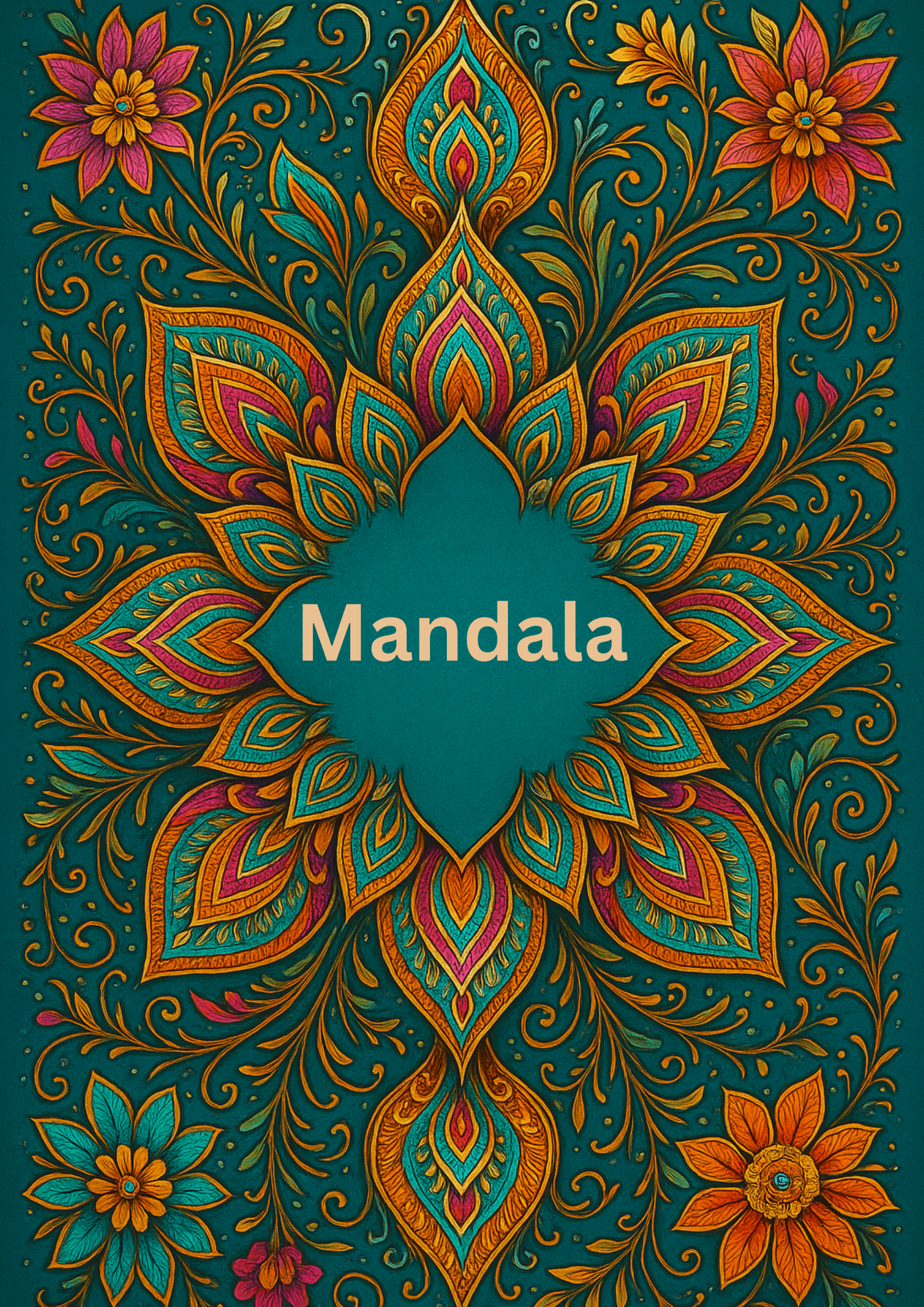




Mandala

Warum das Ausmalen von Mandalas nachweislich unsere Gesundheit stärkt und unsere Seele atmen lässt

In einer Welt, die uns ständig in Bewegung hält, ist das Ausmalen von Mandalas eine Einladung an unser Gehirn, aus dem Überlebensmodus auszusteigen.

