



Leseprobe aus Heß, Bilderbuchkarten «Die Geschichte vom Löwen, der nicht malen konnte» von Martin Baltscheit, ISBN 4019172600280  
© 2024 Beltz Nikolo in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim und Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172600280>

Dieses Booklet zu den Bilderbuchkarten bezieht sich auf:



Martin Baltscheit  
»Die Geschichte vom Löwen,  
der nicht malen konnte«  
Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz,  
Weinheim Basel  
32 Seiten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2024 Beltz Nikolo in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim und Basel  
www.beltz.de

Lektorat: Kristina Wippert-Walburg  
Herstellung und Satz: Myriam Frericks / Hanna Sachs  
Gestaltungskonzept: Atelier Bea Klenk, Bea Klenk/Sabina Riedinger  
Illustrationen und Text aus: © 2022 Martin Baltscheit: »Die Geschichte vom Löwen, der nicht malen konnte«

Printed in Germany

GTIN 4019172600280

## Inhalt

1

### Kunst im Kamishibai

»Der Löwe« im Kamishibai

Was ist Kunst?

Und was ist eigentlich Kreativität?

Was kann Kunst für Kinder und Jugendliche bedeuten?

Infos zum Aufbau des Begleithefts

2

2

2

2

3

5

2

### Die Bilderbuchkarten

Bilderbuchkarte 1: Ein Brief an die Löwin

Bilderbuchkarte 2: Ein besonderer Gruß

Bilderbuchkarte 3: Das Lieblingsland

Bilderbuchkarte 4: Der Vulkan

Bilderbuchkarte 5: Ein Blumengruß

Bilderbuchkarte 6: Das Porträt

Bilderbuchkarte 7: Auf den Punkt

Bilderbuchkarte 8: Tanzend

Bilderbuchkarte 9: Linien an einem Stück

Bilderbuchkarte 10: Klicks, Klecks, platsch

Bilderbuchkarte 11: Schreiender Löwe

Bilderbuchkarte 12: Alle gemeinsam

Bilderbuchkarte 13: Endergebnis

Bilderbuchkarte 14: Und was nun?

6

6

8

10

11

13

15

17

19

20

22

24

26

27

29

3

### Bastelanleitung für einen einfachen Kamishibai-Rahmen

32

# 1

## Kunst im Kamishibai

### »Der Löwe« im Kamishibai

»Die Geschichte vom Löwen, der nicht malen konnte« von Martin Baltscheit handelt von einem Löwen, der seiner liebsten Löwin zum 20. Jubiläum gerne ein Bild malen möchte, um seine Zuneigung zu zeigen. Jedes Tier hat seine eigene Vorstellung davon, wie ein solches Bild-Geschenk auszusehen hat. So nimmt sich das Buch des Themas des individuellen künstlerischen Ausdrucks an und stellt fest, dass Schönheit im Auge des:der Betrachtenden liegt.

Betrachtet man die einzelnen Kunstwerke der Tiere, lässt sich immer ein Stückchen vom Künstler oder der Künstlerin selbst im Bild erkennen. So befasst sich das Bild der Echse als wechselwarmes Tier mit einem heißen Vulkan, was auf ihre Vorliebe für Wärme zurückführbar ist. Die Liebe des Schmetterlings zu Blumen zeigt sich in seiner Motivwahl, der Marienkäfer nimmt die eigene Musterung in die Darstellung mit auf und sowohl das Nilpferd als auch die Schlange nehmen ihre Körperform als Inspirationsquelle. Es wird deutlich: Wenn wir ein Bild für jemand anderen gestalten, steckt doch auch etwas von uns selbst darin.

Doch was ist es, was Kunst mit uns macht? Wozu ist sie eigentlich gut und warum sollten wir Kunstunterricht in der Bildung unserer Kinder ernster nehmen und ihm mehr Aufmerksamkeit schenken?

