

Inhalt

	<u>Seite</u>		<u>Seite</u>
Vorwort	4	Kunst	43 - 50
Pflanzen und Tiere	5 - 22	• Dschungel am Äquator	43
• Märchenbäume 1-2	5 - 6	• Schlangenbeschwörerin	44
• Baumrinde 1-2	7 - 8	• Landschaft	45
• Stoffblumen	9	• Blühende Fantasie	46
• Tolle Tulpen	10	• Bunte Papageien	47
• Rose	11	• Sternennacht	48
• Weiße Blumen	12	• Entspannungsmalen mit Fantasie	49
• Paradiesvogel	13	• Entspannungsmalen mit Landschaften	50
• Möwen	14		
• Vier Fische	15	Mandalas	51 - 58
• Die Henne Hanna	16	• Liebesmandala 1-2	51 - 52
• Hahn Herbert	17	• Ballonmandala	53
• Großer Elefant, kleiner Elefant	18	• Strahlende Sterne	54
• Schmetterling	19	• Blütenmandala 1-3	55 - 57
• Die lange Schlange	20	• Hallo, hallo!	58
• Die Qualle schwebt durch das Meer	21		
• Der weiße Pfau	22	Fantasie und mehr	59 - 80
Natur und Landschaft	23 - 37	• Bunte Spaghetti sind lecker	59
• Scheibeneis	23	• Bunte Nudelei	60
• Bunte Schneeflocken	24	• Entspannungsmalen im Goldrahmen 1-4	61 - 64
• Bunter Regentag	25	• Male und entspanne! 1-6	65 - 70
• Perlen am Spinnennetz	26	• Tablet 1-2	71 - 72
• Buntes Wasser	27	• Fenster	73
• Großes Staunen	28	• Tür	74
• Wundersterne	29	• Buntes Bahnhofsdach	75
• Wellige Welle 1-3	30 - 32	• Der Fußball	76
• Wasserformen	33	• Abfahren	77
• Steinstapel	34	• Das dicke Tau wird bunt	78
• Berge 1-2	35 - 36	• Popcorn zu Buntcorn	79
• Sonne	37	• Die große Schaumwelle	80
Mode und Design	38 - 42		
• Top T-Shirt	38		
• Die richtige Cap	39		
• Gürtel mit Eiskristall	40		
• Blumentapete	41		
• Sternentapete	42		

Vorwort

Entspannungsmalen ist das neue Schulpraxiswerk einerseits für Lehrkräfte, andererseits für Schülerinnen und Schüler von Klasse 5 bis 7. Es enthält die beste Sammlung von ausgewählten in der Praxis erfolgreich erprobten Aufgaben aus verschiedenen Bereichen und zahlreiche wertvolle weiterführende Tipps. Direkt dafür wurde ein innovatives und effektives meditativ-aktives, evokatives Konzept entwickelt. Ziele sind gemäß der Vorgaben für Schulen Entspannung und Gesundheit. Weitere Qualifikationen werden intensiv gefördert, zum Beispiel Kreativität, Wahrnehmung und Konzentration.

Der Aufgabeneinsatz kann regelmäßig oder situativ bedingt innerhalb und auch außerhalb des Unterrichts stattfinden, zum Beispiel im Fach Kunst, in allen weiteren Fächern, Arbeitsgemeinschaften, Projektgruppen, Kursgruppen, in der Pause, in der Freiarbeit, im Sozialtraining und anderen Verhaltenstrainings und in der pädagogischen und in der psychologischen Beratung.

Entspannungsmalen hat zusätzlich einen hohen Lehr- und Lernwert und macht Schule für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler garantiert produktiver und erfolgreicher.

Wissenschaftliche Studien belegen, Schülerinnen und Schüler müssen heutzutage häufig in reizüberfluteten Umgebungen, schnelllebigem Zeiten und in vielen verschiedenen Belastungssituationen zurecht kommen. Sehr schnell kann der notwendige regelmäßigen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung entrythmisiert werden. Stellt sich zu viel psychische und physische Spannung ein, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Die Folgen können auf vielen Ebenen Beeinträchtigungen, Auffälligkeiten oder Schädigungen sein, die sich für das zukünftige Leben manifestieren können:

- Empfindlichkeit und Gereiztheit
- Konfliktbereitschaft und Aggression
- Negativeinstellungen und Verstimmungen
- Reduktion des Selbstwertgefühls und der Durchsetzungsfähigkeit
- Unruhe und Hyperaktivität
- Störungen und Selbststeuerungsdefizite
- Eingeschränktes Sozialverhalten und Außenseitertum
- Lern- und Leistungsunlust und Schulversagen
- Entwicklungsstörungen usw.