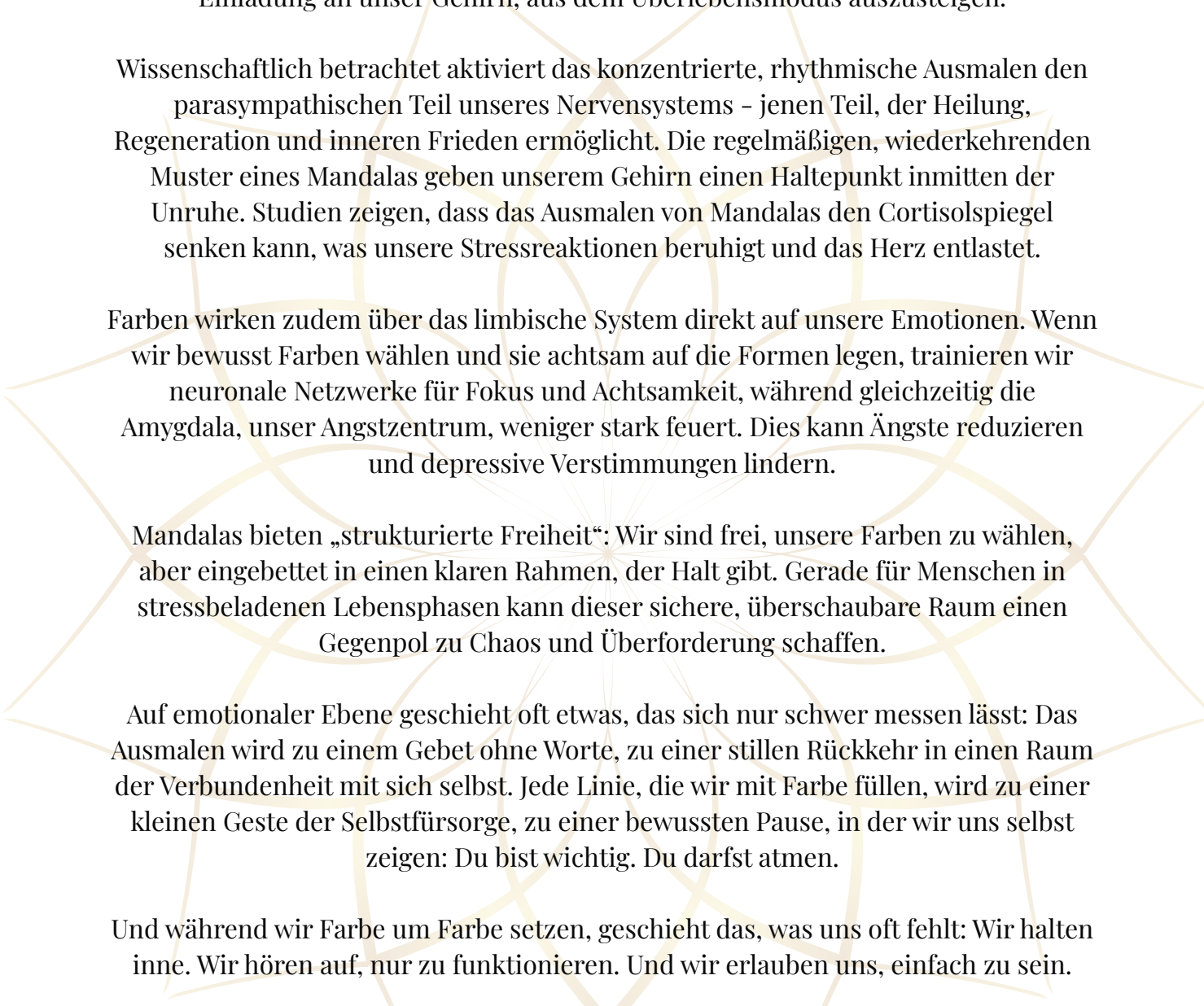
Wissenschaftlich betrachtet aktiviert das konzentrierte, rhythmische Ausmalen den parasympathischen Teil unseres Nervensystems – jenen Teil, der Heilung, Regeneration und inneren Frieden ermöglicht. Die regelmäßigen, wiederkehrenden Muster eines Mandalas geben unserem Gehirn einen Haltepunkt inmitten der Unruhe. Studien zeigen, dass das Ausmalen von Mandalas den Cortisolspiegel senken kann, was unsere Stressreaktionen beruhigt und das Herz entlastet.

Farben wirken zudem über das limbische System direkt auf unsere Emotionen. Wenn wir bewusst Farben wählen und sie achtsam auf die Formen legen, trainieren wir neuronale Netzwerke für Fokus und Achtsamkeit, während gleichzeitig die Amygdala, unser Angstzentrum, weniger stark feuert. Dies kann Ängste reduzieren und depressive Verstimmungen lindern.

