

## Ausmal-Techniken: Mal dir dein Malbuch schön

Der Schreibtisch quillt über, WhatsApp nervt, die Sonne hat sich irgendwo hinter dem Horizont versteckt und am liebsten würdest du dich nur noch mit Ohropax unter einer dicken Decke verkriechen? Dann ist es höchste Zeit für eine große Wohlfühlportion Me-Time. Denn auch wenn man nur noch graue Wolken am Himmel sieht, kann man sich die Welt dennoch ein bisschen bunter und schöner malen.

Damit du deine Me-Time so richtig genießen kannst, zeigen wir dir unsere Lieblings-Maltechniken, die dich über Nacht zum Selfcare-Picasso werden lassen. Du magst dich mit deinem neuen künstlerischen Ich erst einmal vertraut machen? Mit unserem Übungsblatt kannst du dich Strich für Strich an jede Maltechnik herantasten.

Wir wünschen dir wunderbare Stunden mit deinem Malbuch und hoffen, du kannst deine kreative Entschleunigung so richtig genießen!

Keep calm & stay creative!

Michelle & Caren

[Übungsblatt herunterladen](#)

## 1. Malen mit Filzstift

Keine Sorge, du sollst hinter deine Me-Time keinen Punkt setzen, sondern dich mit einer kleinen Dot-Meditation auf eine entspannende Zeit mit deinem Malbuch einstimmen. Mit Filzstiften kannst du nämlich garantiert punkten – nicht nur bei dir selbst. Pointilismus mag vielleicht gewagt für die Maltechnik klingen, aber bei den Themen Selfcare & Co darf man ruhig nach den Sternen greifen. Das Aneinanderreihen von Dots hat nicht nur eine meditative Wirkung, mit der Maltechnik kannst du spannende Schattierungen schaffen und unseren Motiven einen tollen Look verleihen.



Natürlich kannst du auch den Filzstift wie gewohnt anwenden und schöne Farbflächen ausmalen. Für den Mix aus Pünktchen und farbigen Flächen eignet sich prima der folia Dual-Tip Fasermaler: Mit der dünnen Spitze zauberst du fix Pünktchen, mit der breiten Spitze lassen sich große Flächen schnell und doch akkurat mit deiner Lieblingsfarbe füllen.

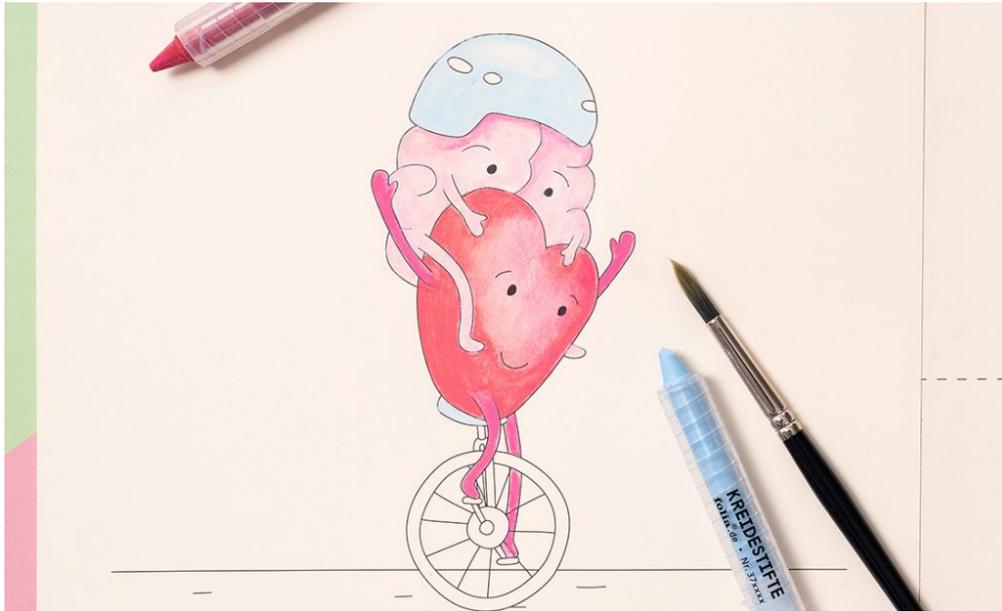
#### Was du brauchst:

