

# Entspannungs- malen

... fördert Wahrnehmung,  
Kreativität & Konzentration

## Wellige Welle

Male die Welle bunt an. Tipp: Wenn du es willst, klebe unten, rechts und links ein Blatt Papier an und gestalte sie noch größer.

Innovative Aufgaben,  
verschiedene Niveaustufen



Lernen mit Erfolg

**KOHL** VERLAG

[www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)

# Entspannungsmalen / 5.-7. Schuljahr

## ... fördert Wahrnehmung, Kreativität und Konzentration

1. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

Idee, Konzept & Text: Eckhard Berger

Grafische Gestaltung: Barbara & Eckhard Berger

Satz: Kohl-Verlag

Fotos: Archiv Teamberger, Adrian Berger, Barbara Berger, Pixabay, Pixelio

**Bestell-Nr. P11 941**

**ISBN: 978-3-96040-500-9**

# www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

# Inhalt

	<u>Seite</u>		<u>Seite</u>
Vorwort	4	<b>Kunst</b>	<b>43 - 50</b>
<b>Pflanzen und Tiere</b>	<b>5 - 22</b>	• 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	<b>Mandalas</b>	<b>51 - 58</b>
• 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	<b>Fantasie und mehr</b>	<b>59 - 80</b>
<b>Natur und Landschaft</b>	<b>23 - 37</b>	• 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
<b>Mode und Design</b>	<b>38 - 42</b>		
• 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 Aufgabebearbeitung 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 direktive 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](http://www.kohlverlag.de) und [www.teamberger.de](http://www.teamberger.de)



# Märchenbäume

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



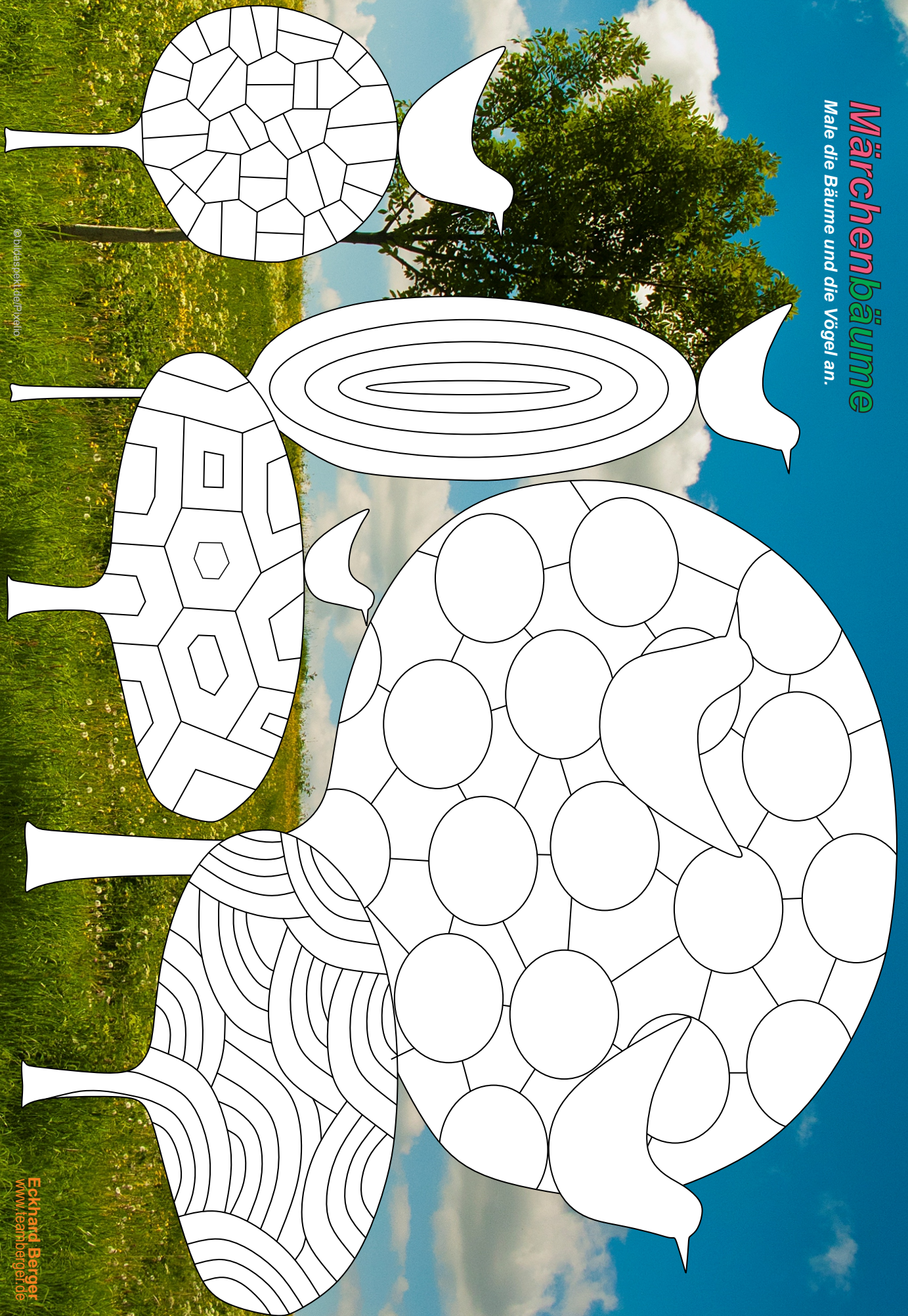
Eckhard Berger  
[www.eckhardberger.de](http://www.eckhardberger.de)

© Rainer Sturm/Pixelio

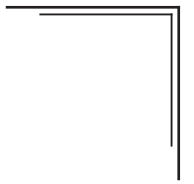


# Märchenbäume

Male die Bäume und die Vögel an.







© Denise Pixello Pixelio



© Denise Pixello Pixelio

## **Baumrinde**

*Nimm den Bleistift und entwickle zeichnerisch die Hauptstrukturen der Baumrinde bis an die Blattränder weiter. Wenn du es willst, darfst du die Nebenstrukturen mit Schraffuren ergänzen.*



© J. Hoffmann



© J. Hoffmann

## **Baumrinde**

*Nimm den Bleistift und entwickle zeichnerisch die Hauptstrukturen der Baumrinde bis an die Blattländer weiter. Wenn du es willst, darfst du die Nebenstrukturen mit Schraffuren ergänzen.*