde ich mich in meinem persönlichen FLOW, wo Zeit keine Rolle spielt und neue Ideen nur so durch mich hindurchfließen.



**Beim Malen kann ich einfach sein - ich, im hier und jetzt, frei von Sorgen und Problemen - nur ich und meine Kreativität!**

In der Kunsttherapie habe ich gelernt, dass es beim Malen nicht darum geht, ein fertiges Bild zu schaffen, das sofort gerahmt und aufgehängt werden muss. Es geht vielmehr um den Prozess, um die Entspannung und darum, dir Zeit für dich selbst und deinen persönlichen, kreativen Ausdruck zu nehmen.

Obwohl ein schönes Gemälde nicht das Hauptziel ist, sondern nur ein erfreulicher Nebeneffekt, bin ich zutiefst davon überzeugt, dass in jedem Menschen ein:e innere:r Künstler:in schlummert, der:die darauf wartet, gelebt und gesehen zu werden!

Meine Vision besteht darin, dir zu zeigen, wie auch du wieder in Kontakt mit deinem:r inneren Künstler:in und kreativen Schöpferkraft treten kannst, um so einen völlig neuen Zugang zu dir selbst zu finden!



# Inhalt

01

Seite 01 - 05

## Einführung

- Über diesen Guide und wie er dich im Alltag unterstützt
- Warum wirkt Malen zur Entspannung

Seite 06 - 23

## Checklisten & Tools

02

- Checklisten für deine Malpause (Set & Setting, Utensilien)
- Eine eigene Farbpaletten erstellen inkl. Farblehre-Guide zu "Farben mischen und Kontraste bilden"
- Ein kleiner Reminder "Worum es beim Malen *wirklich* geht"

03

Seite 24 - 185

## Malübungen

22 Malübungen inkl. einer magischen **BONUS** Malübung

04

Seite 186 - 201

## Malerei Q&A

Alle Antworten auf Fragen und Blockaden, die dich aktuell noch vom Malen abhalten könnten

05

Seite 202 - 223

## Mandalas

20 Mandalas zum Ausmalen & Entspannen

06

Seite 224 - 228

## Kreativ-Challenge

Eine 4-wöchige Kreativ-Challenge, um die Malerei als feste Gewohnheit in deinem Alltag zu verankern

# Highlights dieses Malguides

Dieser Guide ist ein ganzheitlicher Malbegleiter, den ich speziell für dich entwickelt habe, um dir dabei zu helfen, zurück zu dir selbst zu finden und mehr Entspannung durch die Malerei zu erleben.

Du erhältst nicht nur zahlreiche inspirierende Malübungen, um deine innere Künstlerin und die grenzenlose Kreativität des Universums zu entfesseln, sondern auch wertvolle Tipps und Tricks, um sämtliche Hürden zu überwinden, die dich bislang vom Malen abgehalten haben. Hier ist eine kurze Übersicht darüber, welche Highlights dich erwarten.



## MALBASICS & Q&A

Ein Farblehre-Guide, hilfreiche Tipps und Tricks für deine Malreise, nützliche Checklisten und ein ausführliches Malerei Q&A mit Antworten auf alle Fragen in deinem Kopf, die dich noch davon abhalten, mit dem Malen anzufangen.



## 22 KREATIVE MALÜBUNGEN

22 leichte, kreative und vor allem sehr effektive Malübungen, die größtenteils in nur 5-10 Minuten absolviert werden können und sich dadurch mühelos in einen hektischen Alltag integrieren lassen.



## 20 MANDALAS ZUM AUSMALEN

20 einzigartige Mandalas zum Ausmalen. Sie bieten die perfekte Gelegenheit, einfach mal abzuschalten, zu entspannen und für einen Moment die Welt um dich herum zu vergessen.



## Malübungen im Überblick

Zeitaufwand	Nummer	Name der Übung	Seite	✓
Flex 5-30 min	1	Mandala malen ( <i>inkl. 20 Mandalas</i> )	24	<input type="checkbox"/>
Flex 1-5 min	2	60 Sekunden - Malübung	30	<input type="checkbox"/>
Flex 5-15 min	3	Folge deinem Atem	36	<input type="checkbox"/>
Flex 10-15 min	4	Sketch-Painting mit Acryl (Acrylkritzeln)	42	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	5	Intuitiv Malen   Kopf aus - Herz an	48	<input type="checkbox"/>
Flex 5-20 min	6	Das hässlichste Bild der Welt	56	<input type="checkbox"/>
Flex 5-20 min	7	Malritual: Dein 5 min Art Journal zum Reflektieren	62	<input type="checkbox"/>
Flex 5-15 min	8	Male dein Lieblingslied: Von Farben & Klängen	70	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	9	Steine bemalen für die Seele	78	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	10	Was ist das Gegenteil von ... - Kontraste malen	84	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	11	Kreativ-Werkstatt: Malerische Experimente	94	<input type="checkbox"/>
Flex 10-20 min	12	Kreiere dein eigenes buntes Universum	100	<input type="checkbox"/>
Flex 30-45 min	13	Dein innerer Garten	104	<input type="checkbox"/>
Flex 2-15 min	14	Kritzeln gegen Stress	112	<input type="checkbox"/>
Flex 5-30 min	15	Wörter malen	118	<input type="checkbox"/>

