

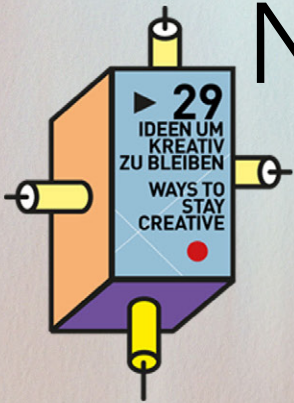


Übung 24

Natur-Mandala

Gestalte mit

Naturmaterialien



Übung 24

Natur-Mandala* – Gestalte mit Naturmaterialien

Intro

Kreativität beginnt nicht immer auf dem Papier – manchmal liegt sie buchstäblich zu unseren Füßen. In der Natur steckt eine unglaubliche Fülle an Formen, Farben und Strukturen, die oft übersehen wird. Dabei kann der direkte Kontakt mit natürlichen Materialien nicht nur die Sinne aktivieren, sondern auch das kreative Denken auf eine völlig neue Ebene heben.

In meinen Seminaren und Vorlesungen als Professor für Design und Kreativität habe ich immer wieder bei Design-Studierenden, Architekten und Künstlern erlebt, dass kreative Blockaden oft dadurch entstehen, dass

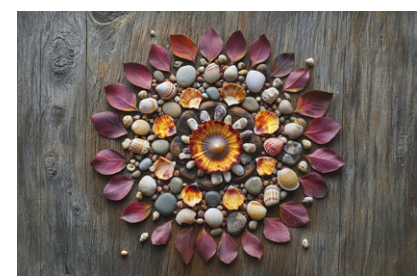
* Eine begriffliche Definitionserweiterung des Wortes »Mandala« folgt auf der übernächsten Seite.

wir uns zu sehr auf klassische Werkzeuge wie Stift und Papier beschränken. Doch was passiert, wenn du deine Ideen aus der Natur selbst schöpfst?

In diesem Modul wirst du ein Mandala aus Blättern, Steinen, Blüten, Ästen oder anderen natürlichen Materialien gestalten. Dabei geschieht mehr, als nur ein schönes Muster zu legen: Du lernst, Formen und Strukturen bewusst wahrzunehmen, Farben intuitiv zu kombinieren und deiner Kreativität einen spielerischen, meditativen Ausdruck zu verleihen.

Studien zeigen, dass kreative Prozesse in Verbindung mit der Natur besonders entspannend und inspirierend wirken. Also geh nach draußen, sammle, experimentiere – und lass dich von der Schönheit der einfachen Dinge überraschen!

* Mit Mandala > so schreibt Wikipedia: Umgangssprachlich bedeutet Mandala in der westlichen Kultur unterschiedliche, auf ein Zentrum ausgerichtete geometrische, pflanzliche oder figürliche Motive. Häufig wird der Begriff fälschlicherweise auf runde Ausmalbilder, die in Kindergärten und Grundschulen oder auch in Malbüchern verbreitet sind, angewendet. Auch Muster aus Gegenständen, die man in der Natur findet, Mandala genannt. In der Kreativen Arbeit benutze ich den Begriff Mandala für das Sammeln und Sortieren mit und von Naturgegenständen jeglicher Art. Du musst also nicht nur kreisrunde Mandalas legen, sondern kannst und sollst mit den Materialien der Natur auch Stilleben bauen> siehe Bild unten. Im eigentlichen Sinne geht es in diesem Modul um das Sammeln, Sortieren und Kombinieren von unterschiedlichen Materialien aus der Natur.



Übung 24

Natur-Mandala – Gestalte mit Naturmaterialien

Einleitung:

Die Natur bietet uns unzählige Materialien, die uns inspirieren können: Blätter, Steine, Blüten oder Äste. Ein Natur-Mandala zu gestalten ist nicht nur eine kreative Übung, sondern auch eine Form der Meditation. In der Natur steckt nicht nur Inspiration, sondern auch die Möglichkeit, etwas Einzigartiges mit deinen Händen zu erschaffen. Ein Natur-Mandala ist ein zeitloses Symbol der Ordnung und Harmonie. Diese meditative Kunstform, bei der du Blätter, Steine, Blüten oder andere Naturmaterialien arrangierst, bietet dir die Gelegenheit, deine kreative Energie zu kanalisieren und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen.



Verschiedene Anordnungen, verschiedene Materialien – nutze dein Empfinden und arrangiere wie du willst. Sortiere nach Farben, Formen, Mustern oder anderen Kriterien, die du dir ausdenkst.



Der psychologische Hintergrund? Mandalas werden seit Jahrtausenden genutzt, um Stress abzubauen und den Geist zu fokussieren. Carl Gustav Jung sah Mandalas als Ausdruck des Unbewussten, die innere Balance herstellen und Heilungsprozesse unterstützen können. Gleichzeitig stärkt das Arbeiten mit den Händen die Verbindung zwischen Körper und Geist – eine Fähigkeit, die in unserer digitalen Welt oft verloren geht.

Das Schöne am Natur-Mandala: Es ist vergänglich. Es muss nicht perfekt sein, denn es wird irgendwann wieder von der Natur aufgenommen. Der Prozess des Gestaltens ist wichtiger als das Ergebnis. Das hilft dir, den inneren Kritiker abzuschalten und dich einfach dem Moment hinzugeben.

Sammele bei deinem nächsten Spaziergang alles, was dich anspricht – Blätter, Tannen-

zapfen, Kieselsteine und arrangiere die Materialien in einem symmetrischen Muster. Betrachte dein Mandala und lass die Farben und Formen auf dich wirken.

Warum solltest du das ausprobieren?

Viele Menschen fühlen sich von der Schnelllebigkeit unserer Zeit überwältigt. Das Gestalten eines Natur-Mandalas bringt dich zurück in den Moment und fördert dein Bewusstsein für Schönheit und Ordnung. Das Gestalten eines Natur-Mandalas verbindet dich mit der Natur und mit dir selbst. Es fordert keine Vorkenntnisse, nur Zeit und Neugier. Die Berührung von Steinen, Blättern oder Ästen aktiviert deine Sinne und bringt dich in einen kreativen Flow. Du schaffst etwas Einzigartiges und erfährst dabei die befriedigende Wirkung von Handarbeit.

Du lernst, wie befreiend es ist, mit den Händen zu arbeiten und dich ganz auf den Prozess des Schaffens einzulassen – ohne Druck oder Ziel.

Ziel und Zweck

Der Zweck dieser Übung liegt darin, dich von digitalen Ablenkungen zu lösen und dich bewusst auf natürliche Materialien zu konzentrieren. Dabei entwickelst du ein besseres Verständnis für Formen, Farben und Kompositionen – alles wichtige Aspekte kreativen Schaffens. Diese Übung ist eine Einladung, dich mit der Natur und deinem Inneren zu verbinden. Sie hilft dir, dein Auge für Ästhetik zu schulen und gleichzeitig deine kreative Energie zu stärken. Gleichzeitig unterstützt dich diese Übung dabei, Stress loszulassen und deine Gedanken zu ordnen. ■

Hier ist eine Anleitung, die du so machen kannst, aber nicht musst.

Also, los geht's!

Übung 1

1. Sammle Materialien für dein Natur-Mandala

Die Natur als Fundgrube: Öffne deine Augen für kleine Schätze

In der Natur liegt eine unendliche Fülle an Formen, Farben und Texturen – du musst sie nur bewusst wahrnehmen. Diese Übung beginnt mit dem achtsamen Sammeln von Naturmaterialien, die später dein Mandala formen werden. Dabei geht es nicht darum, »perfekte Elemente« zu finden, sondern um das Erleben des Moments und das Erkunden Ihrer Umgebung mit neuen Augen. Eine Feder am Wegesrand, ein Blatt mit einzigartiger Maserung oder

einen besonders glatten Stein – all diese kleinen Dinge erzählen Geschichten. Beim Sammeln entwickelst du nicht nur eine tiefere Verbindung zur Natur, sondern auch zu deiner eigenen Kreativität. Dein Blick wird für Details geschärft, die du sonst übersehen würdest. Gleichzeitig öffnet sich dein Geist für das Zufällige, für das, was dir begegnet ist, ohne dass du gezielt danach suchst. Lass dich treiben und genieße diesen Prozess. Achte dabei darauf, respektvoll mit der Natur umzugehen. Nimm nur das mit, was bereits am Boden liegt, und lasse lebende Pflanzen unberührt. Dein Mandala soll im Einklang mit der Umwelt entstehen – und dieser erste Schritt ist eine wunderbare Gelegenheit, bewusst und achtsam in diesen kreativen Prozess einzutauchen.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 Erkunde deine Umgebung bewusst

- Gehe mit offenen Augen durch die Natur (Wald, Park, Wiese, Garten) und achte bewusst auf Farben, Formen und Strukturen.
- Lasse dich treiben und folge deiner Intuition – suche nicht gezielt nach etwas Bestimmtem, sondern lass dich von der Vielfalt inspirieren.
- Nimm dir Zeit und genieße den Moment, in dem du die Natur bewusst wahrnimmst – es geht um Entdeckung, nicht um Schnelligkeit.

