

Die Welt der Realität hat ihre Grenzen.
Die Welt der Fantasie ist grenzenlos.

Jean-Jacques Rousseau

Mal

MICH FERTIG!

ENTSPANNT MALEN
UND ZEICHNEN

Nicole Mirk



© Nicole Mirk

Coverdesign: Nicole Mirk

Illustration: Nicole Mirk

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH

Heinz-Beusen-Stieg 5

22926 Ahrensburg, Deutschland

1. Auflage 2023

ISBN: 978-3-384-03304-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

Nicole Mirk, Freistädter Straße 35, 4040 Linz, Österreich.

WILLKOMMEN IM BUCH

MAL MICH FERTIG!

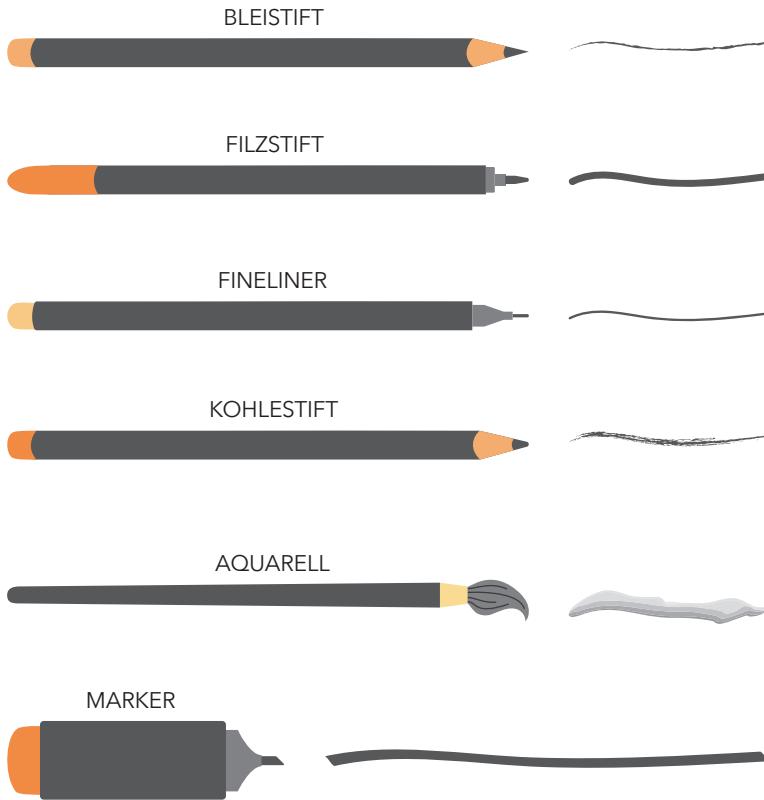
Mit diesem Buch hast du die Möglichkeit, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Dabei gibt es keine Regeln: Du kannst zeichnen, malen, doodlen, kritzeln und vieles mehr – alles ist erlaubt.

Um loszulegen, brauchst du nur eines: einen Stift. Und schon kann es losgehen. Auf den nächsten Seiten findest du mehr über verschiedene Stiftarten und verschiedene Techniken zum Malen und Zeichnen. Das Wichtigste ist, dass du deiner Fantasie freien Lauf lässt. Achtsamkeit und Entspannung stehen dabei im Vordergrund. Wenn du möchtest, kannst du auch im Hintergrund Musik laufen lassen – und schon wird es zu einer großartigen Entspannungsmöglichkeit.

Lass einfach los und bringe auf's Papier, was dir gerade durch den Kopf geht und sich richtig anfühlt. Du wirst staunen, welche Kunstwerke dabei entstehen.

Viel Spaß!