## Malübungen im Überblick

Zeitaufwand	Nummer	Name der Übung	Seite	✓
Flex 20-30 min	16	Wie siehst du die Welt? Abstrakte Gegenstände	126	<input type="checkbox"/>
Flex 10-30 min	17	One-Line Art   Paint like Picasso	134	<input type="checkbox"/>
Flex 10-30 min	18	Blindes Malen: Vertraue in dich selbst	140	<input type="checkbox"/>
Flex 5-15 min	19	Colourful Explosion	150	<input type="checkbox"/>
Flex 5-20 min	20	Spachteln gegen Grübeln	158	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	21	Das "1 Farben Bild"	166	<input type="checkbox"/>
Flex 15-30 min	22	Das Malspiel für Groß & Klein	172	<input type="checkbox"/>
Flex 30-60 min	23	<b>BONUS:</b> ManifestARTion Male (d)ein Visionboard, das wirklich funktioniert!	176	<input type="checkbox"/>

## Fragen aus dem Malerei Q&A

1

Wie kann ich Malerei am besten in meinen Alltag integrieren?

2

Was mache ich, wenn ich am Tag nur sehr wenig Zeit zur Verfügung habe?

3

Wie kann ich meinen Perfektionismus überwinden?

4

Wie überwinde ich die Angst vor dem weißen, leeren Blatt?

5

Wie kann ich kreative Blockaden beim Malen überwinden?

6

Was ist, wenn mir Malen keinen Spaß macht oder ich es langweilig finde?

7

Wie kann ich durch Malerei mein Selbstvertrauen stärken?

8

Was kann ich tun, wenn mir mein Bild absolut nicht gefällt?





## Aufbau der Übungen

1. Ziel der Übung
2. "Du brauchst" (Materialien)
3. "So geht's" (mit ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung)
4. Fragen zum Reflektieren

## Erläuterung

Jede Übung startet mit einer klaren Zielsetzung, um dir aufzuzeigen, was du von ihr erwarten kannst. Anschließend findest du eine Liste der erforderlichen Materialien und eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung. Abgerundet wird jede Übung mit Reflexionsfragen.

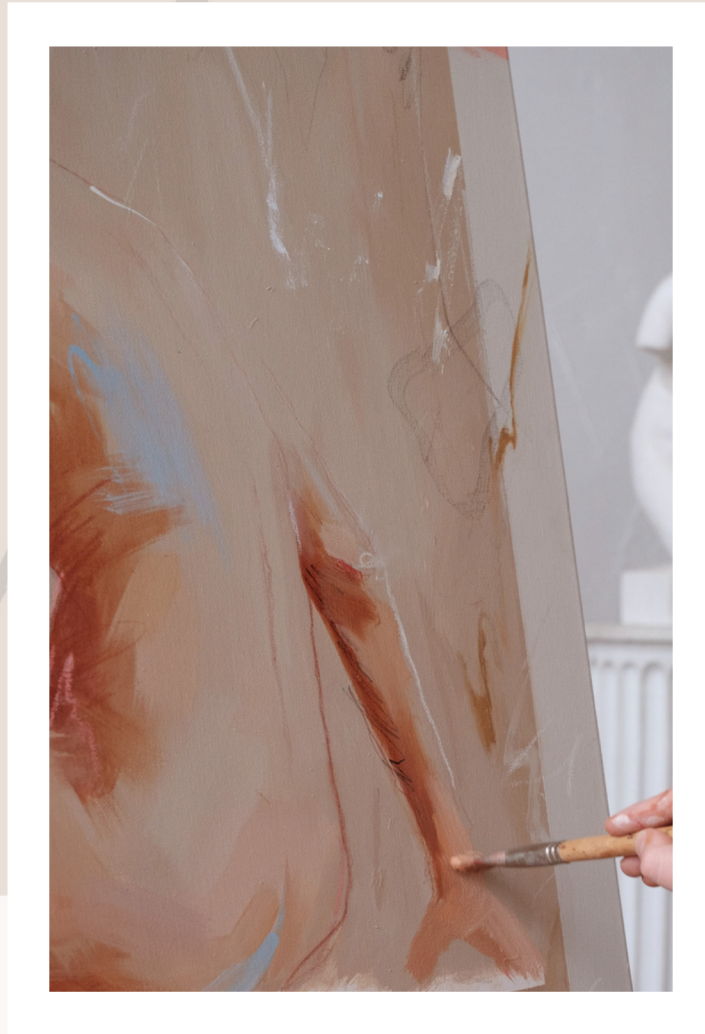
**Nach jeder Übung nimm dir gerne einen Moment Zeit, um zu reflektieren.**

Überlege, was dir an dieser Übung besonders gefallen hat und was vielleicht weniger gut war. Was möchtest du aus dieser Übung in andere Übungen mitnehmen?