2 Sammle Proben verschiedener Materialien

- Suche nach Naturmaterialien wie Blätter, Steine, Zapfen, Blüten, Äste oder Samen.

- Achte darauf, nichts Lebendiges zu beschädigen oder abzureißen – verwendet nur das, was bereits auf dem Boden liegt.
- Variiere in der Größe, Form und Textur der Materialien, um ein vielfältiges Mandala gestalten zu können.

3 Wähle eine Farbpalette aus

- Überlege, welche Farben dein Mandala haben soll – möchtest du es bunt oder in harmonischen Farbtönen gestalten?
- Sammle bewusste Materialien in bestimmten Farben (z. B. Herbstlaub in Rot- und Gelbtönen oder nur Grüntöne für eine beruhigende Wirkung).
- Experimentiere mit Kontrasten – helle Blüten auf dunkler Erde oder dunkle Steine auf hellem Sand sorgen für spannende Effekte.

4 Achte auf die Beschaffenheit der Materialien

- Fühle die verschiedenen Oberflächen – glatt, rau, weich oder hart – und überlege, welche haptischen Erlebnisse du in dein Mandala einbringen möchtest.
- Prüfe, ob die Materialien stabil genug sind, um sie anzuordnen, oder ob sie zu empfindlich sind und leicht zerfallen.
- Falls du sehr fragile Materialien (Blütenblätter, Moos) nutzen möchtest, sei besonders vorsichtig beim Transport.

5 Transportiere deine Fundstücke sorgfältig

- Nutze eine kleine Tasche, einen Korb oder ein Tuch, um Ihre gesammelten Materialien sicher nach Hause oder zum Gestaltungsort zu bringen.

- Sortiere die Materialien direkt nach Fundort oder Farbe, um Ihnen später die Gestaltung zu erleichtern.
- Vermeide es, Materialien in Plastiktüten zu transportieren, da Feuchtigkeit dazu führen kann, dass Blätter oder Blüten schneller welken.

6 Reflektiere deine Sammlung

- Schau dir nach dem Sammeln deiner Materialien an und überlege, ob du eine bestimmte Ordnung oder Idee für dein Mandala im Kopf hast.
- Falls dir bestimmte Farben oder Formen fehlen, mache einen zweiten kurzen Sammelgang, um die Komposition zu vervollständigen.
- Überlege, welche Symbolik deine gesammelten Materialien für dich haben – vielleicht steckt bereits eine tiefere Bedeutung in deiner Auswahl.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Alles beginnt mit dem Sammeln: Welche Materialien sprechen dich an?

Du hast dich bewusst auf die Suche nach Materialien begeben – und dabei wahrscheinlich mehr entdeckt, als du erwartet hast. Was auf den ersten Blick unscheinbar schien, wurde zu einer kleinen Kostbarkeit. Vielleicht hast du ein besonders geformtes



Blatt gefunden, das dich fasziniert, oder eine Muschel, deren Muster dich in ihren Bann gezogen hat. Dein Blick hat sich verändert, deine Wahrnehmung geschärft.

Diese Übung hilft dir, die Schönheit im Alltäglichen zu erkennen. Du hast gelernt, dass Kreativität nicht nur im Atelier oder mit teuren Materialien entsteht, sondern überall um dich herum wartet. Die Natur ist dein Werkzeugkasten – und du bist der Künstler. Außerdem hast du einen Moment der Achtsamkeit erlebt, ganz im Hier und Jetzt. Dein Geist konnte sich entspannen, während deine Hände tätig waren.

Das Sammeln war kein mechanischer Akt, sondern ein bewusstes Erleben, das dich erdet und inspiriert.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Mit offenen Augen durch die Welt: Dein Blick auf die Natur verändert sich

Jetzt hast du eine Sammlung einzigartiger Naturmaterialien, die dich auf deinem kreativen Weg begleiten. Doch das ist nicht alles: Du hast eine neue Art des Sehens entwickelt. Wo andere nur Blätter und Steine sehen, siehst du Formen, Farben und Strukturen, die Geschichten erzählen. Dieses bewusste



Wahrnehmen wird dich auch in anderen Lebensbereichen begleiten – sei es in der Kunst, im Alltag oder in der Art, wie du die Welt betrachtest.

Das Wichtigste? Du hast dir selbst bewiesen, dass Inspiration nicht von außen kommen muss. Sie liegt in deinen Händen, in deinem Blick, in deiner Entdeckungslust. Und das ist ein Geschenk, das dir niemand nehmen kann.

Übung ②

2. Finde deinen Gestaltungsort


**Die Natur als Atelier: Raum für Kreativität
– Der perfekte Platz für dein Natur-
Kunstwerk**

Der Ort, an dem du dein Natur-Mandala legst, ist mehr als nur eine Fläche – er wird Teil deines kreativen Ausdrucks. Ob du dich für eine Beleuchtung im Wald, einen

Platz am Wasser oder eine ruhige Ecke im Garten entscheidest, hat Einfluss auf das Gefühl deines Werks. Die Umgebung, das Licht und die Beschaffenheit des Untergrunds werden dein Mandala mitgestalten. Bevor du dich für einen Ort entscheidest, nimm dir einen Moment Zeit, um ihn bewusst wahrzunehmen. Lausche den Geräuschen, spüre den Boden unter dir und beobachte, wie das Licht fällt. Fühlst du dich an diesem Ort wohl? Passt er zu deiner aktuellen Stimmung? Dein Mandala soll nicht nur eine optische Komposition sein, sondern eine Verbindung zwischen Dir und der Natur.

Vielleicht entdeckst du eine Stelle, die dich besonders anzieht – Folge dieser Intuition. Das bewusste Wählen eines Ortes ist ein wichtiger Teil des kreativen Prozesses. Es

gibt keine falsche Entscheidung, sondern nur die Einladung, den perfekten Platz für dein Mandala intuitiv zu erspüren.



Wo andere
nur Blätter
und Steine
sehen, siehst
du Formen,
Farben
und
Strukturen,
die
Geschichten
erzählen.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

einfach.besser.kreativ.sign.

→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 Suche einen ruhigen Platz in der Natur

- Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst – ein Platz im Wald, eine Lichtung, ein Sandstrand oder eine Wiese.
- Achten Sie darauf, dass der Untergrund flach genug ist, um Ihr Mandala stabil legen zu können.
- Vermeide Orte mit starkem Wind oder hoher Feuchtigkeit, die deine Materialien wegblasen oder aufweichen könnten.

2 Beobachte die Umgebung bewusst

- Nimm dir einen Moment, um die Geräusche der Natur wahrzunehmen – das Rauschen der Blätter, Vogelgesang oder das Summen von Insekten.
- Achte auf das Lichtspiel und die Schatten – möchtest du dein Mandala in der Sonne oder im Halbschatten gestalten?

→ Überlege, wie dein Mandala sich harmonisch in die Umgebung einfügen kann – vielleicht orientierst du dich an einer natürlichen Linie oder einer Baumwurzel.

3 Bestimme eine zentrale Mitte

→ Lege einen besonderen Stein, eine Blüte oder ein anderes auffälliges Naturmaterial in die Mitte, um den Ausgangspunkt deines Mandalas festzulegen.

→ Markieren Sie diesen Punkt sanft im Boden oder mit einem Kreis aus kleineren Materialien, um Ihre Mitte deutlich zu machen.

→ Achte darauf, dass dein Mandala von diesem Punkt aus symmetrisch wachsen kann.

4 Prüfe, ob der Ort praktisch geeignet ist

→ Teste, ob dein Untergrund stabil ist – auf weichem Moos oder Sand kann dein Mandala leicht verrutschen.

- Falls es windig ist, platziere einige schwerere Materialien wie Steine als Basis, damit dein Mandala nicht verweht.
- Falls dein Platz nicht optimal ist, zögere nicht, einen Ort in der Nähe zu finden.

6 Nehme eine bequeme Haltung ein

- Setze dich bequem hin oder knie dich, damit du eine entspannte Position beim Gestalten einnehmen kannst.
- Achte darauf, dass du keine empfindlichen Pflanzen zerdrückst, wenn du dich bewegst.
- Falls der Untergrund feucht oder unbequem ist, lege eine Jacke oder ein Tuch unter dein Knie.

6 Verbinde dich bewusst mit dem Ort

- Schließe für einen Moment die Augen und atme tief ein und aus – spüre die Natur um dich herum.

