

Bernhard Metzger

Kunterbunte Auszeit – Malbuch für Erwachsene

Bernhard Metzger

Kunterbunte Auszeit – Malbuch für Erwachsene

Malspaß zum Entspannen, Abschalten
und Kreativsein



© 2025 Bernhard Metzger

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Softcover 978-3-384- 57116-8

Dieses Werk, einschließlich all seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten.

Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

Bernhard Metzger, Am Kastenacker 4, 82266 Inning, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
publikationen@icloud.com

Vorwort

Willkommen – schön, dass Sie hier sind.

Dieses Malbuch ist ganz Ihnen gewidmet.

Es lädt Sie ein zu einer kreativen Auszeit vom Alltag – einem Moment der Ruhe, der Achtsamkeit und der Konzentration auf das Wesentliche: Ihre eigene Vorstellungskraft.

Ob Sie regelmäßig malen oder einfach zwischendurch innehalten und den Gedanken freien Lauf lassen möchten – in diesem Buch finden Sie vielfältige Motive, die zur Interpretation mit Farbe einladen. Einige Illustrationen sind schlicht gehalten, andere komplexer – jede bietet ihren eigenen Reiz.

Nutzen Sie, was immer Ihnen Freude bereitet: Buntstifte, Marker, Fineliner oder Aquarellfarben. Ob Sie farblich experimentieren, minimalistisch bleiben oder sich ganz intuitiv leiten lassen – es gibt keine Vorgaben. Nur Ihre Kreativität zählt.

Vielleicht suchen Sie einen Moment der Entspannung, eine stille kreative Tätigkeit am Abend oder eine Möglichkeit, sich ganz bewusst aus dem hektischen Rhythmus des Tages auszuklinken. Dieses Buch bietet Ihnen Raum dafür – jederzeit und ganz nach Ihrem Tempo.

Wählen Sie Ihr Lieblingsmotiv, nehmen Sie sich Zeit – und entdecken Sie die Freude am gestalterischen Ausdruck neu.

Ich wünsche Ihnen inspirierende und entspannte Momente beim Ausmalen.

Inning, im April 2025

Bernhard Metzger

Bevor es losgeht – Ihre persönliche Übungsseite

Bevor Sie mit den Ausmalmotiven beginnen, nehmen Sie sich gern einen Moment Zeit, um Ihre Materialien und Techniken in Ruhe auszuprobieren. Auf der folgenden Seite finden Sie kleinere Illustrationen, die als Testfläche dienen – ideal, um sich mit dem Papier, den Farben und den gewünschten Stiften vertraut zu machen.

Nutzen Sie diese Seite, um herauszufinden:

- Welche Materialien Sie bevorzugen – etwa Marker, Buntstifte, Fineliner, Gelstifte oder Wasserfarben
- Wie intensiv oder zart Ihre Farben auf diesem Papier wirken
- Ob und wie die Farben verlaufen, durchdrücken oder sich gut kombinieren lassen
- Welche Flächengestaltung Sie anspricht – gleichmäßige Farbgebung oder experimentelle Schattierungen

Vielleicht möchten Sie Farbkombinationen testen, verschiedene Druckstärken vergleichen oder die Wirkung einzelner Farben übereinander beurteilen. Auch das Mischen unterschiedlicher Stifte – etwa weiche Buntstifte in Kombination mit Akzenten aus Gel- oder Filzstiften – kann überraschende Effekte erzielen.

Diese Seite ist Ihre kreative Spielwiese – ganz ohne Anspruch auf Perfektion. Fehler gibt es hier nicht. Alles dient dem Ausprobieren, Entdecken und Einstimmen.

Ein paar Anregungen:

- Beginnen Sie mit hellen Tönen, bevor Sie dunklere Farben einsetzen
- Variieren Sie den Druck beim Ausmalen: sanft, kraftvoll, fließend
- Beobachten Sie, wie das Papier auf verschiedene Stifte oder Farben reagiert

- Halten Sie gern fest, welche Techniken oder Farbkombinationen Ihnen besonders gefallen haben – kleine Notizen am Rand helfen später bei der Auswahl

Wenn Sie sich mit Ihren Farben und Werkzeugen wohlfühlen, können Sie ganz entspannt mit den Motiven starten.

Viel Freude beim Eintauchen in Ihre ganz eigene Farbwelt.

Ihre Übungsseite



**Farbtest-Feld – Erst probieren,
dann kolorieren:**

Nutze diesen kleinen Bereich, um deine Stifte, Marker oder Farben zu testen. So siehst du sofort, ob sie gut zum Motiv passen.



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____



Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____ Nr: _____







