

Intuitives Malen

Kreative Impulse für Unterricht,
Seminare & Gruppenprozesse

Claudia Böschel

Probeseiten



 VARIADU

Die Autorin



Claudia Böschel (M.A.) ist freie Referentin und Autorin. Sie ist sowohl im Unterricht als auch in der Lehreraus- und -fortbildung tätig, mit viel Leidenschaft für die Didaktik und neue Methoden und Materialien. Durch ihre Arbeit in der Alzheimerforschung beschäftigt sie sich intensiv mit den Prozessen im menschlichen Gehirn. Dies kommt ihr auch in ihren Trainings zugute.

variadu.de 1. Auflage 2025©

2025 Variadu-Verlag Fürth

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu den §§ 46, 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Druck: Sedruck

ISBN: 978-3-947649-21-1

Farb-Identitäten – Wer bin ich in Farben?



Ziel

TN lernen sich auf einer tieferen Ebene kennen



Mit wem?

Ideal für neue Teams und Kurse, KI kann nach der Methode eine Farbpsychologie-Analyse liefern



Material

Große Papierbögen, verschiedene Farben möglich, Pinsel, Kreiden

Hintergründe

Diese Methode spricht das assoziative Denken an und aktiviert das limbische System, das für die emotionale Verarbeitung zuständig ist. Indem TN sich über Farben und Formen ausdrücken, öffnen sie sich nonverbal, was das gegenseitige Verständnis erleichtert. Besonders für introvertierte Menschen ist es eine Möglichkeit, sich ohne Druck auszudrücken. Die Methode nutzt den Effekt, dass Farben oft mit Gefühlen und Erfahrungen verknüpft sind, wodurch tiefere Gespräche entstehen.

So geht's

Falte ein DinA4-Blatt vier Mal. Dadurch erhältst du acht Kästchen. Experimentiere in jedem dieser Mini-Bilder mit Farben und Formen. Sprich danach mit einer anderen Person aus dem Seminar darüber: Wie ging es dir mit den einzelnen Farben und Formen? Wie hast du sie wahrgenommen? Hat das gutgetan?

Reflexionsfragen:

Welche Farben und Formen haben Dich besonders angesprochen und warum?

Wie hast Du die Wirkung der verschiedenen Elemente auf Deine Wahrnehmung erlebt?

Weitere Ideen für...

Schule: Anstatt über sich selbst zu „sprechen“, kann man es mit einem Gefühl für die Fächer verbinden. Warum Mathe bei mir schwarz ist. Es geht auch mit Formeln: Wie ich den Satz des Pythagoras als Farbformbild zeigen würde / Warum ich Faust gelb gemalt habe.

Sprachen: Man kann die Farbbilder auch sprachlich nutzen, indem Farben und Formen mit Gefühlen assoziiert werden, die man als Wörter in das Bild hineinschreibt.

Seminare: Wer mag, kann eine kleine Überschrift hinzufügen.



Tipps für die Durchführung

Achte auf TN, die zögerlich oder überfordert wirken: Manche haben Schwierigkeiten, sich in Farben auszudrücken. Falls TN unsicher sind, stelle eine alternative Frage: Welche Farbe würdest du nehmen, wenn du über dich nicht nachdenken müsstest? Falls TN zu viele Farben wählen und sich nicht entscheiden können: Das ist okay. Sie können auch eine Farbmischung auftragen. Falls jemand mit der Interpretation des eigenen Bildes hadert: TN können überrascht oder irritiert sein, wie andere ihr Bild wahrnehmen. Falls es Widerstand gibt, stelle Fragen zur Reflexion: Welche Farben fehlen dir vielleicht, damit du dich vollständiger fühlst? Wenn du etwas ergänzen könntest – was wäre das?

Blindes Porträt



Ziel

Sich kennenlernen



Persönlichkeitstyp

Alle



Material

Papier, Stifte, ggf. Klemmbretter

Eine KI kann die Linien der Zeichnung in ein digitales Porträt umwandeln – abstrakt oder Realistisch oder Emotionen aus Linien analysieren und beschreiben, welche Stimmungen sich im Porträt spiegeln könnten.