- [folia Dual-Tip Fasermaler](#)
- folia Übungsblatt
- Me-Time Malbuch
- Optional: [folia Zeichenblock Din A4](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZRkiftdbCIs&list=PLPSJ1gOpToyFCGrIZYo37P0FLlRHwsy6C&index=1>

## 2. Malen mit Kreidestiften

Bei Kreide denkst du sofort an Tafel, Schulbank drücken und lernen? Kein Grund zur Panik. Mit Kreidestiften lassen sich nicht nur Matheformeln herleiten, sie haben sich auch mittlerweile zum Lieblingsstift der Me-Time-Künstler\*innen gemausert. Du kannst mit ihnen nicht nur tolle Strukturen aufs Blatt zaubern: Mit einem Pinsel und wohldosierten Wassertropfen lassen sich die Farben aquarellisieren und wunderbar mischen.



Eigentlich kannst du mit den Kreidestiften direkt loslegen. Wenn du aber zuvor die Aquarell-Technik ausprobieren möchtest, schnapp dir unseren Aquarell-Block und probiere die unendlichen Möglichkeiten des Kreidestifts aus.

#### Was du brauchst:

- [folia Kreidestifte](#)
- Me-Time Malbuch
- Optional: [folia Aquarellblock Din A4](#)

<https://youtu.be/5lp59DUX7vo>

## 3. Malen mit Buntstift

Na gut, Buntstift mag ein bisschen Oldschool klingen, aber mit dem Me-Time Malbuch bist du eh „to cool for school“. Gewusst wie kannst du mit Buntstiften wunderschöne Farbverläufe kreieren. Mit der richtigen Technik schaffst du es auch mit nur wenigen Farben ein buntes Kunstwerk zu zaubern. Das Wunderbare an Buntstiften? Sie sind günstig und wirklich jedem vertraut. Dein perfekter Einstieg in die große Welt der Ausmaltechniken.



Du kannst die verschiedenen Techniken mit dem Buntstift auf jedem Papier üben. Doch mit dem richtigen Zeichenpapier erzielst du noch schönere Ergebnisse. Wenn du dich vorher mit dem Übungsblatt am Buntstift probieren willst, haben wir [hier](#) den richtigen Zeichenblock für dich.

#### Was du brauchst:

- Buntstifte in den Farben deiner Wahl
- Anspitzer
- Radiergummi
- folia Übungsblatt
- Me-Time Malbuch
- Optional: [folia Zeichenblock Din A4](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=hKGBpWsw5Bc&list=PLPSJ1gOpToyFCGrIZYo37P0FLIRHwsy6C&index=3>

## 4. Malen mit Aquarell

Aquarell ist nicht mehr aktuell? Von wegen - die Maltechnik hat ihr verstaubtes Gewand abgelegt. Mit ein paar Pinselschwüngen zauberst du fix einen romantischen Look auf das Papier. Das Beste daran? Die Technik sieht kompliziert aus, doch mit ein paar einfachen Tricks machst du William Turner & Co schnell Konkurrenz. In unserem YouTube-Tutorial zeigen wir dir Schritt für Schritt wie du deinem Malbuch einen Aquarell-Look zum Verlieben verleihst.