### Was ist Kunst?

Kunst ist ein Kulturprodukt, eine vom Menschen entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition fußt. Oft bezeichnen wir das Ergebnis eines Prozesses als Kunst, doch kann auch der Weg, das fortlaufende Schaffen zum Produkt schon als Kunst gesehen werden. Bereits im Prozess entstehen kleine Kunstwerke, wichtige Zwischenschritte und Erfahrungen, die die endgültige Gestalt des Endergebnisses ausmachen. Der Begriff »Kunst« umfasst seit der Zeit der Aufklärung (ca. 17. Jahrhundert) alle »schönen Künste«. Hierunter versteht man nicht nur die bildenden Künste, sondern auch Musik, Literatur und die darstellenden Künste. Auch wenn unser Begriff eher jung geprägt ist, sind Musik und Tanz sowie Bemalungen und Schmuck bereits in der Altsteinzeit (2,5 Millionen bis 10.000 Jahre v. Chr.) zu finden.

### Und was ist eigentlich Kreativität?

Als Kreativität bezeichnet man meist eine schöpferische Kraft, das kreative Vermögen, traditionelle Denkmuster und Handlungsweisen aufzubrechen und Neues hervorzubringen.<sup>1</sup>

Sie kann unterschieden werden in Alltagskreativität und außergewöhnliche Kreativität. Erstere findet sich häufig, wie der Name schon sagt, im Alltag. Lösungen für eigene Probleme werden gefunden und negative Erfahrungen werden verarbeitet. Hier steht das

1 Zum Weiterlesen über Kreativität: <https://dajolens.de/blog/was-ist-kreativitaet> (06.11.2023)

kreative Erleben im Vordergrund. Kreative Leistungen werden häufig erst bemerkt, wenn sie auch einen Nutzen für andere haben.

Bei außergewöhnlicher Kreativität ist die Lösung nicht nur für einen selbst nützlich, sondern auch für viele andere. Das Aufstellen der Relativitätstheorie von Albert Einstein würde man hier im Rahmen eines Genies als außergewöhnlich kreativ sehen.

Der Begriff der Kreativität bezieht sich zunächst nicht auf ein rein künstlerisches Schaffen, sondern auf das Schöpfen einer Idee in allen Bereichen.

### **Was kann Kunst für Kinder und Jugendliche bedeuten? (– und, wenn man es ganz genau nimmt, auch noch für Erwachsene)**

Allgemein betrachtet, fördert der Kunstunterricht Kreativität und das künstlerisch-bildnerische Denken. Sucht man nach greifbaren Zielen, die sich auch in Entwicklungsberichten oder Beurteilungen gut lesen, findet man weitere Schlagwörter, wie Grob- und Feinmotorik, Hand-Auge-Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstkritik. Nicken wir bei den ersten Wörtern noch, geraten wir spätestens beim letzten ins Grübeln. Selbstkritik? Selbstbewusstsein?

Gelingt es uns im Unterricht, einen wertneutralen Ort, einen Spielraum für Möglichkeiten zu schaffen und ein ergebnisoffenes Spiel zu ermöglichen? Geben wir gleichzeitig Raum, um kreatives Vermögen und schöpferische Kraft wachsen zu lassen? Doch wo ist die Entwicklung der Selbstkritik? Im künstlerischen Spiel mit Mate-

rialien, Anforderungen und eigenen Vorstellungen haben Kinder die Möglichkeit, ihr eigenes Handeln, die gewählte Methode zur Bewältigung der Aufgabe oder zum Ausdruck eines inneren Befindens immer wieder kritisch zu hinterfragen. Sie können während des Arbeitens eigene Entscheidungen treffen, sich am Scheitern erproben, ohne ernste Konsequenzen. Daraufhin können sie, vielleicht auch mit Hilfestellung, neue Lösungen finden und so erfahren, etwas zu schaffen. Im doppelten Sinne: etwas im bildlichen und materiellen Sinne zu erschaffen, jedoch auch etwas erreichen zu können, wodurch Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein gefördert werden. Durch künstlerischen Ausdruck erfahren die Kinder mehr über sich selbst, ihre Emotionen, Vorlieben und Fähigkeiten. Sie können sich im Finden von Lösungen und Aushalten von Frustration erproben.

#### *Kleiner Ausflug zur ästhetischen Bildung*

Die ästhetische Bildung versteht Bildung nicht als reine Wissensaneignung, sondern als Ergebnis sinnlicher Erfahrungen. Der Begriff geht auf Friedrich Schiller zurück, der sagte: »Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt«.