**Wichtig:** Du kannst alle Übungen nach Belieben anpassen.

## Dieser Mal-Guide hilft dir, ...

- 01 Innerlich zur Ruhe zu kommen und wieder zurück zu dir zu finden
- 02 Stress abzubauen, zu entspannen und im Alltag gelassener zu werden
- 03 Deine inneren Batterien wieder aufzuladen
- 04 Dein Gedankenkarussell und Grübeln zu stoppen (besseres Einschlafen)
- 05 Dir bewusst eine Auszeit nur für dich zu nehmen
- 06 Dich selbst besser kennenzulernen und deine Verbindung zu dir selbst zu stärken
- 07 Dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit zu stärken
- 08 Achtsam und liebevoll mit dir selbst und deinen Gefühlen umzugehen
- 09 Alles, was dich innerlich beschäftigt, zu verarbeiten und loszulassen
- 10 Zugang zu deinem Unterbewusstsein zu erlangen und innere Blockaden zu erkennen und zu lösen
- 11 Von den positiven Wirkungen des Meditierens zu profitieren
- 12 Im Alltag kreativer zu werden und "wie aus dem Nichts" Eingebungen, neue Ideen, Impulse, Lösungen und Antworten zu erhalten
- 13 **BONUS:** Dir darüber klar zu werden, was du wirklich willst im Leben und mit Malerei erfolgreich deine Träume und Ziele zu manifestieren



Warum & wie wirkt  
Malerei zur Entspannung?



## Deshalb hilft Malen zur Entspannung

Malen ist unglaublich entspannend und hilft Stress zu bewältigen und zurück in das innere Gleichgewicht zu finden.

Im Alltag geraten wir oft in Stresssituationen, die uns in den sogenannten "Fight-or-Flight"-Modus versetzen. Dieser Zustand wird durch die Amygdala, eine mandelförmige Struktur im Gehirn, gesteuert. Sie nimmt Sinneseindrücke auf und bewertet sie.

Wenn wir eine Situation, bewusst oder unbewusst, als ungewöhnlich wahrnehmen, aktiviert die Amygdala Nervenzellen, die die Nebennieren stimulieren. Diese setzen dann Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin frei und lösen eine Stressreaktion aus.

Vielen Menschen fällt es nach einer Stresssituation schwer, aus diesem Modus auszusteigen. Das Gehirn, der Herzschlag und die Atmung bleiben auf Hochtouren, und Stress wird zu einem anhaltenden Zustand.

Langfristig kann dies gesundheitsschädlich sein und zu Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Burnout führen.

(AOK Gesundheitsmagazin, 2023)

Quelle: AOK Gesundheitsmagazin (2023): Was sind Stresshormone und wie wirken sie im Körper? URL: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stresshormone-die-funktion-von-adrenalin-noradrenalin-und-cortisol/> (Zugriff 13.10.2023)

## Wie genau wirkt Malerei gegen Stress?

Beim Malen wird deine Amygdala in eine Art Pausenmodus versetzt und die Stresshormone werden wieder reguliert.

Dadurch können Körper und Geist entspannen und zurück in ihren natürlichen Rhythmus und ihr inneres Gleichgewicht finden.

Malen wirkt somit stress- und angstlindernd, stoppt Grübeln und pausenlose Gedankenkarusselle und hilft deine inneren Batterien und Ressourcen wieder aufzuladen.

Körper und Geist werden in eine Art Ruhezustand versetzt beim Malen, ähnlich wie beim Meditieren. Das kann dauerhaft auch ein schnelles und gutes Ein- und Durchschlafen unterstützen.

Zusätzlich wirkt sich die Regulierung der Stresshormone durch regelmäßiges Malen sehr positiv auf die innere Gelassenheit und Stressresilienz aus.

Durch Achtsamkeit beim Malen können vorherrschende Gedanken und Gefühle beobachtet, identifiziert, aus einer neuen Perspektive betrachtet und neu bewertet werden.

Dadurch kann wiederum ein neuer und besserer Umgang mit Stresssituationen erlernt werden.

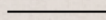
Die Kunst des Malens ist eine  
Einladung zur Achtsamkeit, bei der  
du mit jedem Strich in die Tiefe  
deiner Gefühle eintauchst und dich  
mit dem Moment verbindest.



