

AUSMALBILDER – DSCHUNDELWELTEN

6 Dschungelbilder mit Titelblatt
und 6 Postkarten zum Ausmalen



AUSMALBILDER – DSCHUNGELWELTEN

Einleitung	Seite 3
Übersicht	Seite 4
Kolibris – Blüten	Seite 5
Krokodil – Schilf	Seite 6
Gecko – Libellen	Seite 7
Papageien – Palmen	Seite 8
Schlange – Lianen	Seite 9
Schmetterlinge – Blätter	Seite 10
Titelbild	Seite 11
Anleitung Ausmalbuch	Seite 12
Postkarten	Seite 13 – 18

DRUCKEINSTELLUNGEN FÜR ADOBE PDF:

Bitte beim Drucken beachten, dass die Einstellung "Seitenanpassung: keine" ausgewählt und ein Häkchen bei "Automatisch drehen und zentrieren" gesetzt ist. Tipp: Schauen Sie sich zuerst das PDF an, und drucken Sie nur die Seiten aus, die Sie benötigen.

Verlag & Herausgeber: LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str. 16, 50126 Bergheim, Deutschland, Telefon (02271) 4949-0, Fax (02271) 4949-49, E-Mail: labbe@labbe.de. Geschäftsführer: Michael Labbé, Ruth Labbé. Amtsgericht Köln, HRB 40029, Umsatzsteuer-ID: DE 121858465. Alle Rechte an diesem PDF liegen bei Labbé. Es ist ausdrücklich untersagt, das PDF, Ausdrücke des PDFs sowie daraus entstandene Objekte weiterzuverkaufen oder

AUSMALBILDER – DSCHUNGELOWELTEN

Entspannung fängt im Kopf an! Dschungel, so nannte man früher die undurchdringlichen Urwälder mit ihrer dichten Vegetation und unkontrollierter Natur. Heute ist man genauer und unterscheidet z.B. zwischen tropischen Trockenwäldern, tropischen Regenwäldern, Monsunwäldern usw. Die Unterschiede zwischen ihnen können sehr groß sein, sie haben aber eine Gemeinsamkeit: Diese Lebensräume von Millionen von Tier- und Pflanzenarten sind ursprünglich geblieben, weil sie sich unberührt entwickeln konnten. Der tropische Regenwald mit seinen grünen Farnen, Moosen, Lianen, schillernd bunten Schmetterlingen und den farbenprächtigen Vögeln ist der artenreichste Wald unserer Erde.

Bilder ausmalen - das machen doch Kinder in der Schule, und in erster Linie als motorische Übung: „...immer schön zwischen den Linien!“ Malbücher sind bei Kindern sehr beliebt, weil sie Bilder schnell begreifen und die Ausmaltätigkeit beruhigend wirkt. Eine mögliche Erklärung für den Entspannungseffekt könnte die monotone Malbewegung sein. Tatsächlich konnten Wissenschaftler eine langsamere Gehirnwellenfrequenz beim Ausmalen messen, was auf eine Beruhigung zurückzuführen ist.

Sehr wahrscheinlich würden Erwachsene auch gerne Bilder ausmalen, sie haben aber normalerweise weder Gelegenheit dazu, noch haben sie Buntstifte oder Wasserfarben. Aber inzwischen kommt „Coloring“ auch bei Erwachsenen an - und zwar als perfektes „digital detox“, also als digitale Entgiftung: Raus aus der virtuellen Welt! Weg von den Smartphones und Tablets! Her mit den Buntstiften! Richtig malen mit echten Farben! Etwas Schönes mit den Händen machen und sich ebenbei noch in die Kindheit zurückversetzen!

Aber was passiert dabei wirklich im Kopf? Beim Ausmalen konzentriert man sich vor allem auf die Farbgebung zwischen den Linien. Dieser Grad der Aufmerksamkeit reicht schon, störende Gedanken an die Peripherie des Bewusstseins zu drücken. Mit anderen Worten: Ausmalen verlangsamt tatsächlich das Gedankenkarussell. Störende Gedanken haben oft mit dem, was war, und mit dem, was sein wird, zu tun. Von solchen Gedanken wird man aber beim Ausmalen in Ruhe gelassen, weil man eben malt - im Hier und Jetzt.

Natürlich kann Ausmalen richtige Probleme kaum lösen, es kann aber künstlich entschleunigte Rückzugsmomente schaffen. Nach einer halben Stunde Ausmalen löst man seine Probleme auf eine vielleicht frischere Art und Weise.