Fazit: Zuviel Anspannung kann überall viel Energie kosten und für Befindlichkeitsdysbalancen und Gesundheits-, Denk-, Leistungs- und Verhaltensblockaden sorgen. Physische und psychische Schäden können entstehen.

Wenn die Ursachen nicht abgeschafft oder verändert werden können, helfen Entspannungsverfahren. Ein sehr gutes Verfahren für die alltägliche Schulpraxis ist das hier angebotene **Entspannungsmalen** mit den innovativ konzipierten Aufgaben unterschiedlicher Niveaustufen und Bearbeitungszeiten. Sie sind besonders geeignet, einen Ausgleich zu schaffen und zum besseren zukünftigen Umgang mit Stressoren beizutragen. Sie haben auch einen prophylaktischen Nutzen. Schnell führen sie zu objektiven und feststellbaren Ergebnissen.

Die Aufgaben aus **Entspannungsmalen** sind sorgfältig nach ansprechenden Gesichtspunkten aus verschiedenen Themenbereichen ausgewählt. Das Grundprinzip ist die farbliche oder formale oder farbliche und formale Gestaltung, Umgestaltung und Weitergestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bildmittel. Während der Aufgabenbearbeitung entsteht bald ein gewünschtes meditatives Klima. Nicht selten ist ein hingebungsvolles Arbeiten und eine konzentrativ stille gelassene Atmosphäre und viel Wohlbefinden festzustellen. Die harmonischen, fließenden und wohltuenden Inhalte können für ein Flow-Erleben und positive Energien sorgen.

Schülerinnen und Schüler bestimmen in einem weitgefassten Rahmen frei und mit viel Fantasie die Gestaltung ohne direkte Instruktionen. Die Zeitvorgaben kann die Lehrkraft situativ festlegen. Hauptarbeitsmittel sind Bunt-, Faser- und Filzstifte. In empfohlenen weiterführenden Tipps und Aufgaben kommen Pinsel, Tuscharben und Zeichenblock zum Einsatz. Für den Aufgabeneinsatz benötigt die Lehrkraft (fast) keine Vorbereitung. Damit **Entspannungsmalen** zur Normalität wird, sollte es in fixierten und in unfixierten Zeiten stattfinden.

Viel Freude, Entspannung und Wohlbefinden wünschen bei dem Einsatz von **Entspannungsmalen** der

Kohl-Verlag und Eckhard Berger

Mehr Informationen: www.kohlverlag.de und www.teamberger.de



Märchenbäume

Male sie an. Tipp: Gestalte mit Pinseln
und Tuscharben einen weiteren
Märchenbaum auf einem großen
Zeichenblockblatt.

