



Let's create  
TOGETHER

**„Deine innere Welt ist genauso real wie die äußere. Alles, was du je erschaffen wirst, lebt dort zuerst – als Farbe, als Gefühl, als leises Wissen. Gib ihr Raum. Sie hat stets etwas zu sagen“**

Julia Aurea Lucia Wegner

## **Male deine innere Welt!**

Manchmal ist das Kind vor uns ein Wunder. Kein Vergleich, kein „sollte“, kein schneller Blick nach links und rechts kann erfassen, was in ihm leuchtet.

**Wenn wir aufhören zu vergleichen, beginnen wir zu sehen.**

„Male deine innere Welt“ ist eine Einladung, genau dort hinzuhören: in die leise Wahrheit deines Seins, in den Strom der eigenen Farben, in die schöpferische Kraft, die jedes Kind einzigartig macht.

**Hier darf alles sein und werden. Hier wächst Selbstwert – still, kraftvoll, echt.**

Motivation – Fakten, die berühren und bewegen

Kinder kommen nicht als „fertige Persönlichkeiten“ auf die Welt, sondern als sensitive und sensible, offene Wesen die stets in einem intensiven Lern- und Anpassungsprozess sind. Forschung aus der Entwicklungspsychologie zeigt: Neugeborene verfügen über erste emotionale Reaktionsmuster, die sich im Laufe der Kindheit zunehmend differenzieren und regulieren lernen.

Emotionale Selbstregulation ist kein Startpunkt, sondern ein Reifungsweg – stark geprägt durch Beziehung, Umgebung und Ausdrucksmöglichkeiten.

Pädagogischer Kern: Kinder lernen sich selbst über Beziehung, Ausdruck und Erfahrung kennen – nicht über Vergleich.

Wiederholte kreative Prozesse wie Malen wirken dabei wie ein Spiegel der inneren Entwicklung: Emotionen, Selbstbild und Handlungskompetenz werden sichtbar und veränderbar.



**Vom Reagieren ins Gestalten. Vom Impuls zur inneren Führung.**

### **Erlebnispädagogik & Kunsttherapie – warum Malen Entwicklung sichtbar macht**

Erlebnispädagogik zeigt: Lernen passiert dort am tiefsten, wo Kinder selbst handeln, erleben und spüren. Kunsttherapeutisch betrachtet wird Malen zum sicheren Raum für das Unsagbare – Gefühle, innere Bilder, Spannungen und Potenziale.

Wenn Kinder regelmäßig ihre innere Welt malen, passiert etwas Entscheidendes:

- ♥ Linien verändern sich
- ♥ Farben werden differenzierter
- ♥ Themen tauchen auf, verschwinden, transformieren sich

*Das ist kein Zufall, sondern Ausdruck innerer Reifung.*



**Mehr Ausdruck = mehr Selbstkontakt = mehr Selbstregulation = mehr Selbstwert.**

### Leitfaden: Male deine innere Welt

***Wenn Kinder gemeinsam mit ihren Eltern schöpferisch aktiv sind, finden innere Impulse ihren Ausdruck – und aus dem Reagieren wird Gestalten, aus dem Impuls innere Führung.***

*Ein Schritt-für-Schritt-Weg für Eltern, die Vergleiche loslassen und die Einzigartigkeit ihres Kindes nähren wollen.*

#### **1 Haltung vor Handlung – Vergleiche stoppen**

Beobachte dich: Wo vergleichst du? Ersetze jeden Vergleich durch Staunen. Sprich aus: „Ich sehe dich. So wie du bist, bist du richtig.“ Das verändert die Atmosphäre – weg von Druck, hin zu Vertrauen.

#### **2 Raum & Zeit – sichere Insel schaffen**

Ruhiger Ort, 30–60 Minuten ohne Unterbrechung. Material: Papier oder Leinwand, Acryl- oder Wasserfarben, Pinsel, Kreiden, Naturmaterialien. Leise Musik oder Stille. Kein Publikum, kein Leistungsrahmen.

#### **3 Intuitiver Start – Flow eröffnen**

Kein Plan. Dein Kind wählt Farben spontan. Erste Striche dürfen „unsinnig“ sein. Ermutige: „Lass deine Hand erzählen.“ Hier beginnt Flow – ein Zustand, in dem das Kind ganz bei sich ist.

#### **4 Emotionen als Kompass**

Frage nicht nach „schön“, sondern nach Gefühl: „Welche Farbe fühlt sich heute nach dir an?“ Alles darf da sein – Freude, Wut, Sehnsucht. Das Malen wird zur sicheren Bühne für inneres Erleben.

#### **5 Prozess vor Ergebnis – Freiheit stärken**

Keine Korrekturen. „Fehler“ sind Spuren von Mut. Wenn etwas stört: übermalen,

ergänzen, verwandeln. So erlebt das Kind Selbstwirksamkeit – ich kann verändern.

## **6 Farben als Sprache – Selbstregulation fördern**

Benenne ohne zu deuten: „Ich sehe viel Rot, viel Bewegung.“ Lade ein, mit Farben zu experimentieren, um Stimmungen zu verändern. Das stärkt emotionale Kompetenz und innere Balance.

