

Fin Zinn

**BEWUSST MALEN**

Reise in die  
**Anderswelt**



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag «Die Silberschnur» GmbH

ISBN: 978-3-89845-532-9

1. Auflage 2017

Illustrationen: Fin Zinn  
Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim  
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag «Die Silberschnur» GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Vorwort des Verlags

Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.

Pablo Picasso

Der Alltag mit all seiner Hektik, seinem Stress und seinen hohen Anforderungen scheint uns manchmal zu erdrücken. Wir sehnen uns nach etwas Ruhe, nach Entspannung, nach einer Möglichkeit Kraft zu tanken.

Mit einem Ausmalbuch gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom geschäftigen Betrieb des Alltags. Wann immer Ihnen danach ist, wann immer Sie ein bisschen Ruhe und Kraft benötigen, nehmen Sie einfach das Buch in die Hand, die Stifte, die Sie mögen, und malen Sie los. Beim Ausmalen können Sie die Welt um sich herum vergessen, sich ganz auf das konzentrieren, was Sie gerade erschaffen und einfach in den Bildern versinken.

In diesem Buch tauchen Sie ein in eine magische Anderswelt mit zauberhaften und geheimnisvollen Wesen und poetischen Texten. Wunderschöne, mystische und verträumte Motive laden ein zum Kolorieren und zum Kreativwerden. Zauberhafte Einhörner, mächtige Drachen, wundersame Meerjungfrauen, reizende Elfen und viele andere Wesen warten darauf, von Ihnen mit Farbe zum Leben erweckt zu werden.

Lassen Sie sich bewusst auf die Bilder ein und versinken Sie beim Ausmalen ganz in der magischen Welt, die Sie umgibt. Verwenden Sie Farben, mit denen Sie sich wohlfühlen, und denken Sie an nichts anderes mehr als an das Ausmalen der Bilder. Dies macht den Kopf frei, verhilft zu innerer Ruhe und bringt positive Energie.

Jedes Bild in diesem Buch wird mit einem poetischen Text begleitet. Wenn Sie mögen, kön-

nen Sie im Notizbereich unter dem Text Ihre eigenen Gedanken und Gefühle aufschreiben und sich diese später gemeinsam mit dem ausgemalten Bild ansehen.

Lassen Sie sich von den Bildern und Texten tief in den Bann der zauberhaften Welt ziehen und bauen Sie so eine ganz besondere Verbindung zu den mystischen Wesen auf – dies hilft Ihnen dabei, sich auch mit Ihrem eigenen Geist und Ihrer inneren Welt zu verbinden.

Beim Malen selbst sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Greifen Sie einfach zu Buntstift, Filzstift, Wasser- oder Aquarellfarben und lassen Sie sich treiben von den Farben, die sich Ihnen bieten. Sie benötigen zum Ausmalen keine besonderen Kenntnisse, kein ausgeprägtes Maltalent oder irgendwelche Vorkenntnisse – alles was Sie brauchen, ist in Ihnen. Wecken Sie mit einem bunten Stift die Kreativität, die in Ihnen schlummert und lassen Sie ihr freien Lauf. Sie werden sehen, dass dies nicht nur eine Menge Spaß macht, sondern negative Gefühle und Stress einfach verschwinden lässt und Sie mit einem Gefühl von Wohlergehen und innerer Ruhe erfüllt.

Greifen Sie daher jetzt zu Ihren Stiften und erwecken Sie die Anderswelt zum Leben. Seien Sie verspielt und kreativ! Lassen Sie Ihr Herz kommunizieren und Ihre Farben blühen – und erschaffen Sie so Ihr eigenes magisches Reich der Anderswelt mit ihren mystischen Wesen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

# Vorwort des Autors

Die Idee, ein Malbuch zum Thema »Anderswelt« zu gestalten, entstammt dem Wunsch, der Öffentlichkeit Ausmalvorlagen anzubieten, in denen sich alter Volksglaube und Mythologie mit Spiritualität verbindet.

Du wirst von zauberhaften Geschöpfen in ihre andersartige und zugleich fantastische Welt

entführt, während du den Bildern mit bunten Stiften Leben einhauchst.