- Stelle dir vor, wie dein Mandala Teil dieses Ortes wird und mit ihm in Resonanz steht.
- Nimm dir einen Moment, um Dankbarkeit für diesen Ort zu empfinden, bevor du mit der Gestaltung beginnst.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Der richtige Platz schafft Verbindung zur Natur – und zu dir selbst

Durch die bewusste Wahl deines Ortes hast du etwas getan, was im hektischen Alltag oft vergessen wird: innehalten und spüren. Du hast dich gefragt: Wo fühle ich mich wohl? Welche Umgebung inspiriert mich? Diese simple Frage ist in Wahrheit tiefgründig – denn sie zeigt dir, dass dein Umfeld eine enorme Wirkung auf dich hat. Vielleicht hast du bemerkt, wie der Wind sanft

über den Boden streicht oder wie das Licht durch die Blätter fällt. Dein Körper hat sich automatisch angepasst: Dein Atem wurde ruhiger, deine Gedanken klarer. Diesen Moment der Verbundenheit mit deiner Umgebung hast du selbst erschaffen. Diese Fähigkeit kannst du überall nutzen: am Arbeitsplatz, in deinem Zuhause oder in stressigen Situationen. Wenn du weißt, wo du zur Ruhe kommst, kannst du bewusster Kraft tanken.





✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Der Ort ist Teil deines Kunstwerks – und vielleicht auch deines Erlebens

Der Ort, den du für dein Mandala gewählt hast, ist nicht zufällig. Er spiegelt deine innere Stimmung wider. Vielleicht war es ein versteckter Platz, ein Ort der Weite oder einer, der sich vertraut anfühlt. Dein Unterbewusstsein hat dir gezeigt, was du gerade brauchst.

Dieses Wissen kannst du mitnehmen: Deine Umgebung beeinflusst deine Energie, deine Kreativität, dein Wohlbefinden. Und du hast die Macht, bewusst zu wählen, wo du sein möchtest – nicht nur für dein Mandala, sondern für dein Leben.



Übung 3

3. Lege die erste Form/ Plane dein Muster

Spiel mit Mustern: Entdecke die Schönheit der Symmetrie (oder des Zufalls)

Bevor du dein Mandala legst, kannst du überlegen, welche Form es annehmen soll. Vielleicht inspiriert dich die Struktur einer Blume, eine Spirale oder eine symmetrische Anordnung. Doch auch ein freies, intuitives Muster kann seinen eigenen



Zauber entfalten. Die Planung ist kein starres Konzept, sondern eine spielerische Einladung, verschiedene Möglichkeiten zu erkunden. Du kannst mit den gesammelten Materialien experimentieren, sie probe-weise anordnen oder mit einem Stock Linien in den Boden zeichnen. Betrachte es als einen kreativen Prozess, bei dem du forschst, was sich für dich stimmig anfühlt. Falls du unsicher bist, beginne mit einer einfachen Form, etwa einem Kreis, und lass dein Mandala von dort aus organisch wachsen. Achten Sie dabei auf die natürlichen Eigenschaften Ihrer Materialien – Blätter können weiche, fließende Linien ergeben, während Steine klare Strukturen schaffen.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 **Beginne mit der Mitte**

- Platziere dein erstes Element (z. B. einen Stein oder eine Blüte) bewusst in der Mitte als Ausgangspunkt deines Mandalas.
- Betrachte die Mitte als energetischen Fokus – sie gibt deinem Mandala eine innere Struktur.
- Falls du noch unsicher bist, lege zunächst ein paar verschiedene Elemente testweise in die Mitte und wähle dann bewusst.

2 **Lege einen Kreis um die Mitte**

- Baue die erste Form um die Mitte herum, z. B. einen Kreis aus Blättern, Steinen oder Samen.
- Achte darauf, dass die Abstände zwischen den Materialien harmonisch wirken.

→ Falls du keine kreisförmige Struktur möchtest, probiere eine andere symmetrische Form, wie eine Spirale oder ein Dreieck.

③ **Achte auf Symmetrie und Muster**

→ Lege die Materialien in wiederkehrenden Mustern, um eine harmonische Wirkung zu erzeugen.

→ Falls du asymmetrisch arbeiten möchtest, überlege, wie du Kontraste bewusst einsetzen kannst.



→ Falls du unsicher bist, teste verschiedene Anordnungen, bevor du dich festlegst.

④ **Nutze unterschiedliche Größen und Formen**

→ Experimentiere mit

großen und kleinen Elementen – ein Wechselspiel von Größen sorgt für Spannung.

- Falls du nur ähnliche Materialien hast, kannst du sie in dichten oder lockeren Gruppen anordnen, um Abwechslung zu schaffen.
- Beachte, dass eine ruhige Mitte meist harmonischer wirkt als eine zu unruhige Anordnung.

5 **Achte auf Farben und Texturen**

- Bewusste Farben verwenden, um Kontraste oder sanfte Übergänge zu schaffen.
- Kombiniere verschiedene Materialien für eine interessante Haptik (z. B. raue Steine mit weichem Moos).
- Falls du dein Mandala beruhigend gestalten möchtest, nutze eher ähnliche Farben und sanfte Übergänge.

⑥ **Bleibe offen für Veränderungen**

- Wenn du merkst, dass deine erste Form nicht harmoniert ist, scheue dich nicht, sie vorsichtig neu anzuordnen.
- Experimentiere und beobachte, wie sich dein Mandala entwickelt – es darf wachsen und sich verändern.
- Erinnerung dich daran, dass es kein »richtig« oder »falsch« gibt – dein Mandala ist ein Ausdruck deines kreativen Moments.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung: Zwischen Struktur und Freiheit: Finde deinen kreativen Stil

Du hast dir Gedanken über dein Mandala gemacht, vielleicht eine Symmetrie überlegt oder verschiedene Anordnungen ausprobiert. Doch es ging nicht nur um Ästhetik – es war eine Übung in Struktur und Klarheit. Planung bedeutet nicht, sich einzuengen, sondern bewusst Entscheidungen zu treffen. Diese Fähigkeit kannst du in vielen Bereichen nutzen: Beim kreativen Arbeiten hilft es dir, deine Ideen zu ordnen, beim Alltag sorgt eine durchdachte Struktur für weniger Stress. Gleichzeitig hast du gesehen, dass ein Plan nicht starr sein muss – manchmal entstehen die schönsten Muster, wenn du von deiner ursprünglichen Idee abweichst.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Ein Muster voller Bedeutung: Dein Mandala ist Ausdruck deiner Kreativität

Beim Planen deines Musters hast du gelernt, dass Struktur und Intuition sich wunderbar ergänzen können. Vielleicht hast du festgestellt, dass du eine klare Vorstellung hattest, die sich während des Legens verändert hat – und das ist genau der kreative Prozess, den diese Übung fördern soll.

Dein Mandala ist Ausdruck deines inneren Zustands. Es zeigt, wie du Entscheidungen triffst, ob du gerne mit Struktur arbeitest oder dich vom Moment leiten lässt. Diese Erkenntnis kannst du auf viele kreative und alltägliche Bereiche übertragen: Manchmal ist es gut, einen Plan zu haben, aber genauso wichtig ist es, ihn loslassen zu können, wenn neue Möglichkeiten entstehen.

Die Kombination aus bewusster Planung und spielerischer Offenheit kann dir helfen, deine Kreativität auf neue Weise zu entfalten – nicht nur beim Mandala-Legen, sondern in allen Bereichen deines Lebens.



Übung 4

4. Erweitere dein Natur-Mandala/Lass dich treiben

Von der Natur inspirieren lassen: Dein Kunstwerk wächst mit jedem Schritt

Jetzt beginnt der magische Moment: Du legst dein Natur-Mandala. Doch anstatt dich an einen starren Plan zu halten, lade ich dich ein, dich treiben zu lassen. Kreativität ist oft am schönsten, wenn sie spontan und intuitiv entsteht. Dein Mandala darf sich frei entfalten – genau wie deine Gedanken und Emotionen. Vielleicht bemerkst du, dass du anfangs zögerst, weil du das »richtige« Muster finden möchtest. Doch genau darum geht es nicht. Es gibt kein richtig oder falsch. Lege die ersten Elemente und beobachte, wohin sie dich führen. Spüre, was sich stimmig anfühlte.

Vielleicht entdeckst du ein sich wiederholendes Muster oder ein Formular, das sich von selbst ergibt. Lasse den Zufall zu. Wenn ein Windstoß Blätter verschiebt oder du dich spontan für eine andere Anordnung entscheidest, nimm es als Teil des Prozesses an. Ein Natur-Mandala ist kein Starres Kunstwerk – es wächst mit dir und der Umgebung. Diese Übung lädt dich dazu ein, Kontrolle loszulassen und dem Moment zu vertrauen.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 Baue dein Mandala von innen nach außen auf

→ Beginnen Sie mit einer symmetrischen oder freien Anordnung um Ihre Mitte herum.