Hintergründe

Oft nehmen wir andere Menschen nur flüchtig wahr – wir sehen sie, aber wir schauen nicht wirklich hin. Diese Übung trainiert achtsames Sehen, fördert Vertrauen und nimmt den Druck von Perfektionismus. Wer blind malt, lässt den kontrollierenden Teil des Gehirns los und arbeitet aus dem taktischen und räumlichen Empfinden heraus. Das aktiviert den primären visuellen und posterioren parietalen Cortex. Durch den fehlenden visuellen Rückkopplungseffekt wird außerdem das somatosensorische System stärker beansprucht, wodurch die TN sich mehr auf das fühlende Erkennen verlassen müssen.

So geht's

Die TN setzen sich in Paaren gegenüber und schauen sich für eine Minute lang schweigend an. Aufgabe: Finde ein Merkmal, das dir besonders auffällt – eine Lachfalte, eine Augenform, ein markantes Kinn. Dann nehmen die TN einen Stift, legen die andere Hand auf das Papier, um die Position zu erspüren. Ohne hinzusehen, beginnen sie das Gesicht des Gegenübers nachzuzeichnen – langsam, in einem durchgehenden Fluss. Regel: Einmal begonnen, wird der Stift nicht abgesetzt. Die TN zeigen sich gegenseitig ihre Zeichnungen, was in der Regel erst mal für viele Lacher sorgt. Dann kann ein Kompliment ausgetauscht werden und schon ist man tief miteinander verbunden. Überraschenderweise sind die Porträts oft ausdrucksstärker als realistische Zeichnungen, weil sie Charaktermerkmale statt Details erfassen.

Weitere Idee für ...

Seminar: Die TN tauschen die Bilder aus und schreiben ihren eigenen Namen darunter. Dadurch können sie als Namensschilder weiter benutzt werden

Sprachen: Die TN können ihre Porträts beschriften mit einem Satz, der beschreibt, was das Besondere an der anderen Person ist.

Tipps für die Durchführung

Viele schummeln. Sie halten es nicht aus, WIRKLICH blind zu malen, weil sie Angst vor schlechten Zeichnungen haben. Erkläre, dass es nicht um Ähnlichkeit geht, sondern darum, intuitiv Linien zu setzen. Falls TN das eigene Bild ablehnen, dürfen sie es gerne verfremden oder ergänzen, um es für sich selbst stimmiger zu machen. Manche TN könnten das lange Augenkontakt-Halten als unangenehm empfinden, dann reicht auch ein kurzer Blick.

Mein Lebensbaum



Ziel

Selbstreflexion über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft



Mit wem?

Einzelarbeit



Material

Papier, Stifte, Pinsel, Wasser, Kreide, Malkasten, KI kann personalisierte Affirmationen generieren

Hintergründe

Ein Baum symbolisiert ein starkes Gefühl von Verwurzelung, Wachstum und Entwicklung. Metaphern helfen in der Reflexion, persönliche Themen besser zu erkennen und passende Lösungen zu finden. Verantwortlich für die emotionale Selbstwahrnehmung aktiviert die Insula in unserem Kopf innere Bilder und Gefühle. Durch gezielte Fragestellungen wird die Selbststeuerung verbessert.

So geht's

Arbeite mit den TN in zwei Phasen. Lass sie als erstes ganz schnell und intuitiv einen Baum malen (maximal zwei Minuten) und gib ihnen dann einen Reflexionsbogen zum Ausfüllen: Wie nimmst du den Baum wahr? Wie fühlst du dich mit ihm? Gibt es Wurzeln/Blätter/Blüten/ Früchte? Fühlst du dich verwurzelt? Was darf noch mehr blühen? Was möchtest du ernten/ loslassen?