Die Montessori- und Waldorfpädagogik betrachten dies als Grundlage und gehen davon aus, dass der Mensch sich in der kreativen Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickelt. Die Konzepte der ästhetischen Bildung sind verwandt mit der Pädagogik, Kultur-anthroposophie, der Künstlerischen Therapie und hierbei besonders der Kunsttherapie. Sie umfasst ähnlich dem heutigen Begriff von Kunst alle »schönen Künste«, legt den Fokus jedoch auf die Sinneserfahrung. Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen, Hören, Sich-selbst-

Bewegen und Spüren bilden die Grundlage zur Erarbeitung von Themen.

Was könnte man bei einem gemalten Bild vielleicht auch riechen oder hören?

### *Wie kann das im Unterricht aussehen?*

Die Basis, um schöpferische Räume zu schaffen, ist eine wertschätzende, offene Atmosphäre. Die meisten Kinder haben gelernt oder erfahren, dass Kunst, Basteln und Werken produktorientierte Tätigkeiten sind, die von außen beurteilt werden. Das Ergebnis kann gefallen oder nicht. Besprechen Sie mit den Kindern, was Kunst eigentlich ist, wie etwas zu Kunst wird, sehen Sie sich verschiedene Kunstwerke aus verschiedenen Epochen und Stilrichtungen an. Dabei lässt sich schnell mit den Kindern erarbeiten, dass jede Zeit ihre ganz eigene Definition davon hat, was ein schönes Kunstwerk ist.

Eine wertschätzende und wertneutrale Bildbetrachtung, wie sie zur Bilderbuchkarte 3 beschrieben wird, kann immer wieder Thema sein und so hemmende Beurteilung vermeiden.

Kreativität braucht Raum, aber auch Grenzen, an welchen sich orientiert, gerieben oder auch abgestoßen werden kann. Jede:r kennt das Gefühl, von einem zu großen, leeren Raum eingeschüchtert zu sein und nicht den ersten Schritt auf die Tanzfläche zu wagen. Viel leichter ist es jedoch, wenn schon Musik läuft oder Tanzende auf der Fläche sind. Im Groben umfassen Aufgaben meistens die Elemente: Material, Thema, Ausführung, Anforderungen.

Formuliert man klare Anforderungen, wie zum Beispiel, welche Elemente zu sehen sein sollen, kann die Wahl aus drei oder vier Ma-

terialien den entsprechenden Entwicklungsfreiraum für die Kinder bieten, eigene Entscheidungen zu treffen, Erfahrungen zu machen und einen eigenen Ausdruck zu finden. Ist das Material für diesen Arbeitsauftrag festgelegt, kann das Motiv vielleicht selbst entschieden werden oder eine Anzahl verschiedener Motive festgelegt werden.

Lassen Sie die Kinder ein Lerntagebuch führen, in das sie eintragen, welche Materialien, Techniken oder Stilrichtungen sie in diesem Schuljahr behandelt haben und was ihnen gut daran gefallen hat oder nicht und warum. Sie erlernen so, ihre Lernerfahrungen zu reflektieren. Am Ende kann dieses Lerntagebuch anstelle der einzelnen Kunstwerke zur Beurteilung herangezogen werden. Wurden alle geforderten Elemente für die einzelnen Erfahrungen ausgefüllt?

Vielleicht ist es vorstellbar, weniger das Endergebnis einer Aufgabe zu beurteilen, sondern stattdessen andere Faktoren am kreativen Arbeiten hervorzuheben. Es kann im Vorfeld eine Mindmap zum Thema, ein Plan mit dem benötigten Material und der Zeit oder eine bestimmte Anzahl Variationen erstellt und bewertet werden.

### *Möglichkeiten von Kunst*

Kunstunterricht ist also mehr als das Fach, das zu den Nebenfächern gehört und im Stundenplan nicht den gleichen Stellenwert einnimmt wie Deutsch oder Mathematik. Genauso wie andere Fächer ermöglicht es den Kindern, Strategien und Fähigkeiten zu erlernen, um sich im späteren Leben komplexeren Sachverhalten anzunähern und sie zu bewältigen. Kunst kann das Selbstbewusstsein stärken, eine Strategie zur Entspannung sein, helfen, sich selbst und die eigenen Gefühle zu reflektieren und zu verarbeiten, aber auch die Möglichkeit zum Ausdruck bieten.