STIFTARTEN





1

STRICHSTÄRKE

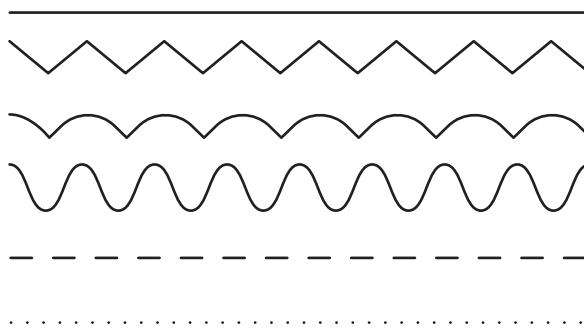


Strichstärke am Beispiel eines Kohlestiftes

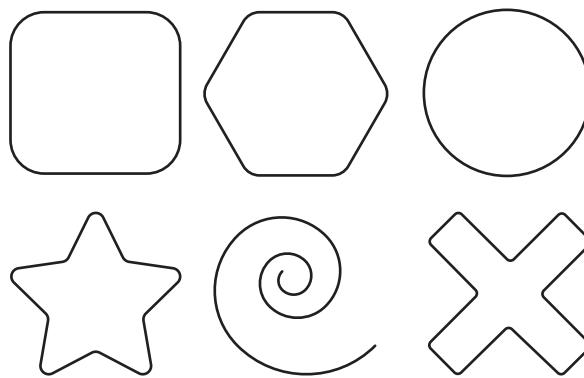


Strichstärke am Beispiel eines Filzstiftes

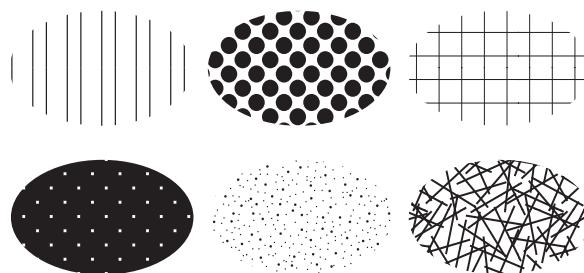
LINIEN



FORMEN

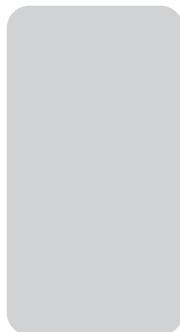


MUSTER





ZUSAMMENPASSENDE
FARBEN



FARBENLEHRE

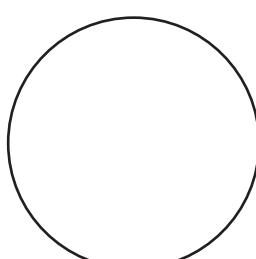
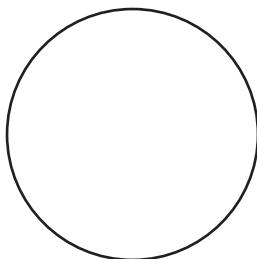
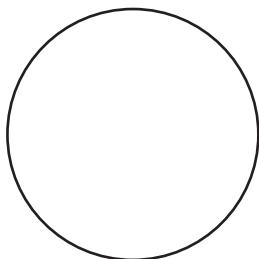
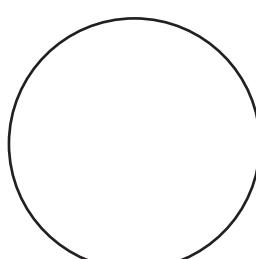
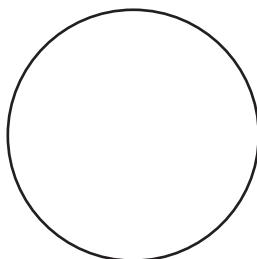
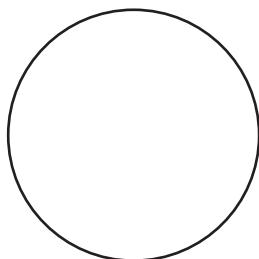




