



**Deine kreative Pause beginnt hier.**

5 sorgfältig ausgewählte Mandalas  
für Ruhe, Fokus und innere Balance.

Ein exklusiver Auszug aus unserem Mandala-Ausmalbuch –  
zum Ausprobieren, Abschalten und Eintauchen.

Das vollständige Originalbuch enthält 50  
abwechslungsreiche Mandalas  
für nachhaltige Entspannung und kreative Auszeiten.

**„Nimm dir Zeit für dich.“**

Martina Stier & Konrad Harle  
[www.soluna-books.com](http://www.soluna-books.com)

## **Mandalas begleiten die Menschheit seit Jahrhunderten.**

Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kreis“ oder „heilige Kreisform“.

In den Traditionen des Hinduismus und Buddhismus dienen Mandalas als spirituelle Werkzeuge, um den Geist zu fokussieren, innere Klarheit zu finden und sich mit dem eigenen Zentrum zu verbinden. Ein klassisches Mandala entsteht aus einem klaren Mittelpunkt, aus dem sich harmonische, radialsymmetrische Formen in mehreren Ebenen entfalten. Diese Struktur gilt seit jeher als Symbol für Ordnung, Ganzheit und Balance – ein Spiegelbild natürlicher Muster wie Blüten, Schneeflocken oder Planetenbahnen.

Mit der Zeit fanden Mandalas ihren Weg in die westliche Welt und veränderten sich. Neben den traditionellen kreisförmigen Mandalas entstanden Tiermandalas, florale und botanische Mandalas, Landschaftsformen oder moderne geometrische Kompositionen, die nicht mehr zwingend rund sind.

Dennoch folgen sie weiterhin dem Kernprinzip der Mandalakunst: Symmetrie, Wiederholung, ein zentrierter Aufbau und eine harmonische Gesamtform, die Ordnung und Ruhe vermittelt.

Egal ob spirituell-traditionell oder modern interpretiert – alle Mandalas haben eine gemeinsame Wirkung auf den menschlichen Geist: Sie beruhigen, fokussieren und bringen uns zurück in den Moment.

**Dass Mandalas so wohltuend wirken, lässt sich heute auch wissenschaftlich erklären. Repetitive, ruhige Tätigkeiten wie Ausmalen oder Zeichnen aktivieren nachweislich das parasympathische Nervensystem, das für Regeneration und Stressabbau verantwortlich ist.**



**Während wir Linien füllen und Farben wählen, verlangsamen sich Herzschlag und Atmung, die Muskelspannung sinkt, und der Körper wechselt spürbar vom Stress in den Entspannungsmodus.**

Symmetrische Muster unterstützen diesen Prozess, weil das Gehirn auf Ordnung reagiert: Harmonische Strukturen schaffen ein Gefühl von Sicherheit und verringern mentale Überlastung.

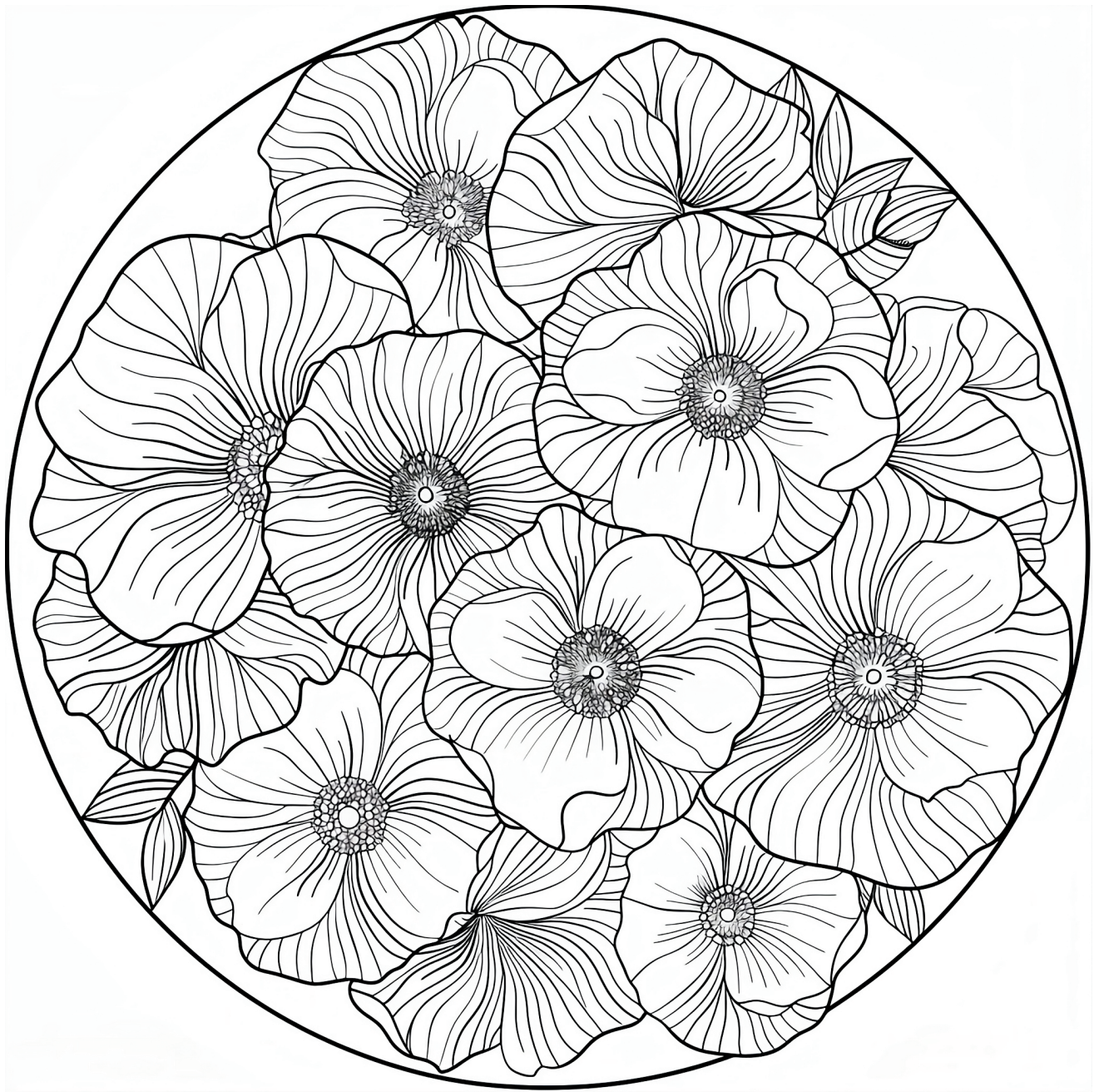
Das Ausmalen eines Mandalas ermöglicht außerdem einen Zustand intensiver Fokussierung – den sogenannten Flow. In diesem Zustand rückt der Alltag in den Hintergrund, Gedanken werden leiser, und die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf das Tun im Moment. Zeit und Leistungsdruck verlieren an Bedeutung, während Freude, Leichtigkeit und innere Ruhe entstehen. Gleichzeitig beeinflussen Farben direkt das emotionale Zentrum des Gehirns.