Ausmalen ist also kein Kinderspiel, und inzwischen ist es voll akzeptiert, dass auch Erwachsene in unserer stressgeplagten Gesellschaft mit Buntstiften malen dürfen. Übrigens, zum Ausmalen eignen sich Buntstifte. Fortgeschrittene könnten sich auch an Wasserfarben heranwagen.

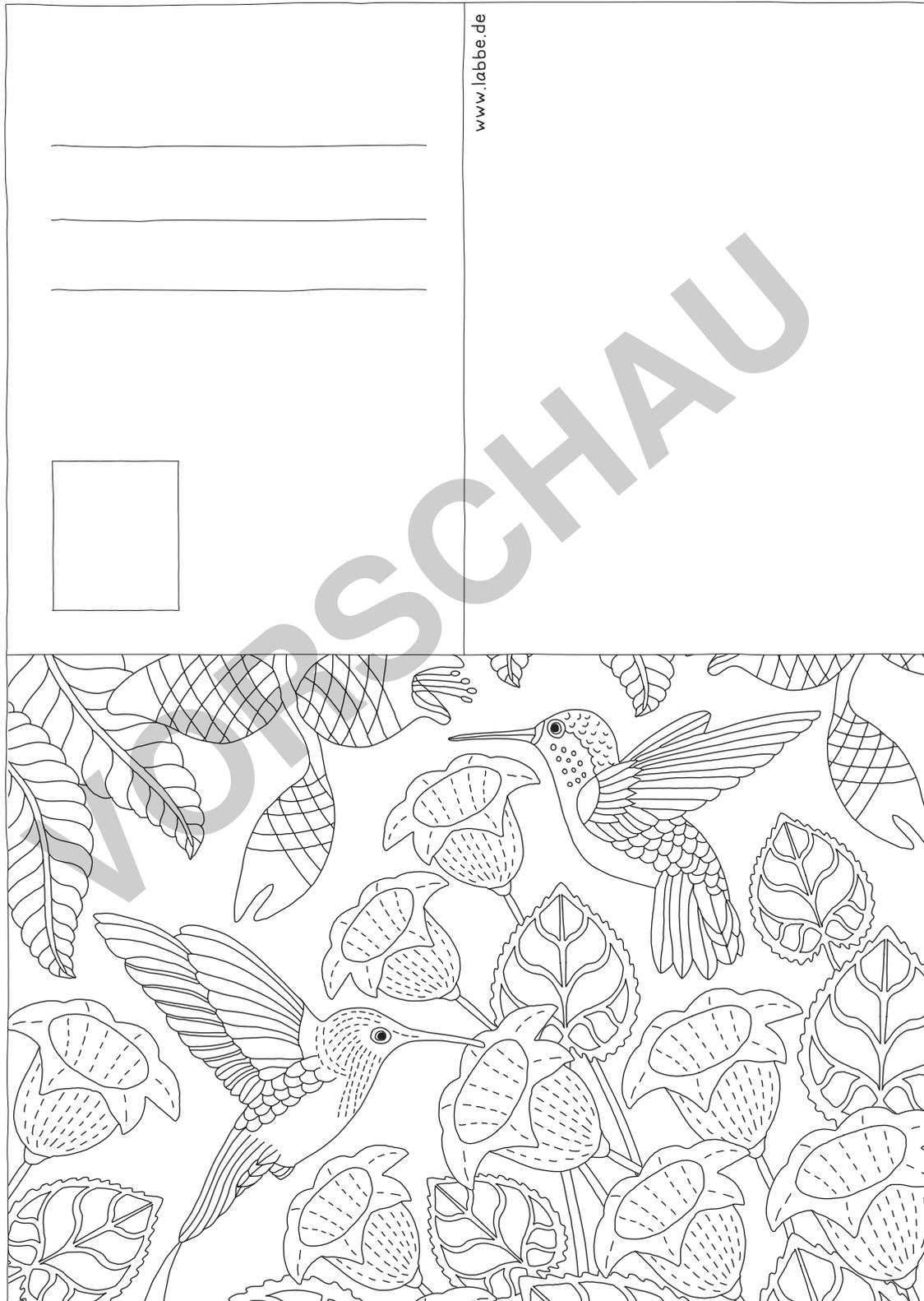
Micha Labbé



DSCHUNGELWELTEN

KOLIBRIS - BLÜTEN

Die Postkarte anmalen,
sauber ausschneiden, mittig
falten und zusammenkleben.



netzwerk
lernen

www.labbe.de - Ausmalbilder - Dschungelwelten

zur Vollversion

Seite 13