Gib deinem Kopf die Freiheit, auf Reisen zu gehen und erweitere dein Bewusstsein für das Außerweltliche. Eine kurze Meditation soll dir dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und die geistigen Fühler auszustrecken.



## Eine kleine Meditationsreise

*Suche dir nach Möglichkeit jemanden, der dir diese Anleitung langsam  
Schritt für Schritt vorliest – in dem Tempo, wie es für dich am besten ist.*

\*\*\*

Lege oder setze dich gemütlich hin. Schließe die Augen,  
entspanne den gesamten Körper und lass deine Gedanken  
zur Ruhe kommen.

Konzentriere dich auf deine Existenz.

\*\*\*

Stell dir vor, du steigst aus deinem Körper, entfaltetest große Flügel  
und fliegst Richtung Himmel empor.

Dort oben entdeckst du eine Tür, die zur anderen Welt führt.  
Öffne sie und trete hindurch.

\*\*\*

Du stehst am Rand eines Gewässers. Vor dir liegt ein Teich aus Licht.  
Tauche in das Wasser ein und lass dich von oben bis unten von die-  
ser Lichtenergie durchdringen und reinigen.

\*\*\*

Durchschwimme den Teich und klettere ans  
gegenüberliegende Ufer.

Setz dich ins weiche Gras, das sich sanft im warmen Wind  
bewegt, und schau dich in aller Ruhe um.

Was siehst du?

\*\*\*

Nehme dich und deine Umgebung eine Weile wahr,  
bis du dich versammelt fühlst.

\*\*\*

Dann rufe gedanklich nach dem Wesen, das zu dir gehört.  
Habe Geduld und warte, bis es in deiner Nähe erscheint.

Nehme seine Präsenz wahr.

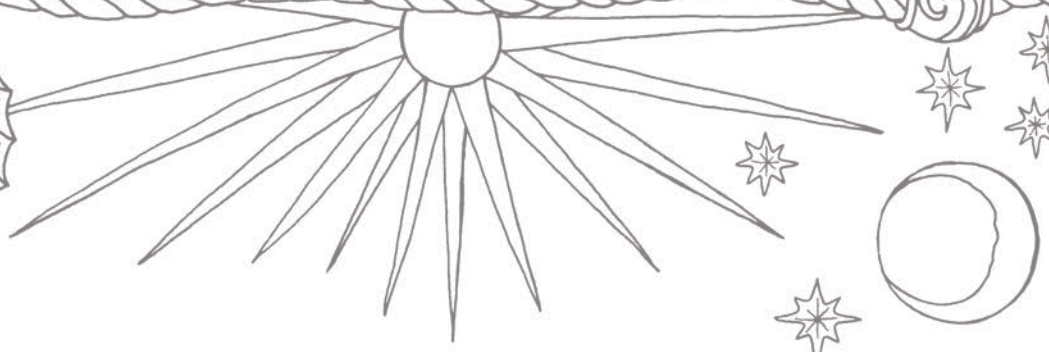
Begrüße es freundlich, biete ihm einen Platz neben  
dir im Gras an und bitte um ein Gespräch.

Fühlst du seine Zustimmung, stell dich ihm vor  
und lass es von sich erzählen.

Frage, ob es eine Botschaft für dich hat.







Du kannst seine Mitteilung in Form von Emotionen,  
Bildern, Worten und/oder Farben empfangen.  
Höre und sehe aufmerksam zu. Was sagt es?

\*\*\*

Wenn du dich genug mit dem Wesen ausgetauscht hast,  
bedanke dich bei ihm und verabschiede dich.  
Merke dir gut, wie es aussieht.

\*\*\*

Nach seinem Verschwinden gehst du hinunter zum Teich.  
Wasche dich erneut im Licht und schwimme zur Tür,  
aus der du anfangs gekommen bist.  
Versammle dich.  
Tritt hindurch und schließe sie hinter dir.

\*\*\*

Durch den Himmel gleitest du zurück in deinen Körper.  
Bleibe ruhig in deiner Position, bis du wieder vollständig  
im Hier und Jetzt angekommen bist.  
Konzentriere dich auf deinen Körper,  
bewege die einzelnen Gliedmaßen und  
atme ein paar Mal tief ein und aus.