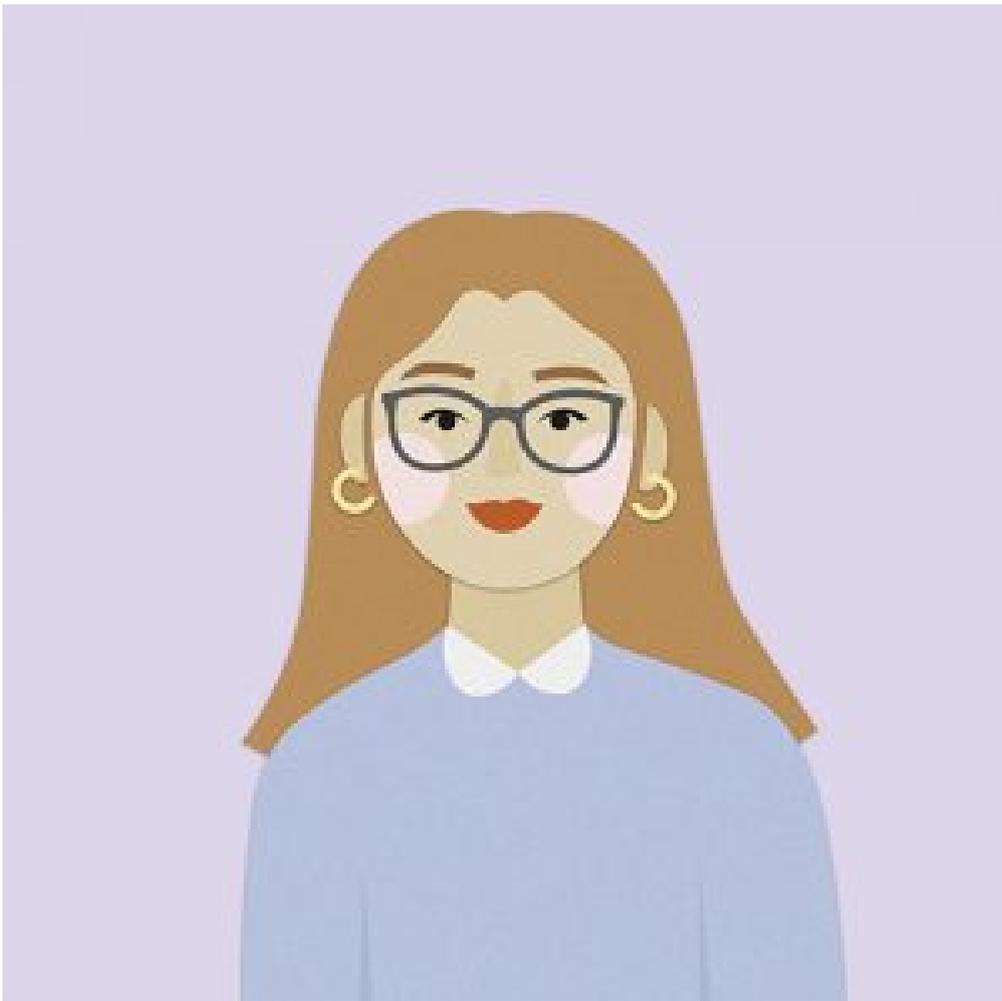


Bevor du dich in die fabelhafte Welt des Aquarell stürzt, lege dir alle Materialien zurecht, die du brauchst. Das Übungsblatt kannst du dir auf Aquarell-Papier ausdrucken, damit du die Technik schön lernen kannst. Du hast kein passendes Papier zur Hand? Den folia Aquarell-Block findest du [hier](#).

#### Was du brauchst:

- Aquarellfarben
- Wasser
- Pinsel
- folia Übungsblatt
- Me-Time Malbuch
- Optional: [folia Aquarell-Block Din A4](#)

<https://youtu.be/ZxzS-igKaPY>





**Caren & Michelle** illustrieren unsere folia-Welt schön. Die Kreation des Malbuchs war gleichzeitig auch ein bisschen Me-Time für beide. Somit hat das Me-Time-Malbuch den ersten Test schon einmal bestanden und wir hoffen, dass es euch genauso viel Freude bereitet.