- Lege weitere Kreise, Linien oder Muster um dein Zentrum, um die Struktur wachsen zu lassen.
- Überlege, wie du die verschiedenen Materialien harmonisch in dein Mandala integrieren kannst.

② Experimentiere mit unterschiedlichen Materialien

- Füge verschiedene Naturmaterialien hinzu, um Kontraste und Abwechslung zu erzeugen.



→ Kombiniere härtere Elemente wie Steine mit weicheren wie Moos oder Blütenblättern.

→ Falls du ähnliche Materialien hast, versuche, durch Muster oder Wiederholungen eine visuelle Harmonie zu schaffen.

3 Achte auf Rhythmus und Wiederholung

→ Setze wiederkehrende Elemente bewusst ein, um deinem Mandala eine harmonische Struktur zu geben.

→ Falls dein Mandala eher frei und wild wirken soll, lasse bewusst unregelmäßige Elemente zu.

→ Falls du dir unsicher bist, betrachte dein Mandala aus verschiedenen Perspektiven und passe es an.

4 Nutze verschiedene Formen und Linien

→ Erweitere dein Mandala mit geschwungenen Linien, geraden Strahlen oder spiralförmigen Mustern.

- Falls du eine bestimmte Symbolik ausdrücken möchtest, arbeite gezielt mit bestimmten Formen (z. B. Kreis = Einheit, Spirale = Wachstum).
- Teste verschiedene Anordnungen, bevor du dich für eine finale Struktur entscheidest.

5 Arbeiten mit Farben und Kontrasten

- Setze Farben bewusst ein – warme Farben (Rot, Gelb) erzeugen Energie, kühle Farben (Blau, Grün) wirken beruhigend.
- Falls dein Mandala Ton in Ton wirken soll, nutze ähnliche Farbabstufungen für eine sanfte Wirkung.
- Falls du Spannung erzeugen möchtest, setze Kontraste bewusst ein, z. B. dunkle Steine neben hellen Blüten.

6 Nimm dir Zeit und genieße den Prozess

- Achte darauf, nicht zu eilig zu arbeiten – dein Mandala darf in Ruhe entstehen.

- Falls du feststellst, dass dir ein Element nicht gefällt, verändert es achtsam und teste Alternativen.
- Erinnerung dich daran, dass der kreative Prozess wichtiger ist als ein »perfektes« Ergebnis.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Intuitives Gestalten entspannt und öffnet neue kreative Wege

Wie oft erlaubst du dir, einfach nur zu machen, ohne über das Ergebnis nachzudenken? Diese Übung war genau das: ein freier, intuitiver Prozess. Du hast die Materialien genommen, sie verschoben, ausprobiert, vielleicht umgeworfen und neu begonnen. Das war nicht nur kreativ – es war befreiend. In einer Welt, in der oft Effizienz und Perfektion gefragt sind, hast du dir den Raum gegeben, spielerisch zu sein. Du hast erfahren, wie viel Freude es macht, sich vom Moment leiten zu lassen. Und vielleicht hast du bemerkt, dass dein Mandala sich ganz von selbst entfaltet hat – weil du ihm vertraut hast.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Perfektion ist Nebensache – dein Mandala ist perfekt, weil es von Herzen kommt

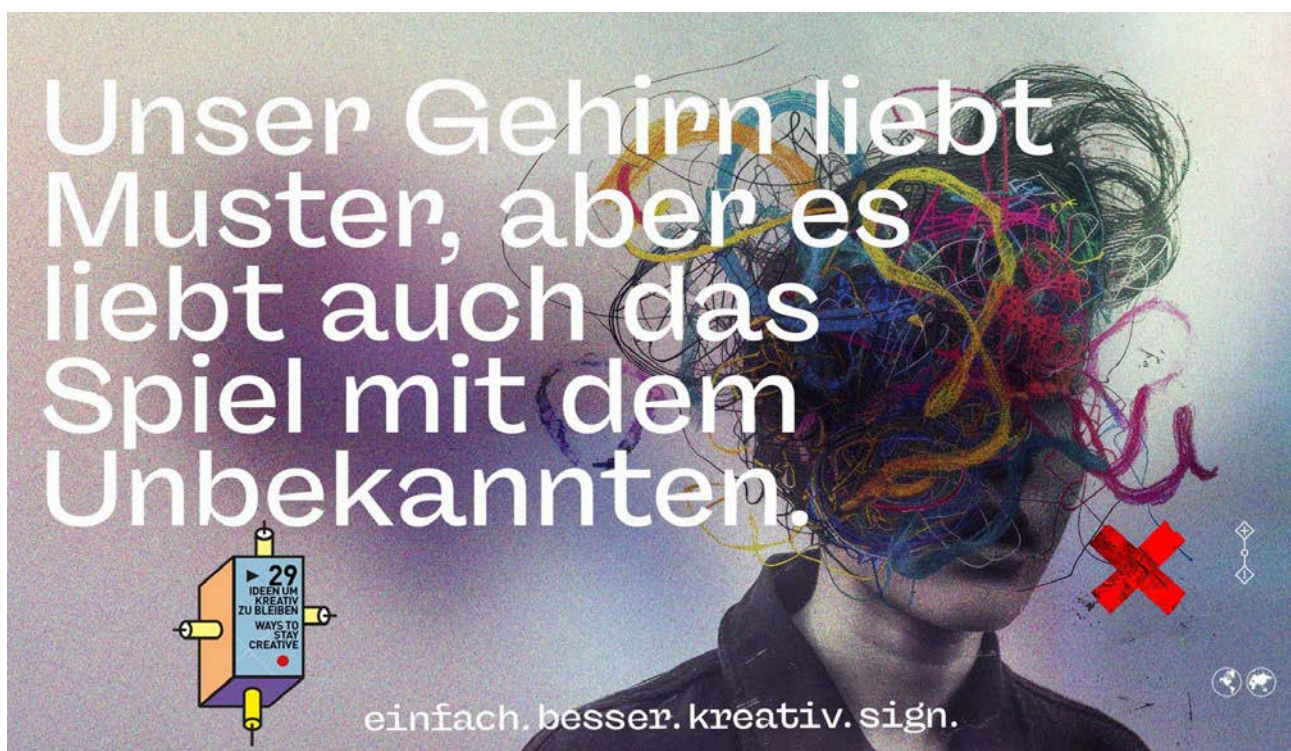
Heute hast du erfahren, wie befreiend es sein kann, sich vom Moment leiten zu lassen. Vielleicht war es ungewohnt, keine feste Vorgabe zu haben, oder vielleicht hast du genau diese Freiheit genossen.

Dein Mandala ist ein Spiegel deines kreativen Flusses. Es zeigt, wie du mit Spontanität umgehst und ob du offen für neue Wege bist. Vielleicht hast du bemerkt, dass sich durch das spielerische Legen eine innere Ruhe eingestellt hat. Das ist die Kraft der Intuition – sie führt dich, wenn du ihren Raum gibst.


Diese Erfahrung kannst du in deinem Alltag mitnehmen. Wie oft versuchst du, Dinge zu kontrollieren, anstatt sie einfach geschehen

zu lassen? Manchmal entstehen die schönsten Dinge genau dann, wenn du den Plan loslässt und dich treiben lässt. Dein Mandala ist der beste Beweis dafür. Diese Übung war mehr als nur Kunst – sie war eine Lektion im Loslassen. Du musst nicht immer alles kontrollieren. Manchmal entstehen die schönsten Dinge genau dann, wenn du den Druck wegnimmst. Das gilt nicht nur für dein Mandala, sondern für dein Leben.

Vertraue dem Prozess. Vertraue dir.



Unser Gehirn liebt
Muster, aber es
liebt auch das
Spiel mit dem
Unbekannten.



einfach. besser. kreativ. sign.

Übung 5

5. Verfeinere dein Mandala / fotografiere dein Ergebnis

Ein kurzer Moment, eine ewige

Erinnerung: Warum ein Foto wichtig ist

Dein Mandala ist fertig – ein einzigartiges Kunstwerk aus der Natur. Doch bevor du es verlässt, lade ich dich ein, es auf eine andere Weise festzuhalten: mit einem Foto. Fotografieren ist nicht nur eine Möglichkeit, dein Mandala zu dokumentieren, sondern auch ein bewusster Akt der Wertschätzung. Durch die Linse deiner Kamera oder deines Handys kannst du dein Werk aus neuen Perspektiven betrachten. Vielleicht entdeckst du Muster oder Farbspiele, die dir vorher nicht aufgefallen sind.

