

# Ich bin dankbar, beschenkt, berührt... und voller Ideen - Maltagebuch

Geeignet für Einzelpersonen und Familien!

**Dauer:**

Ca. 15 Minuten täglich. Zeitlich ausdehnen kannst Du die Übung für Dich natürlich so lange, wie Du magst. Mein Tipp: Lieber kürzer, aber regelmäßig am Ball bleiben.

**Material:**

Du benötigst nur einen Stift und Papier. Vielleicht hast Du eine Kladde, ein Heft, einen Notizblock, einen Notizzettelkasten oder größere Papierbögen, die Du in kleinere Flächen unterteilst. Geeignet ist auch eine alte Tapetenrolle, auf deren Rückseite Du arbeitest. Mit Bunt- oder Filzstiften, Wachs- oder Aquarellkreiden, Wasserfarbe und Pinsel wird es natürlich bunter! Wahlweise kannst Du auch Dich ansprechende Bilder aus Zeitungen, Katalogen verwenden: Dann brauchst Du noch Kleber und gegebenenfalls eine Schere.

**Beschreibung:**

Doch nun mal los! Richte Dir ein Plätzchen ein, wo Du die benötigten Materialien parat hast - und auch liegen lassen kannst! Wenn Du täglich erst alles hervorkramen musst, verliert sich schnell der Spaß an der Sache.

Male täglich ein Bild, mit dem Du für Dich festhältst, was Dich gerade beschäftigt. Also wie ein Tagebuch, nur eben, dass Du nichts aufschreibst, sondern malst.

Ein paar Ideen dazu:

Was war heute richtig schön? Was ist total gut gelaufen in der Familie, im Homeoffice? Welche Begegnungen - hier meine ich natürlich außerhalb der Familie, mit der Du zusammen wohnst, solche in der gebotenen körperlichen Distanz, also auch am Telefon, per Video, Mail, Post... - welche Begegnungen haben Dich erfreut, Dein Herz berührt? Welche Ideen kommen Dir, weil Du gerade mal nicht durch Dein Leben hetzt oder eben gerade „alles anders“ ist; was willst Du Dir unbedingt merken und umsetzen? Wofür bist Du dankbar?

Mache es zu Deinem täglichen Ritual! Du kannst gegenständlich malen oder nur Farben „fließen“ lassen, um Dich auszudrücken. Es geht nicht um ein schönes Bild - es geht um Dich, Deine Gefühle, Vorstellungen und Ideen!

Es mag auch ein schönes Familienritual sein, täglich für diese kreative Aufgabe bewusst zusammenzukommen - ob dabei jeder an seinem eigenen Maltagebuch werkelt oder ein gemeinsames Familienbild entsteht: Du hast die Wahl!



**Viel Spaß und kreative Ideen wünscht Nikola!**