Übungen

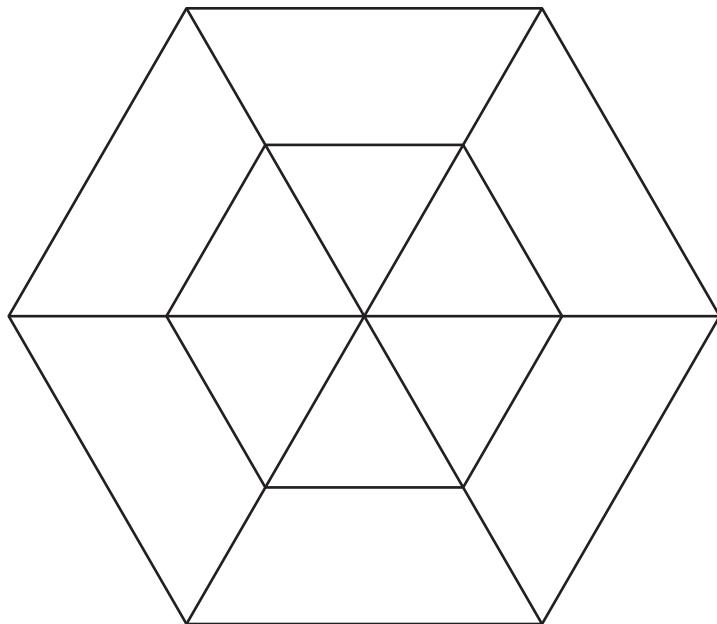
ÜBUNG 1

Zeichne Muster in die Kreise!



ÜBUNG 2

Male die Felder aus!

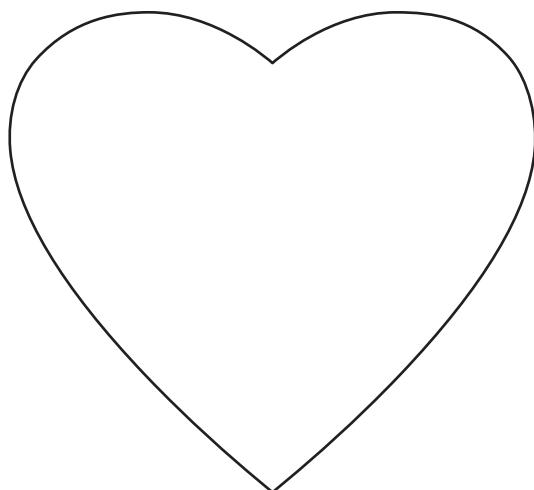


ÜBUNG 3

Fülle die Kästchen mit vier stimmigen Farben!

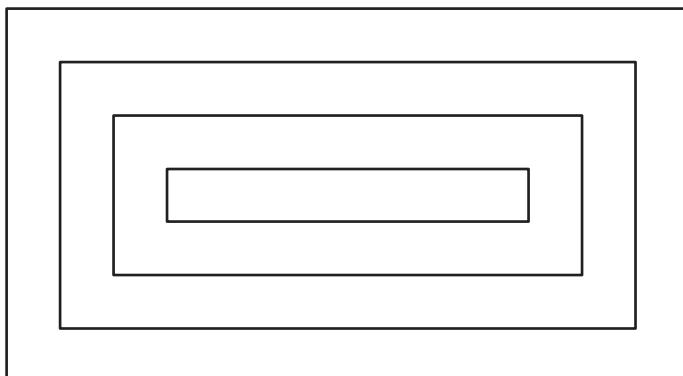
ÜBUNG 4

Kritzle einen Spruch in das Herz!



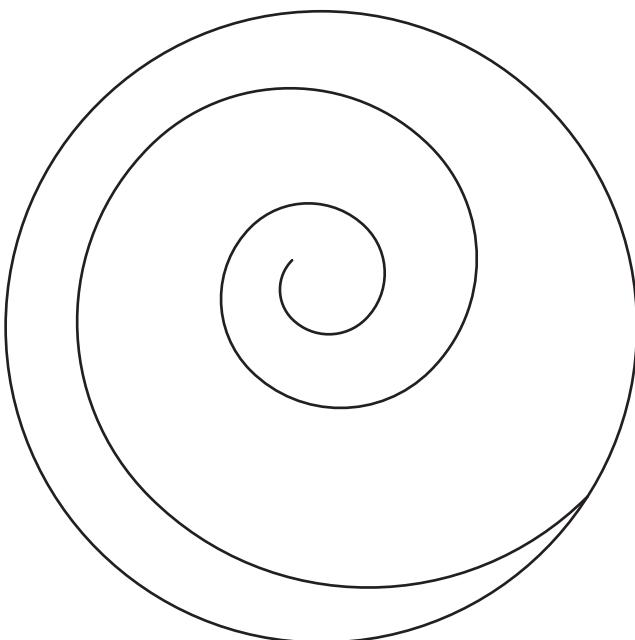
ÜBUNG 5

Verwende mindestens zwei verschiedene Stifte, um die Rahmen mit unterschiedlichen Linienarten auszufüllen!



ÜBUNG 6

Verziere die Form ohne den Stift dabei abzusetzen!



LOS GEHT'S!