Experimentiere mit verschiedenen Blickwinkeln. Fotografiere dein Mandala aus

der Vogelperspektive, um die ganze Form zu erfassen, oder gehe näher heran, um spannende Details zu entdecken. Achte auf das Licht – es kann dein Mandala weicher oder dramatischer wirken lassen. Das Foto kann eine Erinnerung an deine kreative Erfahrung sein oder dich zu neuen Ideen inspirieren. Doch denke daran: Dein Mandala existiert nicht nur auf dem Bild, sondern war vor allem ein Prozess des achtsamen Gestaltens. Die Fotografie ist ein letztes Innehalten, bevor du dein Werk der Natur überlässt.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 Überprüfe dein Mandala aus der Distanz

→ Stehe auf und betrachte dein Mandala aus einer Perspektive.

- Achte darauf, ob es harmonisch wirkt oder ob Elemente individuell angepasst werden sollten.
- Falls du unsicher bist, mache eine kurze Pause und schaue später mit frischem Blick darauf.

2 Ergänze Details und kleine Akzente

- Füge feine Elemente wie kleine Blüten, Sand oder winzige Steine hinzu, um dein Mandala lebendiger zu gestalten.



- Falls du eine besondere Symbolik betonen möchtest, verstärke diese durch bewusste Akzentuierungen.
- Achte darauf, dass kleine Details nicht das Gesamtbild stören, sondern es harmonisch abrunden.

3 Reinige unruhige Stellen im Mandala

- Falls du ungleichmäßige Abstände oder verschobene Elemente siehst, korrigiere sie.
- Entferne störende Blätter oder Zweige, die zufällig in dein Mandala geraten sind.
- Achten Sie darauf, dass das Gesamtbild nicht zu überladen wirkt – weniger ist manchmal mehr.

4 Spiele mit Licht und Schatten

- Beobachte, wie das natürliche Licht dein Mandala verändert – vielleicht verstärkt ein Schatten besondere Bereiche.

- Falls du am Abend arbeitest, überlege, ob du mit Kerzen oder kleinen Lichtern eine besondere Atmosphäre schaffen möchtest.
- Teste, ob eine bestimmte Perspektive oder Blickrichtung dein Mandala besonders zur Geltung bringt.

5 Fotografiere dein Mandala, wenn du möchtest

- Falls du dein Werk festhalten willst, mache ein Foto aus der Vogelperspektive.
- Experimentiere mit verschiedenen Winkel- und Lichtverhältnissen für eine besondere Wirkung.

6 Genieße den Moment und lass los

- Nimm dir einen Moment, um dein fertiges Mandala zu betrachten und die Freude am Gestalten zu spüren.
- Erinnerung dich daran, dass es vergänglich ist – das macht es umso wertvoller.

→ Falls du möchtest, lasse dein Mandala der Natur zurück oder beobachte, wie es sich mit der Zeit verändert.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Ein Bild hält fest, was bald vergeht – dein Werk bleibt sichtbar«

Indem du dein Mandala fotografiert hast, hast du gelernt, es aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Vielleicht hast du ein Detail entdeckt, das dir vorher nicht aufgefallen war, oder bemerkt, wie das Licht dein Werk verändert.

Diese Übung stärkt nicht nur deine Wahrnehmung, sondern zeigt dir auch, wie wertvoll es ist, deine kreativen Momente festzuhalten. Dein Foto ist eine Erinnerung an einen Moment der Achtsamkeit, an deine Schaffenskraft, an dein Erleben.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Ein Mandala vergeht, aber dein Blick auf die Welt bleibt verändertr

Ein Foto kann mehr sein als nur eine Aufnahme – es kann eine Geschichte erzählen. Vielleicht hast du bemerkt, dass dein Mandala auf dem Bild eine andere Wirkung hat als in der Realität. Es ist eine neue Perspektive auf etwas, das du selbst geschaffen hast.

Diese Übung zeigt dir, wie sich der Blick verändert, wenn du ihn bewusst lenkst. Was passiert, wenn du nicht einfach nur hinschaust, sondern wirklich wahrnimmst? Vielleicht kannst du diese Erkenntnis auf andere Lebensbereiche übertragen. Wie oft übersehen wir das Schöne, nur weil wir nicht genau hinsehen?

Dein Mandala ist vergänglich, doch dein Foto bewahrt den Moment. Es erinnert dich daran, dass Kreativität nicht nur im Endergebnis liegt, sondern im Prozess des Gestaltens. Und vielleicht lädt es dich dazu ein, wiederzukommen – für ein neues Mandala, eine neue Perspektive, eine neue Entdeckung.



Übung 6

6. Reflektiere deine Erfahrung und lass los Schönheit ist vergänglich – und das ist gut so

Kunst in der Natur ist vergänglich. Dein Mandala wird vom Wind verweht, vom Regen weggespült oder von neugierigen Tieren umgestaltet. Doch genau das macht es so besonders. Diese Übung lädt dich ein, dein Werk bewusst loszulassen. Anstatt es festhalten zu wollen, erkenne seine Vergänglichkeit als Teil seines Zaubers an. Vielleicht fällt es dir schwer, dein Mandala zurückzulassen. Schließlich hast du Zeit und Aufmerksamkeit investiert. Doch genau wie in vielen Bereichen des Lebens ist es manchmal wichtig, Dinge gehen zu lassen. Bevor du gehst, betrachte dein Mandala noch einmal in Ruhe. Sieh

es nicht nur als Ergebnis, sondern als Momentaufnahme deines kreativen Flusses.

Dann verabschiede dich bewusst. Du kannst es der Natur überlassen, es symbolisch mit den Händen verstreichen oder dich einfach umdrehen und weitergehen. Das Loslassen ist ein ebenso wichtiger Teil des kreativen Prozesses wie das Erschaffen. Es schenkt dir die Freiheit, Neues zu beginnen – mit dem Wissen, dass jeder kreative Ausdruck wertvoll ist, unabhängig davon, wie lange er besteht.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

1 Denke über den Prozess nach

- Erinnere dich an den Beginn der Übung – wie hast du dich vor dem Sammeln der Materialien gefühlt?
- Welche Gedanken oder Emotionen kamen während des Gestaltens auf?
- Hast du Veränderungen in deinem Denken oder Fühlen bemerkt?

2 Betrachte dein Mandala mit neuen Augen

- Trete einen Schritt zurück und sieh dir dein Mandala aus der Distanz an – wirkt es anders als aus der Nähe?
- Überlege, welche Symbolik oder Botschaft dein Mandala für dich haben könnte.
- Falls du dein Mandala mit anderen teilst, frage dich, welche Wirkung es auf sie haben könnte.

③ Spüre nach, wie du dich jetzt fühlst

- Achte auf deinen Körper – fühlst du dich entspannter, ruhiger oder energiege-ladener?
- Wie hat sich deine Verbindung zur Natur durch die Übung verändert?
- Gibt es etwas, das du aus dieser Erfahrung in deinem Alltag mitnehmen kannst?

④ Formuliere eine Erkenntnis für dich selbst

- Schreibe oder denke über einen Satz nach, der deine Erfahrungen zusammenfasst.
- Falls dir das schwerfällt, frage dich: »Was hat mir diese Übung gegeben?«
- Notiere dir deine Erkenntnis, wenn du möchtest, oder behalte sie bewusst im Kopf.

⑤ Lasse dein Mandala los

- Akzeptiere, dass dein Mandala vergänglich ist – genau das macht es so besonders.

- Falls du möchtest, kannst du es sich selbst überlassen und beobachten, wie es sich mit der Zeit verändert.
- Falls du dein Mandala auflöst, tue dies bewusst und achtsam – mit Dankbarkeit für den Prozess.

6 Tausche dich mit anderen aus

- Falls du mit jemandem gemeinsam gestaltet hast, besprecht eure Erfahrungen.
- Teile dein Mandala oder deine Erkenntnisse, wenn du möchtest, mit Freunden oder in einer Gruppe.
- Falls du alleine gearbeitet hast, überlege, ob du deine Erfahrung in einem Tagebuch oder einer Notiz festhalten möchtest.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Nicht festhalten, sondern genießen: Der Moment zählt

Diese Übung hilft dir, Vergänglichkeit als Teil des kreativen Prozesses zu akzeptieren. Du lernst, loszulassen, ohne an Perfektion oder Beständigkeit festzuhalten. Das fördert deine Gelassenheit und deine Fähigkeit, den Moment zu genießen. Loslassen ist oft schwer – doch genau das hast du heute geübt. Dein Mandala war wunderschön, aber es sollte nicht für immer bleiben. Und das ist in Ordnung.

Diese Übung hilft dir, dich von Perfektionismus zu lösen. Du hast gesehen, dass Wert nicht von Dauer abhängt. Schönheit entsteht im Moment, und manchmal ist es gerade die Vergänglichkeit, die etwas besonders macht.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Kreativität ist ein Fluss – du hast ihn gespürt, jetzt darf er weiterfließen

Loslassen kann schwer sein – doch es kann auch befreiend sein. Vielleicht hast du gemerkt, dass du dein Mandala anfangs festhalten wolltest, aber mit der Zeit hast du akzeptiert, dass es Teil des natürlichen Kreislaufs ist.