## **7 Begleiten statt bewerten**

Sei Zeugin oder Zeuge, nicht RichterIn oder Richter. Kurze, echte Rückmeldungen: „Das wirkt lebendig.“ – „Hier ist Kraft.“ Keine Vergleiche mit anderen Kindern. So wächst Selbstwert von innen.

## **8 Reflexion – Dialog mit dem Bild**

Nach dem Malen: „Was erzählt dir dein Bild?“ – „Wo ist dein Lieblingsort darauf?“ Lass dein Kind sprechen. Du hörst zu. Das Bild wird zum Spiegel des Inneren.

## **9 Integration in den Alltag – Platz in der Familie**

Hängt ausgewählte Bilder wertschätzend auf – als Ausdruck der Persönlichkeit, nicht als Leistungsschau. Gebt jedem Kind einen sichtbaren Platz für seine Werke. Das stärkt Zugehörigkeit.

## **10 Ziele & Wirkungen – was sich entfaltet**

- ♥ Selbstwert: entsteht durch Gesehen-Werden, nicht durch Vergleiche
- ♥ Einzigartigkeit: wird gefeiert, nicht normiert
- ♥ Schöpferkraft: Kinder erleben sich als Gestalterinnen und Gestalter
- ♥ Emotionale Kompetenz: Gefühle finden Ausdruck und Wandlung
- ♥ Bindung: gemeinsames, wertfreies Tun vertieft Nähe

## **11 Kleine Rituale – Kontinuität schaffen**

Ein fester „Farben-Tag“ pro Woche. Beginnt mit einem Atemzug, endet mit einem Dank an das Bild. Rituale geben Sicherheit und laden den Flow regelmäßig ein.

### **Schlussimpuls**

**Sieh dein Kind mit den Augen des Herzens.**

**Dort gibt es keine Rangliste – nur Farben, die sich entfalten wollen.**

**Wenn du aufhörst zu vergleichen, beginnt dein Kind, sich selbst zu vertrauen.**

## Und was sagt die Wissenschaft?

Kreativer Ausdruck ist keine pädagogische Mode – er ist biologisch messbare Medizin.

Eine Studie der Drexel University (Kaimal et al., 2016) zeigte, dass bei 75 Prozent der Teilnehmenden der Cortisolspiegel – der direkte biologische Marker für Stress – bereits nach 45 Minuten freier künstlerischer Tätigkeit messbar sank. Entscheidend dabei: Es spielte keine Rolle, ob jemand Erfahrung im Malen hatte oder nicht. Schöpferische Tätigkeit wirkt – unabhängig vom Können.

[MontessorifromtheheartThehowtolivenewsletter](#)

Ein systematisches Review aus dem Jahr 2024, veröffentlicht in *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (Barnett & Vasiu, 2024), bestätigt: Kreative Aktivitäten wie Malen, Tanzen und Musik aktivieren den medialen präfrontalen Kortex und regulieren die Amygdala – jene Hirnregion, die für emotionale Reaktionen zuständig ist. Kreativität und emotionale Regulation teilen gemeinsame neuronale Mechanismen.

[Blinkist](#)

Eine Studie der New York Academy of Sciences zeigt zudem, dass kreative Aktivitäten bei Kindern zwischen 7 und 11 Jahren gleichzeitig kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen stärken – eine Kombination, die kaum eine andere Aktivität so vollständig erreicht. Kreatives Tun fördert Selbstakzeptanz, Ausdauer und die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu regulieren. [Taylor & Francis Online](#)

Das HeartMath Institute belegt in über drei Jahrzehnten Forschung: Wenn emotionale Zustände und Herzrhythmus in Kohärenz gebracht werden, entsteht ein messbarer physiologischer Zustand erhöhter Ordnung – mit direktem Einfluss auf Gehirnaktivität, emotionale Stabilität und Selbstregulation. Dieser Zustand überträgt sich auf alle Menschen im selben Raum. [Wirtschaftspsychologische Gesellschaft](#)

**Die Wissenschaft sagt, was Kinder schon immer wussten: Schöpfen heilt. Farbe bewegt. Der Herzens-Flow verbindet.**

**Quellen:** Kaimal, G., Ray, K. & Muniz, J. (2016). Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80. Barnett, K. S. & Vasiu, F. (2024). How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18. DOI: 10.3389/fnbeh.2024.1422361 Hoffmann, J. & Russ, S. (2019). Effects of creativity on social and behavioral adjustment in 7- to 11-year-old children. *Annals of the New York Academy of Sciences*. HeartMath Institute (2024). Science of Heart Coherence – Research Overview. [heartmath.org/research](https://heartmath.org/research)

The Golden Reset GmbH | Neustadtstrasse 8a, CH-6003 Luzern | [julia@goldenreset.world](mailto:julia@goldenreset.world)

Facebook | [@julia\\_wegner\\_the\\_golden\\_reset](#) | YouTube | WhatsApp-Gruppe

© 2026 – The Golden Reset GmbH. Alle Rechte vorbehalten.