

# Anleitung für Zuhause



*„Es bedarf nicht viel, um etwas Schönes  
in dieser Welt zu erschaffen. Alles, was du brauchst, ist  
ein Blatt Papier, bunte Farben und eine Portion  
... LIEBE!“*

Eine Anleitung zum intuitiven Malen benötigt keine konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitung. Ein Regelwerk mit konkreten Vorgaben würde dir Grenzen auferlegen, die den freien Fluss einschränken.

Doch ich möchte dir Tipps auf den Weg geben, mit denen du den Weg zu deiner Intuition ebnest.

# Fünf wertvolle Tipps

... wie du deine innere Haltung überprüfen und ein unterstützendes Mindset erschaffen kannst:

## 1. Die Gegenwart ist das Tor zu deiner Intuition.

Ich empfehle zu Beginn eine kurze Meditation oder einen Bodyscan, um ganz im gegenwärtigen Moment und damit bei dir anzukommen. Dein Gedankenkarussell beruhigt sich und es öffnet sich der Zugang zu deiner Intuition.

**Tipp:** Du kannst dafür meine **Farbenmeditation** zur Einstimmung nutzen. Du kannst sie kostenlos auf meiner Homepage anhören und herunterladen (Link „Für dich“ auf Homepage).

## 2. Erlaube dir, unperfekt zu sein!

Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Ein Kreis, der nicht rund wird, strahlt durch seine Einzigartigkeit und darf genau so sein, wie er ist.

**Tipp: Reframing** (Perspektivenwechsel) kann dir dabei helfen, dich selbst anzunehmen, so wie du bist. Aus einem vermeintlichen Fehler wird deine Besonderheit.

## 3. Höre deinen inneren Kritiker, aber folge ihm nicht!

Grübele nicht darüber nach, ob du mit der nächsten Farbe dein Bild „versauen“ könntest. Tu es einfach, wenn du einen Impuls dazu verspürst. Es gibt beim intuitiven Malen keine Fehler.

**Tipp:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine **Sinneswahrnehmung**. Wenn du dich dafür entscheidest ins Fühlen zu kommen (z. B. den Pinsel in der Hand oder die warme Luft auf deiner Haut wahrnehmen), beruhigt sich dein kritisches Gedankenkarussell von ganz allein.

## 4. Mache dir bewusst, dass du keine Note dafür bekommst!

In der Schulzeit wurden wir darauf programmiert, ein schönes Ergebnis zu erzielen und die Aufgabe des Lehrers zu erfüllen. Vergiss die Angst vor einem schlechten Ergebnis. Du bist nun groß und brauchst niemandem mehr etwas zu beweisen.

**Tipp:** Niemand bewertet dich, außer dir selbst. Übernimm die **Verantwortung** für dein Bild und dein Leben, und du wirst sehen, dass du selbst Schöpfer und Gestalter sein kannst.

## 5. Der Weg ist das Ziel!

Die Freude liegt im Prozess des Malens. In der Kreativität. Dem freien Ausprobieren. Dem Ausdrücken der Gefühle. Gehe einfach impulsiv und gern auch etwas chaotisch vor und lass deiner Phantasie freien Lauf.

**Tipp:** Lass los. Gib die **Kontrolle** für einen Moment ab. Dein einziges Ziel ist die Freude am Malen. Du brauchst kein schönes Bild malen. Doch indem wir uns ganz auf den Moment und unsere Intuition einlassen, entstehen – ganz nebenbei – die einzigartigsten und wundervollsten Bilder voller Leichtigkeit.

# Drei hilfreiche Tipps

... wie du deinen Mal-Platz vorbereitest, um ganz einfach loslegen zu können.

## 1. Raum und Umgebung:

Du solltest dich wohl und **geborgen** fühlen. Ich liebe es ungestört zu sein und mich voll und ganz auf mein Tun konzentrieren zu können. Nicht umsonst wird das intuitive Malen auch als aktive Meditation bezeichnet.

**Tipp:** Helle und ruhige Räume sind empfehlenswert.

## 2. Malposition:

**Wie malen?** Du kannst im Sitzen oder im Stehen an einem Tisch malen. Oder aber mit einer Staffelei arbeiten. Ich male gern im Stehen an den Wänden (wie in meinem Atelier), oder aber ich male sitzend auf dem Boden. Alles hat seine Vor- und Nachteile. Im Stehen ist der Bewegungsablauf des Körpers freier, und die Energie kann ungehindert fließen. Dafür kann es im Stehen für Einige aber auch schnell anstrengend werden.

**Tipp:** Finde heraus, was für dich das Angenehmste ist.

## 3. Malutensilien:

**Worauf malen?** Papier, Leinwände, Steine – deinen Wünschen, welchen Maluntergrund du nutzen kannst, sind keine Grenzen gesetzt.

**Tipp:** Es sollte ein Maluntergrund sein, der strapazierfähig ist, damit du dich austoben kannst.

**Womit malen?** Ich arbeite gern mit Acryl- oder Gouachefarben. Diese lassen sich leicht malen und haben eine hohe Leuchtkraft. Gouachefarben sind flüssiger als Acrylfarben und gebundener als Aquarellfarben.

**Tipp:** Wenn ihr auch mal mit den Fingern malen wollt, empfehle ich euch Gouachefarben. Denn im Gegensatz zu Acrylfarben enthält Gouache ein natürliches Bindemittel (Gummi arabicum) und ist frei von schädlichen Zusatzstoffen.

## *Hast du Lust bekommen, das intuitive Malen selbst einmal auszuprobieren?*

Für **Anfänger** des intuitiven Malens ist es oft nicht leicht, so ganz ohne Anleitung und Vorgaben loszulegen. Die „Angst vor dem weißen Blatt Papier“ ist oft groß.

Daher habe ich ein kurzes **Video** erstellt, in dem ich euch die **Technik Dot-Painting** an die Hand gebe. Das DIY-Tutorial ist für euch kostenlos und kann hier angeschaut werden.

Dot-Painting eignet sich auch wunderbar, um auf ganz einfache Weise **Mandalas** zu malen. Ihr könnt euch von der **entspannenden** und **meditativen Wirkung** selbst überzeugen.

## *Fällt es dir schwer, allein zu beginnen?*

Wenn du Lust hast, das intuitive Malen in einer Gruppe von Gleichgesinnten und unter professioneller Anleitung auszuprobieren, würde ich mich freuen, dich bei einem meiner Workshops kennenzulernen.

Du kannst dich direkt über mein Kontaktformular zu meinem Workshop anmelden:

<https://buntundlebendig.de/workshop/>

*Deine Sabine*

*Workshopleiterin & Lebenscoach*

*[www.buntundlebendig.de](http://www.buntundlebendig.de)*