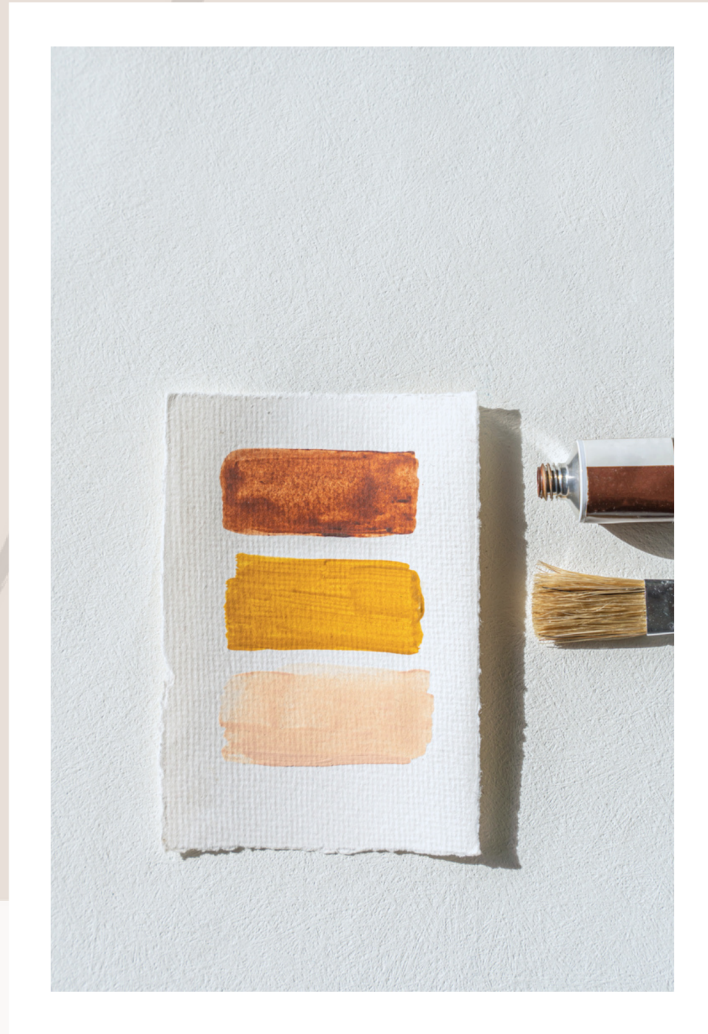




# Checklisten



*für deine tägliche Malpause*

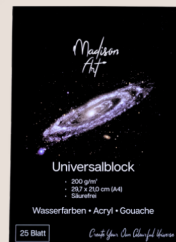


## Farblehre-Guide

---

*Wie du deine eigenen Farbpaletten  
erstellen kannst*





## Madison Art Acrylfarben: Tipps

Damit du am Anfang alles Nötige gleich beisammen hast, habe ich das Madison Art Acrylfarben Starter Set entwickelt. **Es enthält:**

- eine umfassende Auswahl aller wichtigen Farben
- einen Künstlerblock mit 25 Blatt
- eine gezielte Palette von hochwertigen Pinseln
- einen Künstlerspachtel

Ursprünglich habe ich diesen Leitfaden als kreative Ergänzung zu diesem Set verfasst, damit du nicht nur mit den erforderlichen Materialien für sofortiges Malen ausgestattet bist, sondern auch inspirierende Malideen erhältst. Auf den folgenden Seiten findest du deshalb einige praktische Farbmisch-Tipps, die speziell auf meine Acrylfarben zugeschnitten sind. Das Set findest du auf [www.MomentenBummlerin.com](http://www.MomentenBummlerin.com)



## Tipps zum Farben mischen

Auch die Farben aus dem Madison Art Acrylfarben Set kannst du ganz einfach mischen.

Die Basics kennst du ja jetzt bereits. Deshalb nenne ich dir hier nur noch ein paar konkrete Beispiele für schöne Farbmischungen, die ich für mich persönlich herausgefunden habe.

**Hautton:** (Alternativ kannst du auch weiß nehmen, aber der Hautton hat noch einen ganz leichten Rosa-Stich)

Mit dem Hautton kannst du alle hellen Farben pastelliger machen. Das sieht sehr schön aus, wenn du bspw. Blumen malst oder Abstufungen verschiedener Farben herstellen möchtest, um ein harmonisches Bild zu erzeugen.

### Hier ein paar Beispiele:

Magenta + Hautton = **Hellrosa**

Lila + Hautton = **Fliederfarben**

Kadmium Gelb + Hautton = **Butterfarben**

Karamell Braun bzw. Ocker braun + Hautton = verschiedene **Beige-Töne**

### Weitere Mischungen:

Azur Blau + Minz Grün = **Türkis**

Minz Grün + Zitronen Gelb = **Limetten Grün**

### Mit Wasser verdünnen:

Du kannst die Farben auch hervorragend mit etwas Wasser verdünnen und sie wie Wasserfarben oder Aquarellfarben verwenden.

*Probiere es einfach mal aus!*



Worum es bei dieser Art  
zu Malen wirklich geht

## Du brauchst ...

- ➔ **Keine Ansprüche** - weder an dich selbst noch an das Bild!
- ➔ **Keine Vorkenntnisse** oder "**Talent**"
- ➔ **Vertrauen** in dich selbst und dass du alles bereits in dir trägst
- ➔ **Mitgefühl** - Sei nicht so hart zu dir und versuche dein Bild nicht zu bewerten
- ➔ **Spaß, Freude, Hingabe, Leichtigkeit, Offenheit und Verspieltheit**

## Kleine Reminder

- Lass dich von deiner **inneren Stimme/Intuition leiten**
  - ➔ Nicht von deinem Verstand
- Es ist okay, **nicht im Vorherein** zu wissen, was beim Malen entsteht
- Es gibt **keine Regeln**, WIE dein Bild zu entstehen hat, male einfach drauf los
- **IM**Perfektion d.h. dein Bild soll nicht perfekt werden
  - ➔ Es geht allein um den **kreativen Schaffensprozess**
- Erlaube dir **mutig zu sein** und dich **kreativ auszuprobieren & auszutoben**
- **Jeder kann malen und ist kreativ - auch du!** ♥