Durch Kunst können Sie sich gemeinsam mit den Kindern anderen Themengebieten, wie Geschichte, Wissenschaft und Literatur, von einer anderen Seite nähern und Interesse dafür entwickeln. Vor allem bietet sie die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Erleben und der eigenen Person auseinanderzusetzen. Kunst ist nicht und limitiert nicht, sondern sie wird und entsteht. Sie bewegt sich mit der schaffenden Person.



## Infos zum Aufbau des Begleithefts

Zu jeder Bilderbuchkarte finden Sie zunächst eine Beschreibung des Dargestellten. Hiernach folgen Fragen zu Bild und Geschichte. Darauf folgt ein Impuls zu einem Thema, Informationen zu Künstler:in, Epoche oder Stil. Im Anschluss daran finden Sie die kreative Herangehensweise mit Angaben zu Zeit, Material, Vorbereitung und Durchführung. Die beschriebenen Aufgaben sind teilweise mit verschiedenen Materialien durchführbar. Sind diese durch ein Komma getrennt, ist es im Sinne des Entfaltungsraumes schön, sie können alle bereitstellen. Sind Sie durch einen Schrägstrich getrennt, ist eines der Materialien von Ihnen als pädagogische Fachkraft vorzugeben. Es schließen Fragen zur Besprechung der Aufgabe an; teilweise finden Sie weitere Informationen oder Literaturhinweise am Ende der jeweiligen Einheit.

## 2

# Die Bilderbuchkarten

## Bilderbuchkarte 1: Ein Brief an die Löwin



### Anschauen

Der Löwe sitzt auf einem Hügel. Auf seinen angewinkelten Beinen hat er ein Blatt Papier. In seiner Pfote hält er eine Feder. Er schreibt der Löwin einen Brief. Er hat die Zunge zwischen die Lippen geklemmt und macht einen bemühten Gesichtsausdruck. Der Löwe möchte der Löwin mit diesem Brief zeigen, wie gern er sie hat. Sie sind schon 20 Jahre ein Paar und das soll auch so bleiben. Deshalb schreibt er ihr einen Brief aus Liebe.

### Fragen zu Bild und Geschichte

- Wie siehst du aus, wenn du angestrengt bist und dir bei etwas viel Mühe gibst?
- Wann hast du das letzte Mal einen Brief geschrieben und an wen?
- Wie geht es dir, wenn du einen Brief bekommst?
- Weißt du, welchen Weg ein Brief nimmt, bis er bei dir ist?
- Worauf schreibt man einen Brief?
- Kennst du Briefpapier?
- Mit welchem Stift schreibst du gerne?
- Was steht wohl in dem Brief des Löwen?
- Hat er auch einen Brief von der Löwin bekommen?
- Was könnte der Löwe noch tun, um der Löwin seine Zuneigung zu zeigen?
- Was machst du, um jemandem zu zeigen, dass du ihn magst?
- Wen kennst du schon sehr lange?

### Wissen: »How to« Brief schreiben? Eine Mini-Anleitung

**Thema:** Sammlung von Wissen rund ums Briefeschreiben

**Durchführung:** Sammeln Sie mit den Kindern zunächst verschiedene Anreden an einer Seite der Tafel. Ist die Sammlung vollständig oder fällt den Kindern nichts mehr ein, besprechen Sie mit ihnen, bei welcher Person sie welche Anrede wählen würden. Steht einem die Person nahe oder ist es ein förmlicher Brief?

Auf der anderen Seite der Tafel werden nun Grußformeln zum Abschied gesammelt. Zwischen den beiden Sammlungen sollte genug Platz sein, um noch etwas hinzuschreiben. Sind die Grußformeln gesammelt, wird auch hier besprochen, wann man welche anwendet.

Nun sammeln Sie mit den Kindern mögliche Themen für den Hauptteil des Briefes. Ist der Brief persönlich oder förmlich/offiziell?