Diese Erfahrung kannst du auf viele Lebensbereiche übertragen. Manchmal klammern

wir uns an Dinge, Ideen oder Pläne, weil wir Angst haben, sie zu verlieren. Doch genau wie dein Mandala sind viele Dinge im Leben dazu bestimmt, sich zu verändern.

Du hast heute gelernt, dass Kreativität flüchtig sein kann – und dass genau das ihre Schönheit ausmacht. Dein Mandala existiert nicht nur in der Natur, sondern auch in dir. Es wird dich begleiten, auch wenn es nicht mehr da ist.



Der Prozess
des Gestaltens
ist wichtiger
als das
Ergebnis. 

einfach. besser. kreativ. sign.



Übung 7

7. Wiederhole die Übung: Ändere die Parameter

Jedes Mal neu, jedes Mal anders: Dein nächstes Mandala wartet auf dich

Jede kreative Erfahrung kann neu erlebt werden – ohne dass die Bedingungen verändert werden. Diese Übung lädt dich ein, ein weiteres Natur-Mandala zu gestalten, doch diesmal mit einer anderen Herangehensweise. Vielleicht legst du dein nächstes Mandala an einen anderen Ort. Wie fühlt sich eine Wiese anders an als ein Waldboden? Vielleicht arbeitest du mit neuen Materialien – nur mit Steinen oder nur mit Blättern. Oder du experimentierst mit der Größe: ein winziges Mandala im Moos oder ein großflächiges Muster auf Sand.

Die Veränderung der Parameter bringt neue Impulse. Sie zeigt dir, dass Kreativität nie festgelegt ist, sondern immer neue Formen annehmen kann. Jede kleine Abweichung eröffnet neue Perspektiven.

Diese Wiederholung ist keine bloße Wiederholung – sie ist eine Weiterentwicklung. Sie lädt dich ein, deinen kreativen Ausdruck zu vertiefen, zu erweitern und jedes Mal etwas Neues zu entdecken.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

① Wähle einen neuen Ort

- Suche dir bewusst einen anderen Ort in der Natur aus – vielleicht eine Wiese statt eines Waldes oder einen Bachlauf.
- Achte darauf, wie sich die Umgebung auf deine Gestaltung auswirkt – beeinflusst

sie deine Materialwahl oder Formensprache?

→ Vergleiche nach der Übung, wie sich der neue Ort auf dein Erlebnis ausgewirkt hat.

② Andere Materialien verwenden

→ Setze dir eine neue Herausforderung und verwendet nur bestimmte Materialien (z. B. nur Steine oder nur Blätter).

→ Achte darauf, wie sich die Beschränkung auf eine Materialart auf deine Kreativität auswirkt.



→ Falls dir bestimmte Materialien fehlen, überlege, ob du sie durch neue Formen oder Strukturen ersetzen kannst.

3 Ändere die Größe deines Mandalas

→ Gestalte diesmal ein besonders kleines oder ein sehr großes Mandala – was fühlt sich anders an?

→ Beobachte, ob sich deine Herangehensweise durch die Größe verändert – arbeitest du detailreicher oder großflächiger?

→ Falls du möchtest, probiere, dein Mandala auf einer vertikalen Fläche zu gestalten, z. B. an einem Baumstamm oder Felsen.

4 Arbeite mit einer bestimmten Stimmung

→ Setze dir eine emotionale Intention für dein Mandala – soll es ruhig, fröhlich, kraftvoll oder verspielt wirken?

- Nutzen Sie bewusst Farben, Formen und Muster, um diese Stimmung auszudrücken.
- Vergleiche dein Ergebnis mit deinem ursprünglichen Mandala – wie unterschiedlich sind sie?

5 Gestalte zu einer bestimmten Tageszeit

- Probiere aus, dein Mandala zu einer anderen Tageszeit zu gestalten – morgens bei Sonnenaufgang oder abends bei Dämmerung.
- Achte darauf, wie sich das Licht und die Atmosphäre auf dein Mandala auswirken.
- Falls du kannst, fotografiere dein Mandala zu unterschiedlichen Zeiten, um die Veränderungen festzuhalten.

6 Gestalte gemeinsam mit anderen

- Lade jemanden ein, mit dir zusammen ein Mandala zu gestalten – wie verändert

sich der Prozess, wenn ihr zu zweit oder in einer Gruppe arbeitet?

→ Vergleicht eure Ideen und Materialien – inspiriert ihr euch gegenseitig?

→ Falls du alleine gearbeitet hast, Teile deine Erfahrung mit jemandem, um neue Perspektiven zu gewinnen.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Kreativität ist ein Fluss – du hast ihn gespürt, jetzt darf er weiterfließen

Durch Variation vertiefst du deine Wahrnehmung und schulst dein gestalterisches Gespür. Dein Blick für Formen, Farben und Strukturen wird immer feiner. Jede Wiederholung vertieft dein kreatives Gespür. Vielleicht hast du neue Materialien ausprobiert, eine andere Form gewählt oder an einem neuen Ort gearbeitet. Jede Veränderung bringt neue Erkenntnisse.

Diese Übung zeigt dir, dass Kreativität nie endet. Es gibt immer eine neue Variante, eine neue Möglichkeit. Und genau das macht kreatives Arbeiten so spannend – es gibt kein »fertig«, nur ein »weiter«.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

**Es gibt kein Ende, nur neue Anfänge –
dein nächstes Mandala entsteht bald**

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ein Mandala zu gestalten. Jede Wiederholung ist eine neue Entdeckungsreise – und du entscheidest, wohin sie dich führt. Die Welt steckt voller ungenutzter Möglichkeiten – du musst sie nur entdecken. Dein Mandala war nicht das letzte, das du geschaffen hast. Heute hast du erfahren, wie sehr sich eine Übung verändern kann, wenn du die Bedingungen anpasst. Vielleicht war dein zweites Mandala völlig anders als das erste – oder vielleicht hast du entdeckt, dass du eine Vorliebe für bestimmte Formen hast. Kreativität entsteht oft durch Variation. Diese Erfahrung kannst du auf dein Leben übertragen: Wie oft bleibst du in gewohnten

Mustern? Was passiert, wenn du nur eine kleine Sache änderst? Dein nächstes Mandala wird wieder anders sein – und genau das macht den Prozess so spannend. Lass dich darauf ein und genieße jede neue Entdeckung. Es war ein Anfang. Eine Einladung, weiterzuspielen, weiterzuprobieren, weiterzuwachsen.

Deine Kreativität ist grenzenlos – und du hast gerade erst begonnen.■



Zusammenfassung des Moduls

Natur-Mandala – Gestalte mit Naturmaterialien«

Dieses Modul führt dich in eine kreative Praxis, die Naturverbundenheit, Achtsamkeit und künstlerischen Ausdruck vereint. Das Gestalten eines Natur-Mandalas beginnt mit dem bewussten Sammeln von Materialien wie Blättern, Steinen, Blüten und Zweigen. Bereits dieser erste Schritt schärft deine Wahrnehmung und sensibilisiert dich für Farben, Formen und Strukturen in deiner Umgebung. Anschließend findest du einen ruhigen Ort, an dem du dein Mandala in einem harmonischen Muster anordnest.

Durch das systematische Arbeiten von innen nach außen entsteht ein Kreislauf, der nicht nur optisch ansprechend ist, sondern auch



symbolisch für innere Ordnung und Balance steht. Die bewusste Kombination von Farben und Texturen fördert deine Kreativität und regt zum Experimentieren an. Zum Abschluss dokumentierst du dein Werk – sei es durch ein Foto oder eine Reflexion über die Erfahrung – bevor die Natur es wieder in ihren Kreislauf integriert.

Diese Übung schafft einen wertvollen Moment der Ruhe und Selbstwahrnehmung. Sie verbindet kreatives Schaffen mit Achtsamkeit und hilft, die natürliche Umgebung mit neuen Augen zu sehen. Zudem vermittelt sie die Vergänglichkeit und Schönheit des Augenblicks – eine Erfahrung, die das Bewusstsein für den Moment stärkt und eine tiefere Verbindung zur Natur ermöglicht.

Zentrale Erkenntnisse des Moduls

✿ **Achtsamkeit und innere Ruhe**

Die bewusste Auswahl und Anordnung von Naturmaterialien lenkt den Fokus in den gegenwärtigen Moment. Dies reduziert Stress, fördert Gelassenheit und hilft, Klarheit zu gewinnen.

✿ **Kreativität und freier Ausdruck**

Das Gestalten eines Natur-Mandalas regt die Fantasie an und stärkt das kreative Denken. Es zeigt, dass Kunst aus den einfachsten Dingen entstehen kann, die oft übersehen werden.