## UND ... !

*Alle Bilder, die du malst, sind allein für dich bestimmt!*

*Du musst sie niemandem zeigen, es sei denn, du möchtest es.*

*Sei deshalb mutig, experimentiere und sei ehrlich zu dir selbst sowie deinen Emotionen!*

*Im "schlimmsten Fall" malst du ein Bild, das du später entscheidest wegzuwerfen oder zu zerstören. Dabei kann der kreative Schaffensprozess beim Malen selbst eine befreiende Erfahrung sein.*

Erlaube dir selbst, Neues auszuprobieren, und gestatte dir, zu **experimentieren** und **Fehler** zu machen!

In diesem kreativen Prozess gibt es kein "richtig" oder "falsch". Du malst, um zu entspannen, und das Endergebnis ist nebensächlich.

Nach jeder Übung, die du ausprobiert hast, kannst du gerne notieren, was dir daran gefallen hat und was möglicherweise nicht. Dies hilft dir dabei, deine persönlichen Vorlieben beim Malen und die Aspekte zu identifizieren, die dir besonders Spaß machen.

Zudem ermutige ich dich, die Übungen nach deinen Bedürfnissen anzupassen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



## Wichtig zu den Übungen

- ➔ Im Inhaltsverzeichnis ist eine geschätzte Dauer angegeben, wie viel Zeit du ungefähr für eine Übung einplanen könntest.
- ➔ Dennoch bleibt die Zeit flexibel, da es deine persönliche Entscheidung ist, wie lange du dich einer Übung widmen möchtest.
- ➔ Selbst bei Übungen, die ursprünglich nur 5 Minuten dauern, kannst du dir, wenn du möchtest, 2 Stunden Zeit nehmen und dich ganz dem Malprozess hingeben. Achte einfach auf deine eigenen individuellen Bedürfnisse.
- ➔ Im Verlauf der verschiedenen Übungen wirst du vielleicht einige Gemeinsamkeiten bemerken. Dies liegt daran, dass dieser Guide stark auf Intuition und dem Zurückfinden zu dir selbst basiert, weg von äußerem Stress hin zu deiner wahren Essenz. Dennoch ist jede Übung einzigartig.
- ➔ **Selbst mit nur 5 Minuten Malen pro Tag kannst du erstaunliche Ergebnisse erzielen und eine spürbare innere Ruhe und Entspannung erleben, besonders in stressigeren Zeiten.**

Jetzt geht es los.  
Viel Spaß!





## 17. Übung

One-Line Art  
Paint like Picasso

🕒 *flexibel (10-30 min)*



# One-Line Art Paint like Picasso

**Male einen Gegenstand mit nur einem einzigen Strich OHNE abzusetzen – Das ist die Herausforderung dieser Übung. Aber das Ergebnis wird dich definitiv überraschen!**

## Ziel der Übung

Diese Ein-Strich-Übung soll dir die Angst nehmen, beim Malen einen Fehler zu machen. Hierbei liegt der Fokus nicht auf dem Endergebnis, sondern allein darauf, den Pinsel oder Stift nicht abzusetzen. Genieße einfach den kreativen Prozess! Diese Übung eignet sich hervorragend, um das Skizzieren und Malen zu erlernen.

Du wirst von dem Ergebnis positiv überrascht sein! (Das Bild mit den Tulpen habe ich mithilfe dieser Technik erstellt, und ich finde für nur 15 Minuten Malen kann sich das Ergebnis definitiv sehen lassen.)

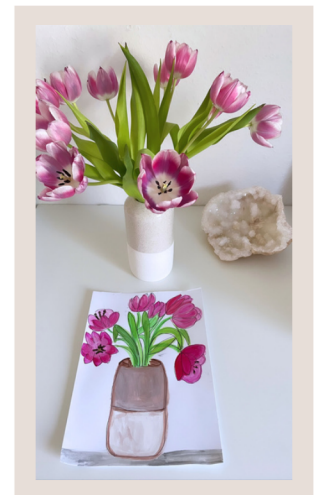
## Du brauchst:

- Acrylfarben
- einen härteren Bleistift zum Skizzieren
- eine Palette oder ein Stück Karton
- Pinsel, Spachtel
- ein dickeres Blatt Papier
- 1-2 Wassergläser

## So geht's:

- 01 Richte deinen Malplatz gemütlich ein und wähle ein Motiv oder Dekor deiner Wahl aus, das du vor dir platzierst, um es gut abzeichnen zu können. Dies könnte beispielsweise ein Blumenstrauß, eine Kerze, eine Pflanze oder eine Lampe sein.
- 02 Nimm deinen Bleistift und überlege, wie du das Motiv in seiner Gesamtheit erfassen kannst, ohne den Stift auch nur einmal abzusetzen.

Mit dieser Technik wirst du sicherlich Freude am Malen finden und die Ergebnisse werden dich positiv überraschen!