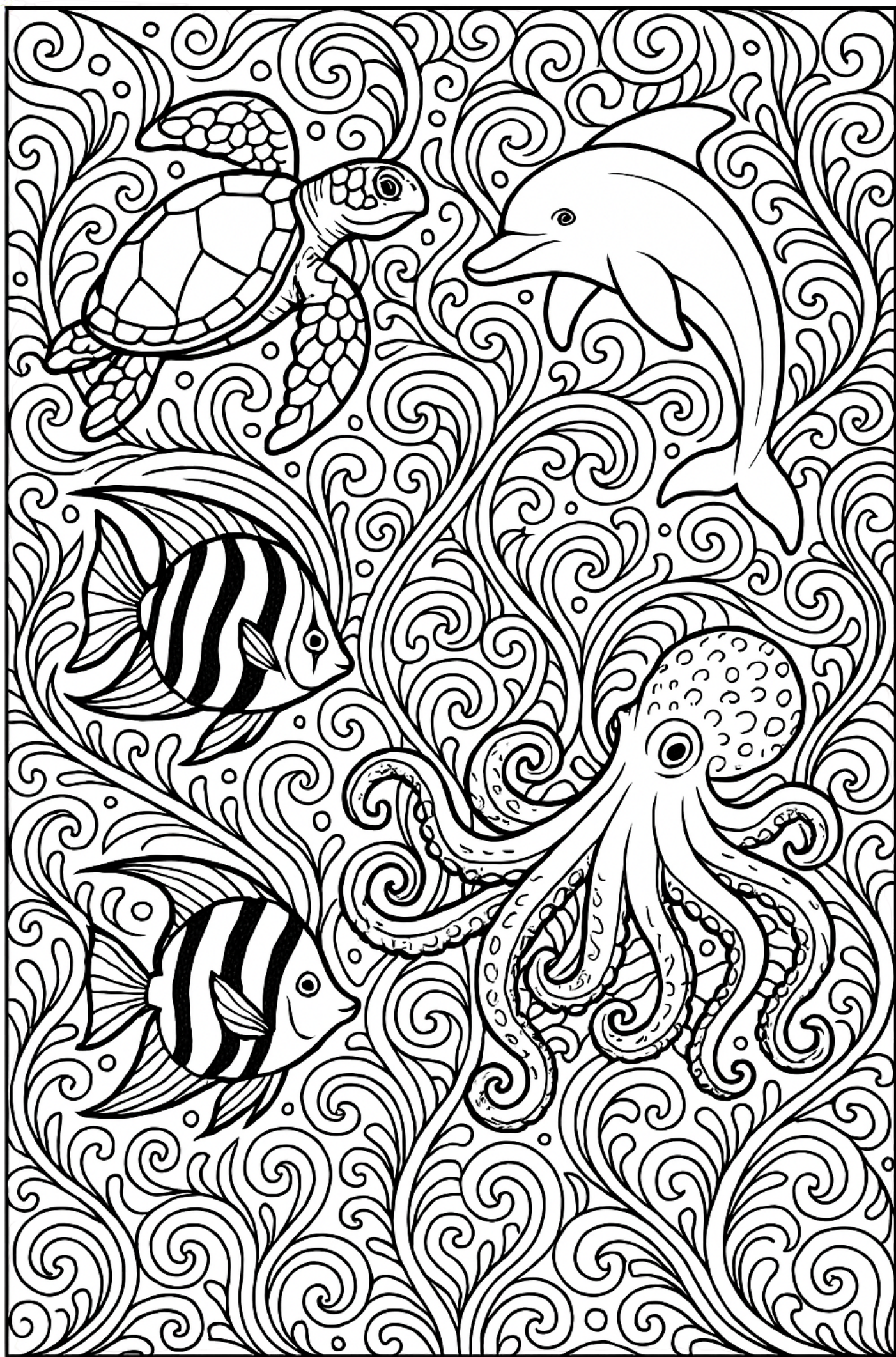
Mandalas bieten „strukturierte Freiheit“: Wir sind frei, unsere Farben zu wählen, aber eingebettet in einen klaren Rahmen, der Halt gibt. Gerade für Menschen in stressbeladenen Lebensphasen kann dieser sichere, überschaubare Raum einen Gegenpol zu Chaos und Überforderung schaffen.

Auf emotionaler Ebene geschieht oft etwas, das sich nur schwer messen lässt: Das Ausmalen wird zu einem Gebet ohne Worte, zu einer stillen Rückkehr in einen Raum der Verbundenheit mit sich selbst. Jede Linie, die wir mit Farbe füllen, wird zu einer kleinen Geste der Selbstfürsorge, zu einer bewussten Pause, in der wir uns selbst zeigen: Du bist wichtig. Du darfst atmen.

Und während wir Farbe um Farbe setzen, geschieht das, was uns oft fehlt: Wir halten inne. Wir hören auf, nur zu funktionieren. Und wir erlauben uns, einfach zu sein.



Michaela











Warum diese Mandalas dir guttun

Meine Mandalas sind mehr als Linien – sie sind Inseln der Ruhe.
Jedes Motiv ist so gestaltet, dass es dein Herz beruhigt und deinen Atem verlangsamt. Sie helfen dir, Stress abzubauen, Ängste zu lösen und in deine Mitte zurückzufinden.

Du malst nicht, um perfekt zu sein, sondern um wieder zu dir selbst zu kommen. Farbe für Farbe findest du Frieden.

Drucke sie aus, lasse dich durch die Farben führen und rahme dir deine Werke ein oder verschenke sie.

Mehr Inspiration, kostenlose Malvorlagen und herrliche Geschenkideen findest du auf:

 **michaelahartrampf.com**

Copyright © 2025 Michaela Hartrampf / Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk sowie sämtliche darin enthaltenen Inhalte – darunter Texte, Illustrationen, Gestaltungen und Layouts – sind urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, gleich welcher Form (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder auf sonstige Weise), ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin untersagt.

Das Werk ist ausschließlich für den privaten, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverarbeitung der Inhalte ist unzulässig.

Bilderquellen: Canva und ChatGPT



by Michaela Hartrampf