Starte dann mit den TN mit einer Meditation:

Setze dich bequem hin, schließe, wenn du magst, deine Augen, atme ruhig und gleichmäßig. Stell dir vor, du stehst auf einer Wiese, der Boden vor dir ist satt und gut genährt und vor dir wächst ein großer Baum. Es ist dein Baum – einzigartig, kraftvoll, voller Geschichte - deiner Geschichte. Spüre seine Wurzeln tief in der Erde. Fühle dich geerdet – was gibt dir Halt? Sein Stamm ist fest und stark – wo stehst du im Leben? Welche Eigenschaften hast du entwickelt? Die Äste sind dick und weit verzweigt. Was zeichnet dich aus, was sind deine Fähigkeiten, deine Stärken? Wandere nun mit deinem Blick in die Krone – was möchtest du wachsen lassen? Gibt es Blüten oder Früchte? Was darf blühen? Was darf Früchte tragen? Vielleicht liegen auch schon ein paar Früchte und Blätter am Boden – Was darfst du loslassen? Atme tief ein, nimm diese Bilder mit – und öffne deine Augen. Jetzt kannst du deinen Lebensbaum malen.

Reflexionsfragen

Die TN können auf die Fragen in der Meditation erneut eingehen und sich reflektieren. Dies kann allein oder in Partnerarbeit erfolgen. Mögliche weitere Bilder sind zu fehlenden Teilen oder bestimmten Teilaspekten, z.B. wenn Wurzeln nicht gemalt wurden: Male dich stark verwurzelt und in einer kraftvollen Verbindung zur Erde oder wenn es um das Wünschen geht, was die TN in die Welt tragen wollen: Ein Baum mit vielen Blüten oder Früchten zu malen und dann zu spüren, wie fühlt es sich an, das dazugehörige Bild zu sehen.

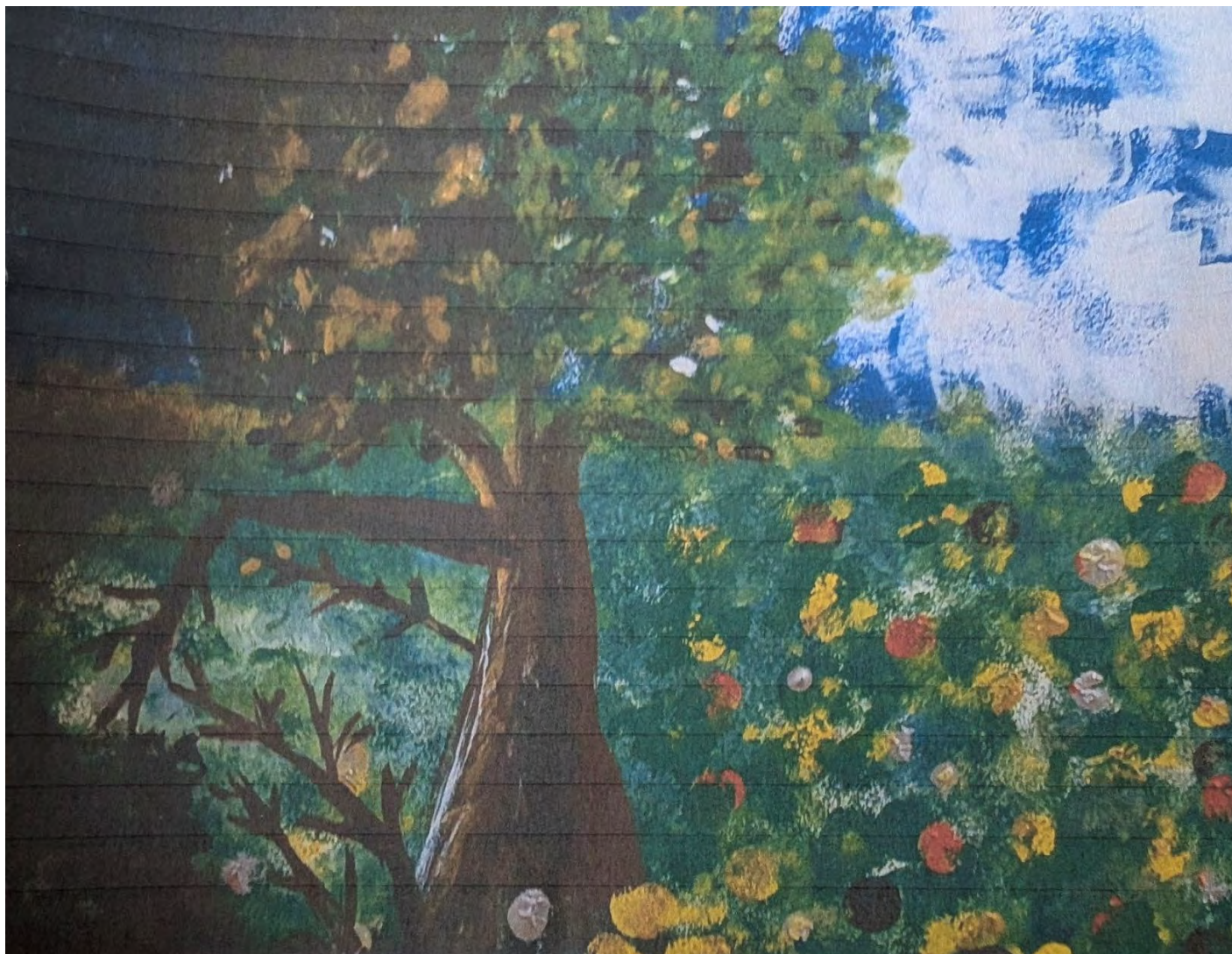
Weitere Ideen für...