✿ **Verbundenheit mit der Natur**

Indem du die Materialien bewusst sammelst, lernst du ihre Vielfalt und Einzigartigkeit zu schätzen. Dies schafft ein tieferes Verständnis

für die natürlichen Zyklen und regt dazu an, nachhaltiger mit Ressourcen umzugehen.

✿ Förderung der Konzentration und Geduld

Der Prozess erfordert eine strukturierte Herangehensweise, bei der Geduld und Ausdauer gefragt sind. Dies trainiert die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, ohne sich von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.

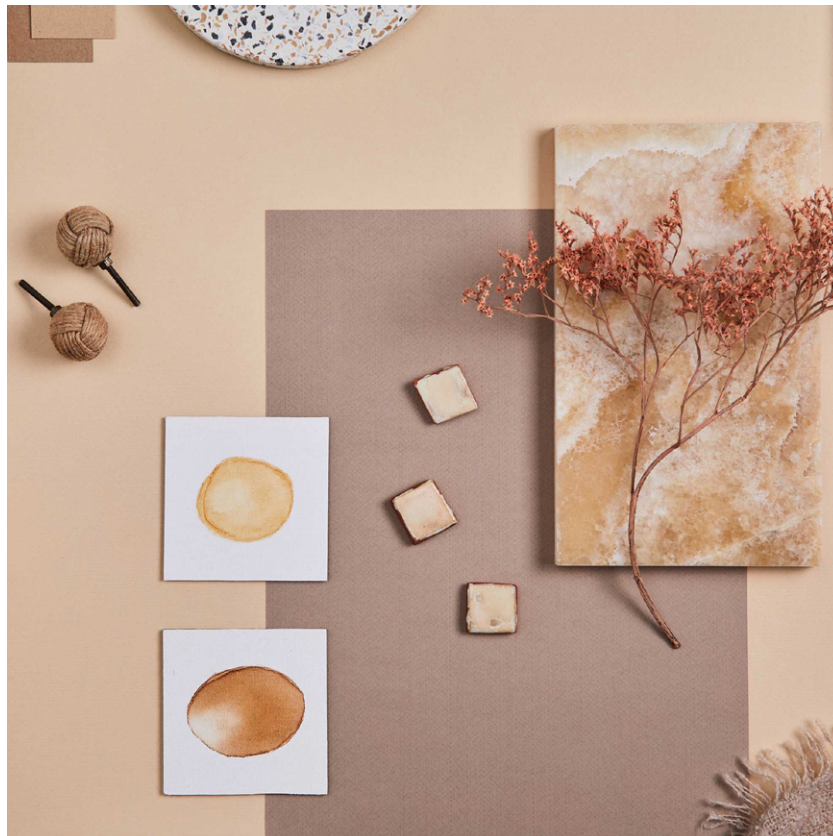


✿ Emotionale Reflexion und Selbstwahrnehmung

Die Wahl der Formen, Farben und Anordnungen kann unbewusst emotionale Zustände widerspiegeln. Wer sich auf diesen Prozess einlässt, kann durch das Mandala eigene Gedanken und Gefühle besser verstehen.

✿ Vergänglichkeit als Teil des kreativen Prozesses

Ein Natur-Mandala ist nicht für die Ewigkeit. Es lehrt, dass Veränderung ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist und dass Loslassen Raum für Neues schafft.



Zentraler Nutzen des gesamten Moduls

Das Modul »Natur-Mandala – Gestalte mit Naturmaterialien« bietet eine einzigartige Möglichkeit, Kreativität mit Achtsamkeit zu verbinden und gleichzeitig innere Ruhe zu finden. In unserer hektischen Welt, in der viele von digitalen Reizen überflutet sind, stellt diese Übung einen bewussten Gegenpol dar. Sie ermöglicht es, sich aus dem ständigen Gedankenstrom zu lösen, den Moment intensiver wahrzunehmen und die eigene schöpferische Kraft zu entfalten. Durch das Sammeln und Arrangieren von Naturmaterialien entwickelt sich ein tieferes Gespür für Ästhetik und Komposition – ein kreatives Training, das sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen lässt. Gleichzeitig lernst du, sich dem Prozess hinzugeben,



anstatt auf ein perfektes Endergebnis fixiert zu sein. Dies fördert Spontaneität, Experimentierfreude und den Mut, neue Dinge auszuprobieren.

Das Mandala selbst wird zu einem Spiegel innerer Zustände: Es kann Balance, Unruhe, Freude oder Sehnsucht ausdrücken – und gibt so wertvolle Impulse für die persönliche Reflexion. Wer regelmäßig mit dieser Methode arbeitet, wird feststellen, dass sich nicht nur die eigene Wahrnehmung der Natur vertieft, sondern auch das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Kreativität wachsen.

Zusätzlich stärkt diese Praxis die Verbindung zur natürlichen Umgebung und sensibilisiert für die Schönheit des Vergänglichen. Sie zeigt, dass wahre Inspiration oft

in den einfachen Dingen liegt – und dass die Natur selbst der größte kreative Spielplatz ist. Dieses Wissen kann tiefgehende, positive Auswirkungen auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln haben.

Abschließendes Fazit

Das Modul »Natur-Mandala« ist eine Einladung, die eigene Kreativität auf sanfte und intuitive Weise zu entfalten. Es zeigt, dass Kunst nicht immer aus Pinsel und Leinwand bestehen muss – sie kann überall in der Natur entstehen. Der gesamte Prozess, von der Materialsuche bis zur Gestaltung, fördert eine tiefe Verbindung zur Umwelt und hilft, in eine meditative Ruhe zu kommen.

Diese Übung ermutigt dazu, das Leben mit einem spielerischen und offenen Geist zu betrachten. Sie lehrt, wie man aus dem,

was vorhanden ist, etwas Schönes erschaffen kann – ohne Perfektionismus oder feste Erwartungen.

In der heutigen schnelllebigen Welt bietet das Natur-Mandala eine wertvolle Gelegenheit, innezuhalten, sich zu zentrieren und bewusst einen Moment der Kreativität und Harmonie zu erleben. Es stärkt nicht nur das ästhetische Empfinden, sondern auch das Bewusstsein für die Schönheit und Vergänglichkeit des Lebens.

Wer sich regelmäßig dieser Praxis widmet, wird feststellen, **dass Kreativität keine Grenzen kennt – und dass wahre Inspiration oft direkt vor unseren Füßen liegt.**





Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Workbook habe ich dir einen Einblick in das Modul »Natur-Mandala – Gestalte mit Naturmaterialien« aus meiner Creativ-Challenge der
→29 Wege zu mehr Kreativität@←

gegeben. Das ist ein Einblick in die unendlichen Möglichkeiten der Kreativität. Es soll dir, und das ist mein Ziel, die Angst zu nehmen, »Nicht« kreativ zu sign.

Wenn du noch mehr ganz konkrete und detaillierte Anleitungen und Übungen haben möchtest, wenn du wissen willst, welche Vorteile die Übungen für dich und deine Kreativität, dein Leben und dein Selbstbewusstsein haben, dann empfehle ich dir das

**Modul »Gestalte absichtlich etwas schlecht«
mit über 60 Seiten für
EINFACH. BESSER.KREATIV.SIGN.**

ANLEITUNGEN MIT HERZ UND ERFAHRUNG

Sei dabei, mit dem Herzen, dem Kopf, deinem Bauch (Gefühl) und arbeite mit deiner Hand. Ich wünsche dir jetzt für deine kommende Zeit gaaaanz viel kreativen Input, viel Mut, etwas Geduld und auch etwas Ausdauer.



Scanne einfach den QR-Code und schon kannst du dir das Modul anschauen.

DU BIST, WAS DU DENKST ODER DENKST DU WAS DU BIST?
DU BIST DER DESIGNER DEINER UTOPIEN



MUTIG SIGN. BESONDERS SIGN. LEBEN SIGN.
UNABHÄNGIG SIGN. MENSCH SIGN.

WENN DU DIR ES VORSTELLEN KANNST,
KANNST DU ES AUCH ÄNDERN.
GESTALTE DEINE ZUKUNFT –
SEI TEIL DEINER MACHBAREN UTOPIEN.

Von Gedanken zu Formen – Entfessele deine Kreativität mit der Kraft der Kreise und Punkte

Jede kreative Idee beginnt mit einem Impuls – einem Gedanken, einer Inspiration, einem inneren Bild. In dem Kurs »Natur-Mandala - Gestalte mit Naturmaterialien« hast du erlebt, wie du mit einfachen Natur-Materialien faszinierende Strukturen erschaffen kannst. Du hast gelernt, Dinge neu zu sehen, kreativ zu kombinieren und deiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Doch Kreativität endet nicht beim Dreidimensionalen – sie kann auch auf das Papier fließen.