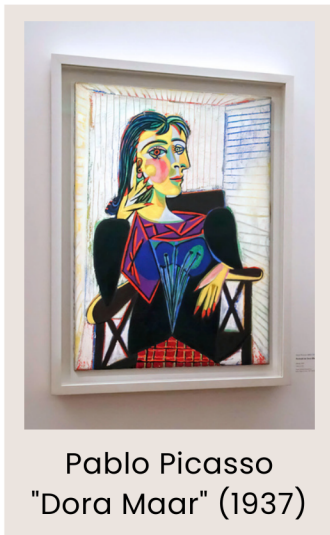


Du darfst dabei mit dem Bleistift beliebig hin und her gehen, ohne Rücksicht auf richtig oder falsch. Umfahre das Motiv, durchkreuze und durchquere andere Linien und Flächen, und improvisiere, um von einem Punkt zum nächsten zu gelangen.

Du wirst erstaunt sein, wie von selbst faszinierende Strukturen entstehen.

- 03 Sobald du mit dem Zeichnen fertig bist, kannst du das Bild mit Acrylfarben ausmalen. Hierbei darfst du gerne spielerisch vorgehen. Verwende deine Lieblingsfarben, gestalte es abstrakt oder wähle die ursprünglichen Farben des Motivs. Du kannst sogar die Komplementärfarben verwenden oder deiner Fantasie freien Lauf lassen.

Probiere dich aus und sei kreativ. Betrachte die Flächen des Motivs wie ein Mandala und füge nach Belieben zusätzliche Striche, Muster oder Formen hinzu. Lass dich von deiner Intuition leiten und genieße den Prozess!



In diesem Bild kannst Du erkennen, dass die Striche und Formen bewusst sehr einfach gehalten sind.

Ob Picasso die One-Line-Methode tatsächlich angewendet hat, ist ungewiss, aber es wird erzählt, dass sein Vater ihm diese Methode gelehrt hat, um ihm beizubringen, wie Kinder malen und Figuren sowie Formen möglichst simpel darstellen.

Viel Freude beim Ausprobieren! Lass dich von den Ergebnissen überraschen und genieße den kreativen Prozess.

## Fragen und Impulse zur Reflexion nach der Übung:

- Wie fühlte sich der Prozess an, als du versucht hast, das Motiv ohne Absetzen des Stifts oder Pinsels zu zeichnen?
- Welche Schwierigkeiten oder Herausforderungen sind während des Zeichnens aufgetreten, und wie bist du damit umgegangen?
- Gab es Momente, in denen du dich von deiner Intuition leiten ließst? Welche Art von Strichen oder Formen sind dabei entstanden?
- Wie hast du die improvisierten Linien und Flächen erlebt? Welche interessanten Strukturen hast du dabei bemerkt?
- Wie hat sich das Ausmalen mit Acrylfarben angefühlt? Hast du dich für eine bestimmte Farbpalette oder einen besonderen Stil entschieden?
- Konntest du in diesem kreativen Prozess Freude und Entspannung finden?
- Was hast du aus dieser Übung gelernt, sei es über deine künstlerischen Fähigkeiten oder über deine Herangehensweise ans Malen?

**Wichtig:** Denke daran, dass Kunst und Malerei ein subjektiver Prozess ist, bei dem es kein "richtig" oder "falsch" gibt. Es geht darum, deinen persönlichen Stil zu entwickeln und Freude am kreativen Schaffen zu finden.



Die Kunst des Malens besteht nicht  
darin, Formen zu kopieren, sondern  
die einzigartige Schönheit des  
Moments einzufangen.







## Malerei Q & A

---

*Alle Antworten auf Fragen, die dich bis jetzt  
noch vom Malen abgehalten haben!*

## Wie kann ich Malerei am besten in meinen Alltag integrieren?

Die perfekte Zeit zum Malen richtet sich nach deinem individuellen Tagesablauf und deinen Bedürfnissen. Ich möchte dir einige Anregungen geben, wie du die Malerei optimal in deinen Alltag integrieren kannst.

### **Malen am Morgen:**

Wenn du gerne früh aufstehst, bietet sich die Morgenzeit hervorragend an, um das Malen in deine tägliche Routine zu integrieren. Dies kann dir helfen, dich emotional optimal auf den neuen Tag vorzubereiten. Das Malen am Morgen ermöglicht dir einen ruhigen und fokussierten Start in den Tag.

### **Malen nach der Arbeit:**

Die Malerei lässt sich auch perfekt nach der Arbeit in deinen Alltag integrieren. Nach einem anstrengenden Arbeitstag kann das Malen eine ausgezeichnete Methode zur Entspannung sein. Starte einfach mit einer kurzen Übung von 5 Minuten. Auf diese Weise überforderst du deinen Geist nicht, da Malen für ihn anfänglich zusätzliche Arbeit und Anstrengung bedeuten kann, obwohl es eigentlich entspannend ist. Dein System darf erst noch lernen, die Malerei als Entspannungsritual zu empfinden. Alternativ kannst du ein Mandala ausdrucken und daran arbeiten. Du wirst erstaunt sein, wie der gesamte Stress in wenigen Minuten von dir abfällt!