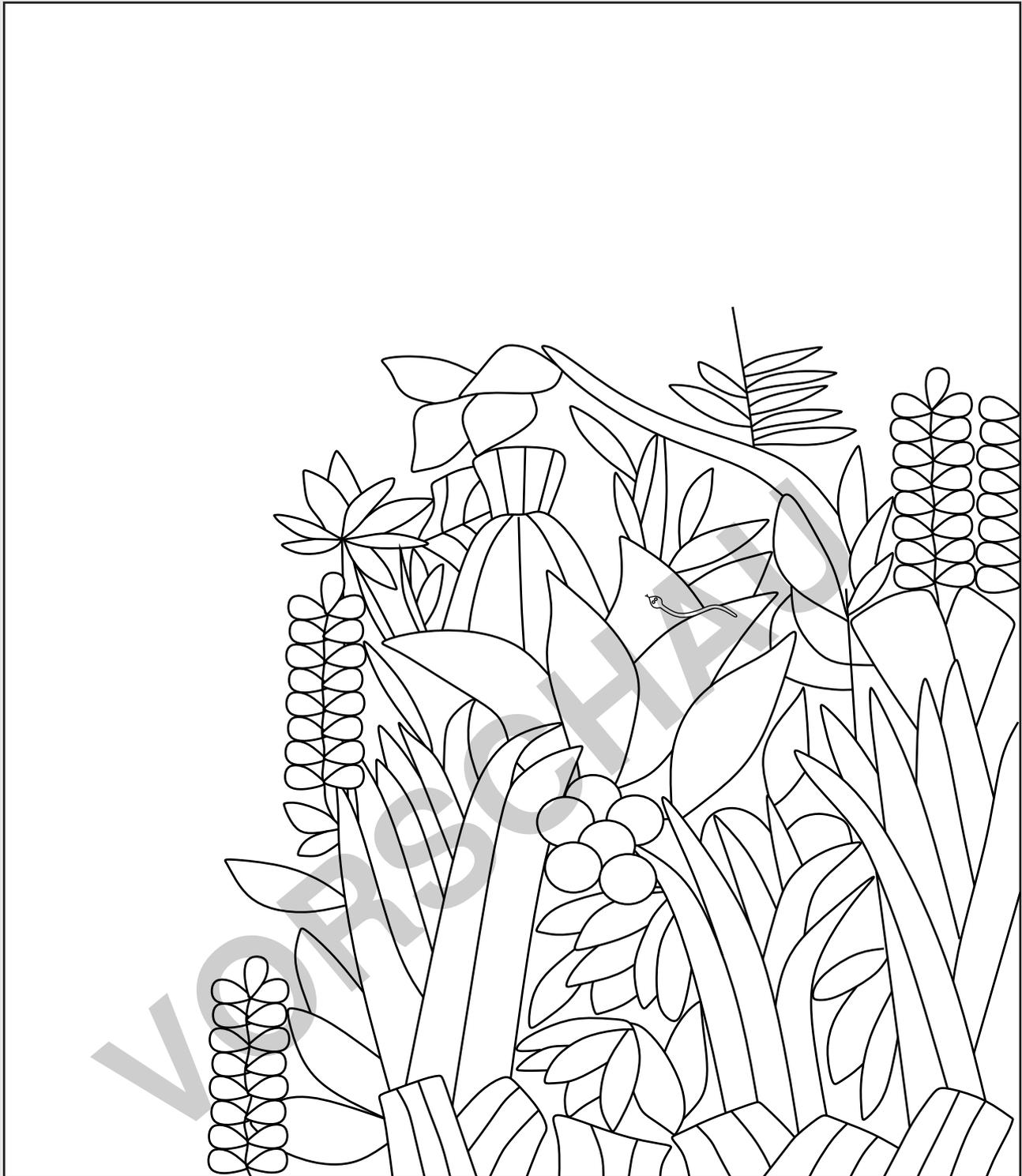




© Denise/Pixelio

Paradiesvogel

Male an. Tipp: Male mit Pinseln und Tuschfarben einen ausgedachten fantastischen farneichen Paradiesvogel auf einem Z...