Hier kommen Kreise und Punkte ins Spiel.

Jeder Kreis ist ein geschlossener Raum voller Möglichkeiten. Diese elementaren Formen können deine Gestaltung transformieren – egal, ob du Designs entwirfst, experimentell zeichnest oder einfach neue Wege suchst, deine kreative Energie sichtbar zu machen.

Mit meiner Checkliste zur Kreativ-Power von Kreisen & Punkten bekommst du 9 ultimative Hacks und praktische Übungen.

- ✓ **Kreise und Punkte als Bausteine für beeindruckende Kompositionen – von minimalistischen Mustern bis hin zu komplexen Strukturen.**
- ✓ **Brich aus gewohnten Denkweisen aus – entdecke, wie du mit reduzierten Mitteln maximale Wirkung erzielen kannst.**
- ✓ **Setze neue kreative Impulse – verwandle einfache Formen in ausdrucksstarke visuelle Statements.**

Du hast gelernt, mit Alltagsobjekten kreativ zu bauen – jetzt kannst du diese Prinzipien auf Papier bringen und völlig neue Möglichkeiten entdecken. Lass dich inspirieren und entdecke die kreative Macht der Kreise und Punkte! 🚀 ✨ → → → ➡ Zur nächsten Seite → ➡

Die Macht der Punkte und Kreise

Wie du mit 9 Hacks und kleinen Schritten großartige Bilder und Designs erschaffst.

Hast du Schwierigkeiten, deine kreative Power zu entfesseln und coole Designs zu entwickeln?

Die Checkliste zur Kreativ-Power von Kreisen+Punkten ist die Lösung, nach der du gesucht hast! Mit den 9 ultimativen Hacks und praktischen Übungen wirst du lernen, wie du die Einfachheit von



Kreisen und Punkten nutzen kannst, um deine Kreativität zu steigern und beeindruckende Ergebnisse zu erzielen.

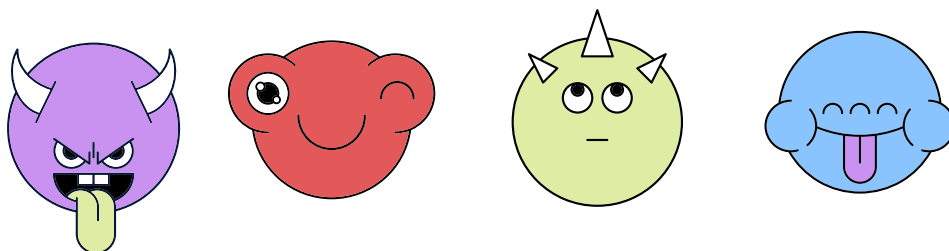
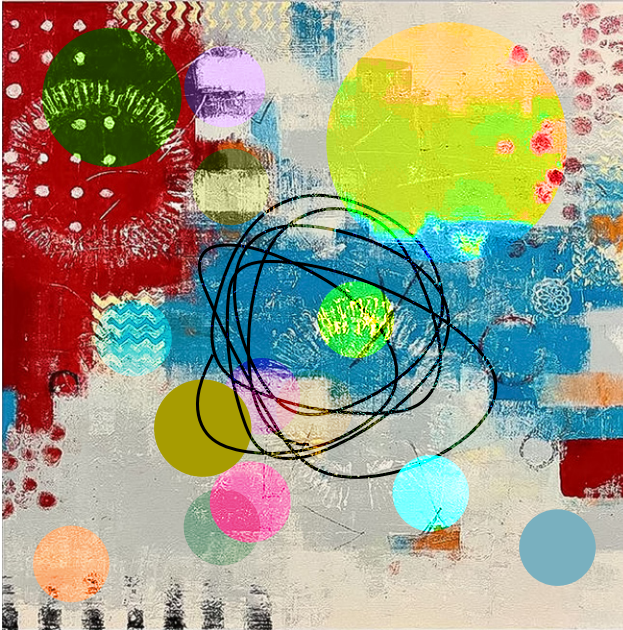
Entdecke die verborgenen Möglichkeiten von Kreisen und lass dich von ihrer Vielseitigkeit überraschen. Mit dieser Checkliste wirst du lernen, wie du diese einfache Form in deinen kreativen Prozess integrieren kannst, um deine Designs zu bereichern und neue Impulse zu erhalten.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: <https://lmy.de/ovhBv>

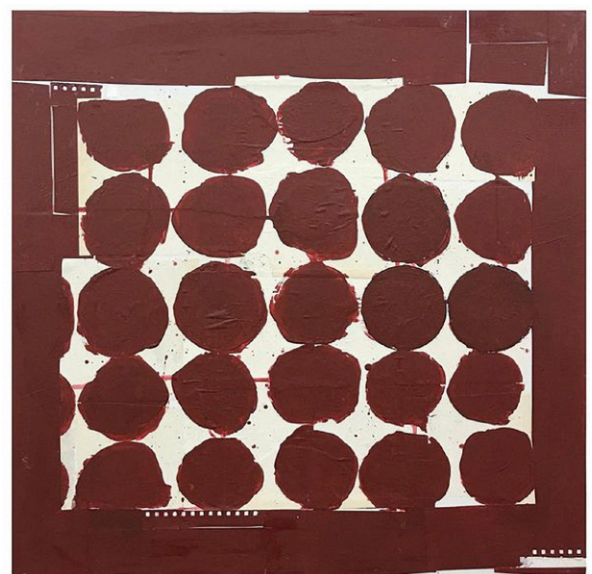
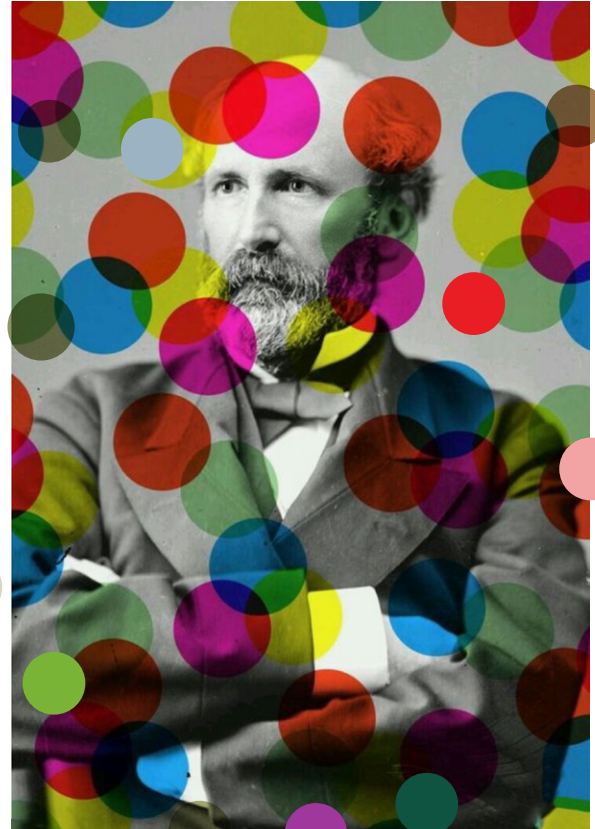
Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten von KursteilnehmerInnen



Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten von KursteilnehmerInnen



Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten von KursteilnehmerInnen



Eine letzte Anmerkung für dich:

Mit diesem Workbook will ich dir zeigen, dir ehrlich beweisen, wie kreativ du sein kannst und dich animieren und zu motivieren, weiter zu machen, nicht aufzugeben.

Schnell wirst du merken, wie du von mal zu mal besser wirst und deine Arbeiten ein neues Level erreichen.

Allerdings, und das ist meine Erfahrung aus der (Lehr)Zeit mit den Studies, du musst oder solltest »dran« bleiben und nicht aufgeben.

In der Kreativität gibt KEIN RICHTIG und KEIN FALSCH. Lass dich nicht entmutigen wenns mal nicht so schnell klappt wie gedacht und wie es dein »Anspruch« dir vielleicht vorgibt.

DENK DRAN:





Impressum:

EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN®

Bredowstr. 27

10551 Berlin

Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

Kontakt: +49 (0)176-50 33 89 93 oder

einfach@besser-kreativ-sign.de } www.besser-kreativ-sign.de

Bilder: Ralf K. Röttjer, LifeSign-Akademie©

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von Besser.Kreativ.Sign©

Gender-Hinweis

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Arbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Alle hier von mir vorgeschlagenen Übungen und Anleitungen, basieren auf den Erkenntnissen meiner Seminare zum Thema Kreativität, Kommunikationsdesign und Designmanagement. Du kannst die Übungen so direkt nachmachen und übernehmen, sie garantieren immer einen kreativen Erfolg – aus meiner Lehrzeit und Erfahrung als Professor für Design. Du kannst aber natürlich alle Übungen abwandeln und nach deinen Bedürfnissen anpassen.