### **Malen vor dem Schlafengehen:**

Die Zeit vor dem Schlafengehen eignet sich hervorragend, um den Tag abzuschließen, zu reflektieren und deinen Geist zu beruhigen. Wenn du nachts zum Grübeln neigst oder in einem Gedankenkarussell gefangen bist, bietet das Malen eine ausgezeichnete Möglichkeit, diese Gedanken und Gefühle vor dem Zubettgehen auf Papier auszudrücken. Dies ermöglicht es deinem Körper, deinem Geist und deinem Verstand, sich zu entspannen, da sie nicht mehr das Gefühl haben, dass etwas sie beschäftigt, da alles ausgedrückt und losgelassen wurde.

## Was mache ich, wenn ich nur sehr wenig Zeit habe?

Alle Übungen in diesem Leitfaden sind darauf ausgerichtet, in kurzen Zeitfenstern durchgeführt zu werden. Ihr Hauptziel besteht darin, Entspannung zu ermöglichen, anstatt zusätzlichen Stress durch stundenlanges Malen im Alltag zu erzeugen.

### **Wähle eine feste Zeit und vereinbare mit dir selbst ein Mal-Date:**

Wenn du einen hektischen Zeitplan hast, ist es ratsam, eine bestimmte Zeit festzulegen und regelmäßige Mal-Treffen mit dir selbst zu vereinbaren.

Beginne mit kurzen Übungen, wie der 60-Sekunden-Übung. Diese Übung ist äußerst schnell und einfach, und du wirst danach definitiv geistig erfrischt und entspannt sein.

Indem du eine feste Zeit wählst, die gut in deinen persönlichen Zeitplan passt, wird das Malen zu einem regelmäßigen Bestandteil deines Lebens, und du kannst von all seinen Vorteilen und positiven Wirkungen profitieren.

### **Schaffe ein ruhiges Umfeld:**

Beim Malen ist es wichtig, dass du in einer ruhigen und ungestörten Umgebung arbeitest. Erst dann kann das Malen zu einer wirklich entspannenden Erfahrung werden. Es ist daher von Vorteil, eine festgelegte Zeit zu wählen, in der du einen solchen ungestörten Raum findest.

**Wichtig:** Es gibt keine perfekte Zeit zum Malen! Malen zur Entspannung ist eine äußerst persönliche Erfahrung. Es gibt keine Zeit, die für alle Menschen gleichermaßen funktioniert. Experimentiere mit verschiedenen Möglichkeiten und finde für dich heraus, wann und wo du dich am wohlsten fühlst und welche Zeit und welcher Ort am besten zu dir passen.

# Wie kann ich meinen Perfektionismus überwinden?

Perfektionismus beim Malen kann zu übermäßigem Stress und Frustration führen, und er entmutigt Menschen oft, bevor sie überhaupt beginnen oder führt dazu, dass sie am Ende unzufrieden mit ihren Kunstwerken sind. Die Überwindung dieses Perfektionismus erfordert Geduld und ist ein schrittweiser Prozess.

Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, deinen Perfektionismus beim Malen anzunehmen und zu bewältigen:

## **01 Erlaube dir, Fehler zu machen und akzeptiere sie als Teil des kreativen Prozesses:**

Fehler sind ein unvermeidlicher und natürlicher Teil des Malens. Sie sollten nicht als Hindernis betrachtet werden, sondern vielmehr als Chancen, etwas Neues zu lernen, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

## **02 Konzentriere dich auf den Prozess, nicht auf das Ergebnis:**

Es ist wichtig, deinen Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu richten und nicht ausschließlich auf das Endergebnis. Betrachte jeden Strich als Teil einer aufregenden Reise und genieße den Prozess des Malens. Erinnerung dich daran, dass die Entspannung und der kreative Fluss das wahre Ziel sind, nicht nur das fertige Bild.

## **03 Setze dir vor dem Malen eine Intention:**

Vor dem Malen ist es hilfreich, eine Absicht zu setzen. Zum Beispiel könntest du dir vornehmen: "Heute werde ich den kreativen Prozess in vollen Zügen genießen und mir erlauben, Fehler zu machen, da sie meine Selbstentfaltung und mein inneres Wachstum fördern."

## **04 Male gemeinsam mit anderen Menschen:**

Eine tolle Möglichkeit ist es, zusammen mit deiner Familie, deinem Partner oder Freunden zu malen. Während ihr gemeinsam kreativ seid, steht der Spaß im Mittelpunkt und der Druck auf das Ergebnis wird reduziert. In dieser kreativen Gemeinschaft könnt ihr euch gegenseitig inspirieren und unterstützen.

## **05 Nimm deine Gedanken wahr und schreibe sie auf:**

Es kann hilfreich sein, deine Gedanken zu erkennen und aufzuschreiben. Dies macht sie sichtbar und ermöglicht es dir, sie zu hinterfragen. Frage dich, warum du Angst vor Fehlern hast, was das Schlimmste ist, was passieren kann, und was geschieht, wenn dein Bild nicht deinen Erwartungen entspricht. Bedenke, dass das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du das Bild wegwirfst. Oft wirken Gedanken größer, wenn wir sie nur im Kopf haben. Erinnerung dich daran, dass es in Malübungen keine Fehler gibt.