Schule: Berufsorientierung – Wo sehe ich mich in zehn Jahren? In der Reflexion vergleichen sie: Wo gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede?

Im Biologieunterricht kann man analog zur biologischen Bedeutung von Wurzeln und Blättern über Lebensprozesse sprechen.

Sprachen: Zwei Bäume malen: Einen für die Fremdsprache und einen für die Muttersprache – dann darüber gemeinsam sprechen

Seminar: Alle malen ihren eigenen Baum auf einer gemeinsamen Packpapierrolle und reflektieren dann. Wie verwurzelt fühlen sie sich im Team? Wo sind ihre Stärken? Was wollen sie ändern (loslassen) etc.?



Tipps für die Durchführung

Grundsätzliche Fragestellung: Die Arbeit mit dem Lebensbaum kann sehr tiefgründig sein, muss sie aber nicht. Es hängt von der Zielgruppe ab und natürlich von dem, was ich vorhabe, ob ich es als rein stärkendes oder eher reflektierendes Element nutzen möchte. Für eine intensive Ich-Suche bedarf es viel Zeit, einer ausführlichen Reflexionsphase und einer vertrauensvollen Umgebung. Dies ist eher im Coaching zu verankern. Für das ressourcenorientierte Arbeiten, um Stärke und Energie zu generieren und sich seiner eigenen Stärken und Ziele bewusst zu werden, ist es eine großartige Gruppenmethode.

Während des Prozesses: Arbeite ggf. mit ruhiger Hintergrundmusik, um die TN beim Malen zu unterstützen. Ermutige sie, sich gegenseitig Raum zu lassen und still zu malen, um die Konzentration zu halten. Biete TN bei Bedarf die Möglichkeit eines geschützten Austauschs (zu zweit oder individuell mit dir) oder eines alternativen Arbeitsauftrags an. Ermittle die TN daran, dass alle Reaktionen in Ordnung und wertvoll sind, um eine emotionale Sicherheit herzustellen.

Gruppenreflexionsfragen: Welche Gemeinsamkeiten seht ihr in euren Lebensbäumen? Gab es Momente, in denen ihr überrascht wart, was eure Bilder euch gezeigt haben? Wie könnt ihr die gewonnenen Erkenntnisse für die Zukunft nutzen?

Das Wunder-Experiment



Ziel

TN erleben, dass Lernen kein Mittel zum Zweck ist, sondern ein Abenteuer, das Spaß macht



Mit wem?

Gruppenarbeit



Material

Unerwartete Objekte, Papier, Stifte, verschiedene Materialien (Sand, Wasser, Stoffe), optional Naturmaterialien oder Technik-Elemente

Hintergründe

Kinder lernen, weil sie staunen. Erwachsene verlernen das oft, weil sie nur noch lernen, um zu bestehen, zu funktionieren oder zu performen. Doch die größten Entdeckungen der Menschheit entstanden nicht aus Pflicht, sondern aus reiner Faszination für das Unbekannte. Dieses Experiment zwingt TN aus der Komfortzone, rein in den Modus des Forschens, Spielens und Entdeckens – ohne ein festes Ziel. Das aktiviert das Explorationssystem des Gehirns. Es schaltet von *Leistung* auf *Entdeckung* – das macht Lernen langfristig attraktiver.