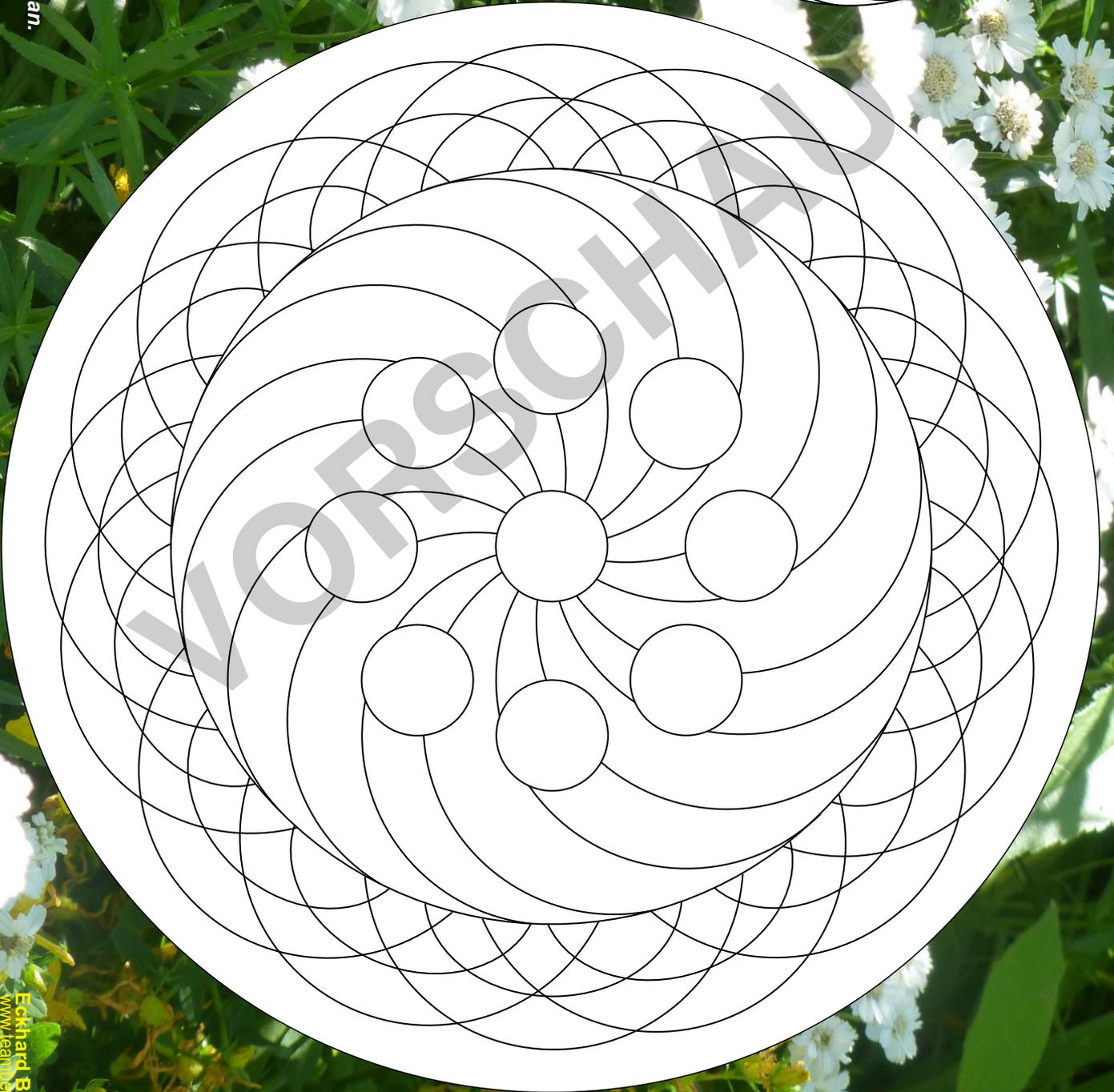
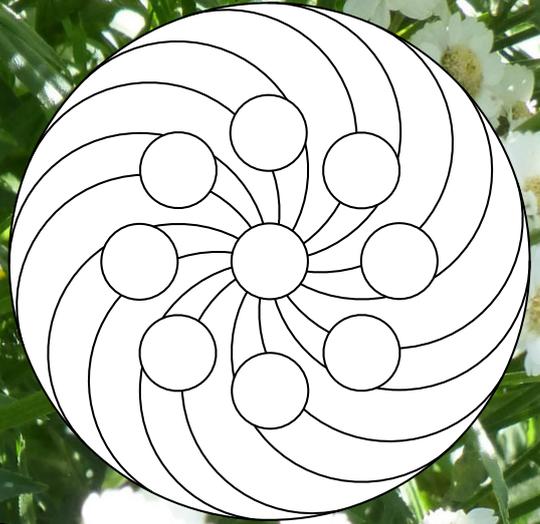
Henri Rousseau, Schlangenbeschwörerin 1907

Schlangenbeschwörerin

Der Künstler Henri Rousseau aus Frankreich malte viele selbst ausgedachte Erlebnisse, zum Beispiel das Bild links. Schau es dir an und beschreibe es. Erweitere oben die Zeichnung und male sie an. Entdecke dabei die kleine Schlange . Tipp: Ergänze weitere kleine Tiere.

Blütenmandala

Male die Blüten mit verschiedenen Farben an.



Male und entspanne!

Zeichne mit dem Bleistift nach unten weiter und male alles an und entspanne. Wenn du es willst, darfst du an einer oder mehr Seiten Blätter ankleben und dein Bild noch größer machen.



© Wilhelmine Wulff-Pkeilo