## **06 Wechsle die Übungen ab:**

Variiere deine Übungen, da häufiges Üben mit dem Druck verbunden sein kann, dass jedes neue Bild besser sein muss als das vorherige. Durch Abwechslung vermeidest du dieses einschränkende Denkmuster.

## **07 Sei geduldig mit dir selbst:**

Geduld ist entscheidend. Selbst wenn deine innere Kritik laut ist, versuche, sie zu überwinden. Schreibe deine Absicht auf das Blatt, das du bemalen möchtest, um es nicht mehr unbeschrieben zu lassen und den Prozess zu erleichtern.

## **08 Akzeptiere die Unvollkommenheit:**

Erinnere dich daran, dass im Leben Perfektionismus nicht erstrebenswert ist. Nichts und niemand ist perfekt, und das macht dich und dein Bild einzigartig. Perfektion ist subjektiv und variiert von Person zu Person. Lasse deine Ansprüche und den inneren Druck los.

## **09 Nutze Atemübungen zur Entspannung:**

Atemübungen, wie die Boxatmung, können dir helfen, dich zu entspannen und Stress abzubauen. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zum Malprozess.

## **10 Erlaube dir, das "hässlichste" Bild der Welt zu malen:**

Akzeptiere, dass nicht jeder Strich perfekt sein muss. Wenn du den Druck und die Erwartungen loslässt, wirst du feststellen, dass ohne diese Last automatisch ein wunderschönes Bild entstehen kann.



# Was kann ich tun, wenn mir mein Bild absolut nicht gefällt?

Natürlich ist es enttäuschend, wenn dein eigenes Bild nicht deinen Erwartungen entspricht, obwohl du viel Zeit und Liebe in die Gestaltung gesteckt hast. Um das Endresultat soll es allerdings nicht vorrangig gehen. Natürlich ist die Schaffung eines gelungenen und schönen Bildes zweifellos ein sichtbares Erfolgserlebnis, sei aber nicht frustriert, wenn es dir mal nicht so gefällt. Im Folgenden möchte ich einige inspirierende Gedanken mit dir teilen, wie du in solchen Momenten vorgehen kannst.

## 01 Betrachte dein Bild aus einem anderen Blickwinkel.

Versuche, dein Bild aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Manchmal kann ein einfacher Perspektivenwechsel erstaunliche Ergebnisse liefern. Nimm Abstand von deinem Werk, vielleicht machst du eine kurze Pause, und schau es dann mit frischem Blick an.

Erinnere dich daran, dass in jedem Bild eine Art von Schönheit existiert. Dies spiegelt das Gesetz der Polarität wider. Genauso wie es Gegensätze wie heiß und kalt oder hell und dunkel gibt, so gibt es auch Aspekte von Hässlichkeit und Schönheit. Versuche bewusst deine Aufmerksamkeit auf die schönen Elemente zu lenken und die Schönheit in den Details zu entdecken.

## 02 Reflektiere, was dir an dem Bild nicht gefällt.

Dies ermöglicht dir, wertvolle Einblicke in deine Vorlieben zu gewinnen und hilft dir, beim nächsten Mal Verbesserungen vorzunehmen. Betrachte diese Erfahrung als Gelegenheit zum Lernen, nicht als Misserfolg.

## 03 Teile dein Bild mit einer Vertrauensperson.

Was sieht die Person in dem Bild? Empfindet sie es ebenfalls als weniger ansprechend oder sieht sie die Schönheit darin? Führt ein Gespräch darüber. Dies kann dir ebenfalls dabei helfen, eine neue Perspektive einzunehmen.



Die Farben fließen frei, wenn die  
Blockaden deiner Seele sich lösen  
und das Bild wird zum Spiegel  
deiner inneren Freiheit.





## Mandalas

---

*20 einzigartige Mandalas zum  
Ausmalen & zur Ruhe kommen*







# Das Madison Art Kreativ Paket



## All inclusive Premium Acrylfarben Set

- ✓ 24 Acrylfarben à 12 ml
- ✓ 3 Künstlerpinsel
- ✓ 1 Künstlerspachtel
- ✓ 1 Malblock à 25 Blatt



## Der Malbegleiter für deine kreative Reise

- ✓ 22 inspirierende Malübungen
- ✓ Farblehre-Guide
- ✓ Adieu Mal-Blockaden Q&A
- ✓ 20 entspannende Mandalas



Umfangreiche PDF mit über 250 Seiten

Beginne mit der Madison Art Mindful Art Box noch heute deine kreative Reise zu dir selbst! In diesem ist alles enthalten, was du brauchst, um in die Welt der Malerei einzutauchen.




*The End.*

---

*Ich wünsche dir ganz viel Freude auf  
deiner kreativen Reise zu dir selbst!*

*Schön, dass Du da bist! ♥*



Malerei ist der Spiegel der  
Seele, der dich zurück zu  
deinem wahren Selbst führt.