So geht's

Die TN bekommen eine völlig absurde unerwartete Aufgabe: Z.B.

- ▶ Untersuche dieses Objekt (einen Löffel, einen Stein, eine Schraube) als wäre es das spannendste Ding der Welt.
- ▶ Male etwas, das es noch nicht gibt.
- ▶ Erfinde eine Sprache für eine andere Spezies.
- ▶ Nutze diese Materialien, um in drei Minuten ein völlig neues Konzept für irgendetwas zu entwickeln.

Es gibt dafür keine richtige Antwort. Die TN müssen spielerisch vorgehen, explorieren, ausprobieren. Alles ist erlaubt – es geht um das Gefühl des Forschens, nicht um das Ergebnis. Die TN merken dabei, wie viel Spaß es macht, einfach nur zu entdecken.

Reflexionsfragen

Wann habe ich das letzte Mal aus purer Neugier gelernt? Was war der überraschendste Moment?

Weitere Ideen für...

Schule: Erfinde eine neue Erfindung, die ein alltägliches Problem löst. Stell dir vor, du bist Archäolog:in und hast einen mysteriösen Gegenstand gefunden. Was könnte seine Geschichte sein?/ Male ein Tier, das noch nicht existiert, aber perfekt an eine ungewöhnliche Umgebung angepasst ist? Entwickle eine neue Sportart, die es noch nicht gibt – welche Regeln hat sie?

Sprachen: Erfinde drei zufällige Wörter für Gefühle, die es bisher nicht gibt und erkläre, was sie bedeuten. Stelle dir vor, du bist der erste Mensch, der eine neue Sprache entwickelt – wie würdest du Hallo/ Ich habe Hunger/ Ich brauche Hilfe formulieren? Erkläre einem Alien, was ein Handy ist, aber ohne bekannte Wörter zu benutzen.

Seminar: Entwickle in drei Minuten ein völlig absurdes Konzept für eine neue Dienstleistung. / Stelle dir vor, du kämst aus der Zukunft – wie würdest du ein heutiges Problem (Klimawandel, Zeitmanagement) lösen? /Erfinde eine neue Art Meeting – mit schrägen Regeln.

Tipps für die Durchführung

Falls TN fragen, wozu wir das machen, frag zurück: Wozu ist Neugier gut? Falls jemand sagt: „Ich kann das nicht.“, könntest du antworten „Es gibt kein Können, nur Staunen.“

Intuitives Malen

Kreative Impulse für Unterricht, Seminare & Gruppenprozesse

Unaufmerksame Teilnehmer:innen? Fehlende Motivation? Kreative Blockaden? Ob in der Schule, in Seminaren oder beim selbstständigen Lernen – Konzentration und Begeisterung sind oft schwer aufrechtzuerhalten. Doch was, wenn es eine visuelle, intuitive Methode gäbe, die Lernprozesse aktiviert, Reflexion erleichtert und Gruppendynamiken stärkt?

Intuitives Malen – Das fehlende Puzzleteil für effektives Lernen und kreative Denkprozesse!

In der Praxis erprobt – mit großem Erfolg!

Dieses Buch zeigt innovative Methoden, mit denen Lehrkräfte und Trainer:innen Malen als effektives Werkzeug nutzen – ganz ohne künstlerische Vorkenntnisse!

- ✓ Steigert Motivation & Konzentration durch multisensorische Aktivierung
- ✓ Bricht Lernblockaden & fördert Reflexion – ganz ohne Druck
- ✓ Fördert kreative Problemlösung – ideal für Schule, Seminare & Gruppenprozesse
- ✓ 100 % praxisnah – direkt einsetzbar für alle Bildungsbereiche

Für alle, die Unterricht, Workshops & Lernprozesse inspirierend gestalten wollen!

ISBN: 978-3-947649-21-1

ISBN E-Book: 978-3-947649-52-5

www.variadu.de