Im Anschluss werden die verschiedenen Teile passend aus den drei Sammlungen zusammengesetzt. Welche Anrede passt zu welchem Abschied? Im Anschluss können die Kinder dann einen kurzen Brief schreiben, hierzu kann auch selbst gemachtes Briefpapier verwendet werden.

### *Kreative Herangehensweise*

**Zeit:** 45 bis 90 Minuten

**Thema:** Briefpapier

**Material:** DIN-A4-Blätter, Wasserfarbe, Pinsel, Zahnbürste, Schere (evtl. Zickzackschere, gewellter Schnitt), Sieb, Röhrchen

**Vorbereitung:** Die zwei Varianten werden kurz erklärt und anhand von erstellten Beispielen veranschaulicht. Jedes Kind wählt dann zunächst eine Variante aus und richtet sich einen Arbeitsplatz ein.

#### **Variante 1: Kleckspapier**

**Anleitung:** Zunächst legen die Kinder ein DIN-A4-Papier bereit. Das wird das Briefpapier, hier kommt die Farbe drauf. Von einem weiteren Papier werden dann vom Rand 3–4 cm abgeschnitten. Das kann gerade, gewellt oder zackig (mit einer Zickzack-Schere) sein. Dieses Papier wird nun locker auf das Briefpapier gelegt. Dort, wo das Papier auf dem Briefpapier aufliegt, entsteht später Platz zum Schreiben. Mit der Zahnbürste wird Wasserfarbe aufgenommen, dann »schrubben« die Kinder mit der Zahnbürste über das Sieb. Dabei gehen die Kinder am Rand entlang, sodass überall auf dem Rand des unteren Briefpapiers kleine Flecken entstehen. Das kann mit so vielen Farben wiederholt werden, wie es einem gefällt. Vorsicht: Die Kinder dürfen nicht zu viel Wasser nehmen, sonst funktioniert es nicht. Fertig? Dann können die Kinder das »Platzhalter«-Papier entfernen.

#### **Variante 2: Pustepapier**

**Anleitung:** Die Kinder legen sich ein Papier bereit. Mit dem Pinsel werden am Rand des Papiers wässrige Farbleckse gemacht. Mit dem Röhrchen werden nun Streifen in die Mitte gepustet. Es können mehrere Farbleckse mit verschiedenen Farben nebeneinandergesetzt werden oder die Kinder bleiben bei einer Farbe.

### *Fragen davor, währenddessen und danach*

- Welche Farben hast du gewählt?
- Für welche Variante hast du dich entschieden?
- Welche Möglichkeiten, Briefpapier zu gestalten, fallen dir noch ein?
- Von wem hättest du gerne mal wieder einen Brief?
- An wen geht dein Brief?



## Bilderbuchkarte 2: Ein besonderer Gruß



### Anschauen

Der Löwe hat eine Malschürze an und steht vor einer Staffelei. In der Pfote hält er einen Pinsel und auf der Staffelei steht eine Leinwand. Der Löwe steht locker vor der Leinwand und hat einen Arm in die Hüfte gestützt. Er sieht konzentriert und beschwingt aus. Im Hintergrund stehen die Giraffe und der Elefant auf einem weit entfernten Hügel unter einem Baum und schauen in die Ferne. Aus der Leinwand scheinen Farben zu spritzen, da der Löwe so kräftig mit Farben auf die Leinwand pinselt.

### Fragen zu Bild und Geschichte

- Der Löwe hat sich entschieden, der Löwin ein Bild zu malen. Welches Geschenk könnte man ihr noch machen?
- Was wird auf dem Bild des Löwen sein?
- Was malst du am liebsten?
- Was verschenkst du gerne?
- Was hast du schon geschenkt bekommen?

- Hast du schon mal etwas Selbstgemachtes geschenkt? Was war es?
- Was bedeutet »Schenken« für dich?
- Wie fühlst du dich, wenn du beschenkt wirst?
- Welches sind die schönsten Geschenke für dich und warum?
- Was denken der Elefant und die Giraffe?
- Hast du schon mal an einer Leinwand gemalt?
- Hast du dir schon mal selbst etwas geschenkt?