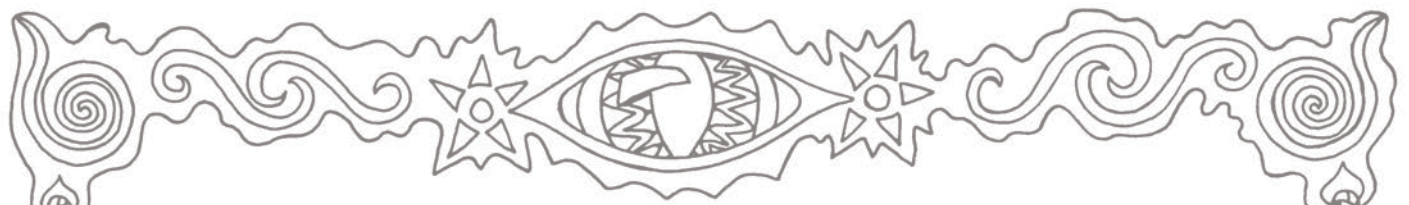
\*\*\*

Öffne danach die Augen und fange am besten gleich an,  
die Eindrücke, Bilder und Botschaften aus deiner  
Reise aufzuschreiben, damit du sie nicht vergisst.

\*\*\*

*Auf der nächsten Seite kannst du  
die Gestalt, die dir begegnet ist,  
aufzeichnen oder -malen.*





*Male hier die Gestalt, die dir begegnet ist.*



# WÄCHTERDRACHE

Leichtigkeit, ein wacher Geist und offenes Herz  
lassen Tore zu anderen Welten  
aufschwingen.

---

---

---

---

---

---

---

---





# VERSPIELTES FEENMÄDCHEN

Das Feenkind badet im Blütenduft,  
lässt Bienen um die Arme schwirren,  
wirbelt Pollen in die Luft,  
deren Flugbahnen das Aug' verwirren.

---

---

---

---

---

---

---

---





# BAUMHIRTE BEIM MORGENSPAZIERGANG

Höre ich munteren Vogelgesang,  
das Knarren von Ästen im sanften Wind  
und sehe das Lichtspiel der Sonne im Geäst  
– dann weiß ich: hier bin ich zuhause.

---

---

---

---

---

---

---

---





# NATURGEISTGESCHWISTER IM WALD

Bruder, ich will nicht ohne dich  
alleine Pilze suchen gehen,  
denn furchtbar öde wär's für mich,  
dabei nicht dein Gesicht zu sehen,  
wenn du mir einen Witz erzählst.

---

---

---

---

---

---

---

---





# EINHORN IM UNIVERSUM

Des Einhorns reine Seele leuchtet  
heller als so mancher ferner Stern  
am weiten Firmament.

---

---

---

---

---

---

---

---





# Über den Autor

## Fin Zinn

Fin Zinn, 1996 geboren, war schon in jungen Jahren ein leidenschaftlicher Künstler. Bereits in seiner Jugend begann er, sich näher mit dem, was es noch außerhalb unserer Welt geben mag, zu beschäftigen. Die dabei gesammelten Eindrücke lässt er in seine fantasievollen Bilder einfließen, die den Betrachter in die faszinierende Anderswelt entführen.





## BEWUSST MALEN

Mit der Entspannungstechnik des Ausmalens schöpfen Sie schnell und einfach Ruhe, Gelassenheit und neue Inspiration. Denn bewusstes Malen baut Stress ab, hilft sich zu fokussieren und schenkt Ruhe und Kraft.

Gönnen Sie sich daher mit unseren Malbüchern kreative Ruhepausen im Alltag und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie werden sehen, dass dies nicht nur eine Menge Spaß macht, sondern negative Gefühle und Stress einfach verschwinden lässt und Sie mit einem Gefühl von Wohlergehen und innerer Ruhe erfüllt.

Engel, Elfen & mystische Wesen: ISBN 978-3-89845-509-1

Heilige Geometrie: ISBN 978-3-89845-510-7

Krafttiere: ISBN 978-3-89845-530-5

Yoga-Göttinnen: ISBN 978-3-89845-531-2

jeweils 88 Seiten, gebunden · € [D] 9,95