### Impuls: Was ist ein Geschenk? Was bedeutet Schenken eigentlich?

Geschenke – jedes Kind kennt sie. Man fiebert an Weihnachten auf sie hin und wünscht sich sehnlichst etwas zum Geburtstag. Streng genommen, ist ein Geschenk eine Sache, die den:die Besitzer:in wechselt, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Müssen Geschenke immer eine Sache sein oder kann es auch ein Moment, ein gemeinsamer Ausflug oder vielleicht ein Satz sein, der dem:der anderen besonders guttut? Fokussieren wir uns mehr auf den Gedanken, etwas zu geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten: jemand anderem etwas Gutes tun, ohne etwas von ihm dafür zu erwarten. Die Freude des:der anderen ist dann vielleicht auch ein Geschenk an uns.

Anhand des obigen Textes kann mit den Kindern besprochen werden, was ein Geschenk ist bzw. was es sein kann. Was es für den:die andere:n bedeutet und ob die Freude des:der anderen daran nicht auch ein Geschenk sein kann. Eine lockere Gesprächsrunde bietet einen guten Rahmen und Vorbereitung auf die folgende Aufgabe.

## Kreative Herangehensweise

**Zeit:** 45 Minuten

**Thema:** »Ich schenk dir was«

**Material:** Affirmationskarten, Blanko-Postkarten/festes Papier ungefähr in Postkartengröße, Stifte, Zeitschriften, Kleber, Papier, Schere

**Vorbereitung:** Für Kinder geeignete Affirmationskarten (siehe Empfehlung) werden auf einem Tisch ausgebreitet. Sie werden gemeinsam angeschaut und die Bedeutung der ein oder anderen Karte gemeinsam besprochen. Bei Bedarf können Sie mit den Kindern auch die Funktion und Bedeutung von Affirmationen besprechen (siehe Info).

**Ablauf:** Jedes Kind nimmt sich nun eine Blanko-Postkarte, ein vorgefertigtes Papier oder schneidet sich selbst ein Stück festes Papier zu. Die Aufgabe ist es, entweder eine bereits vorhandene oder eine selbst erdachte Affirmation auf die Karte zu schreiben und die andere Seite mithilfe der anderen Materialien zu gestalten. Es dürfen auch beide Seiten gestaltet werden. Begleiten Sie die Kinder bei der Auswahl und unterstützen Sie, falls ein Kind sich eine Affirmation selbst ausdenken möchte.

Nach dem Aufräumen werden die Affirmationen auf einen Tisch gelegt. Jedes Kind wählt nun eine Karte aus. Anhand der folgenden Fragen wird die Auswahl besprochen.

## Fragen davor, währenddessen und danach

- Welche Affirmation spricht dich an und warum?
- Wenn dich keine anspricht, welchen »Mutmach-Satz« bräuchtest du gerade?
- Hast du eine Affirmation für dich oder für jemand anderen ausgewählt?

- Welche Affirmation ist von dir, wie hast du sie gestaltet und warum so?
- Welche anderen Affirmationen sprechen dich an?
- Wo könntest du deine Affirmation aufhängen, damit du dich immer an sie erinnerst?
- Kennst du andere Mutmach-Rituale?

## Empfehlung für Affirmationskarten

- *Lebenskompass Achtsamkeitskarten: Achtsamkeit für Kinder.* 40 bunt gestaltete Achtsamkeitskarten für den Alltag. Lebenskompass
- *Starke Gedanken für Kinder: 40 Affirmationskarten,* Daniela Layher, Naturforscher

## Was ist eine Affirmation?

Das Wort »Affirmation« kommt aus dem Englischen und bedeutet »Bejahung«. Affirmationssätze sind ein Instrument zur Selbstwertsteigerung durch aktive Selbstliebe. Die Formulierungen drücken eine positive Eigenschaft oder Einstellung aus. Diese können in Form einer Karte an einen Ort gehängt werden, den man täglich sieht, sich selbst vorgesprochen oder auch in ein Ritual eingebettet werden. Durch die Wiederholung der bewusst positiven Haltung soll sich diese im Unterbewusstsein festigen und zu einem positiveren Selbstbild beitragen oder helfen, erwünschte Prozesse zur Veränderung einzuleiten.