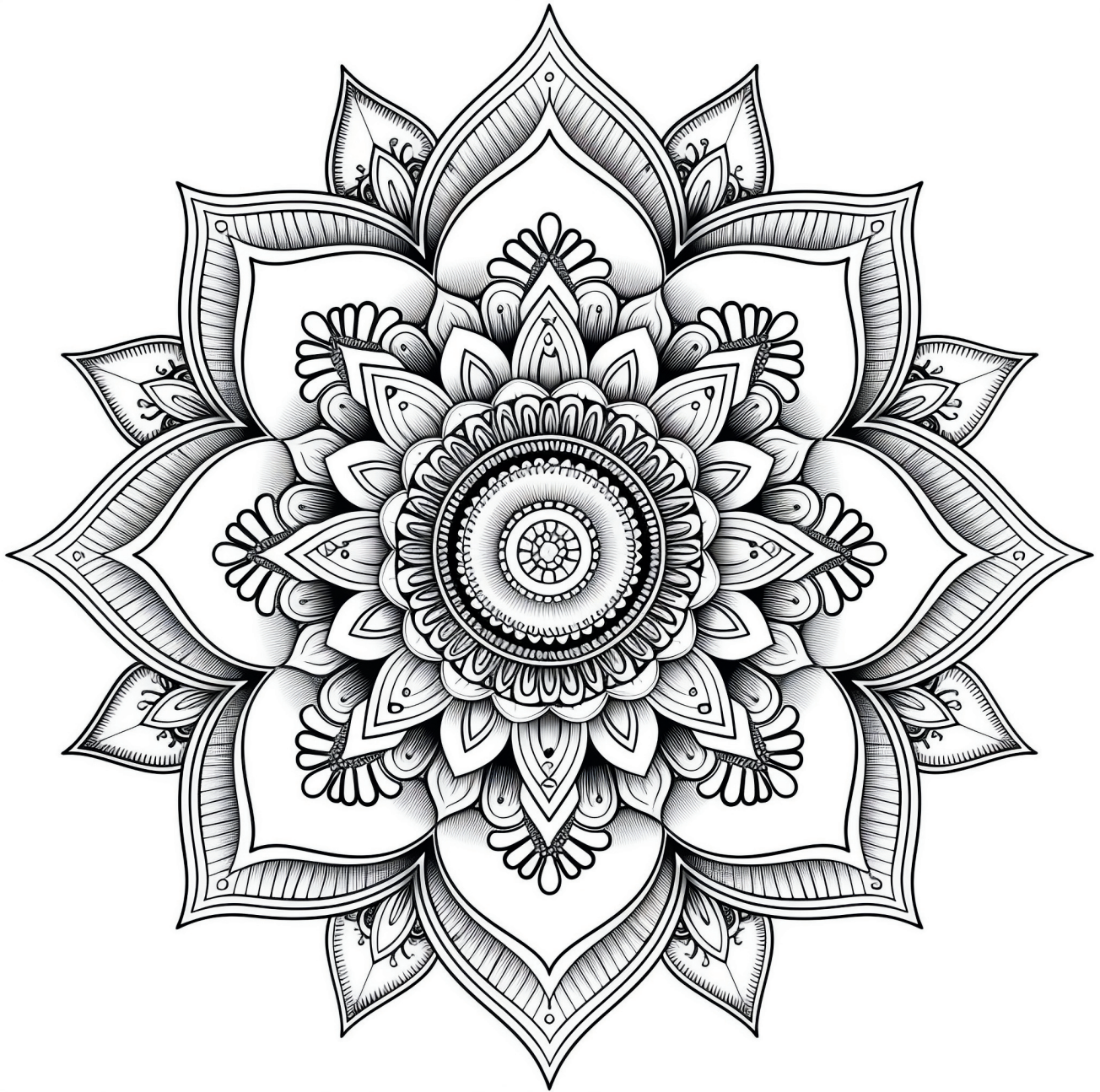
**Jede Farbwahl drückt – bewusst oder unbewusst – eine Stimmung, ein Gefühl oder ein Bedürfnis aus, wodurch Mandalas zu einem sanften Ventil für emotionale Selbstregulation werden.**

In der Kunsttherapie wird das Mandala deshalb genutzt, um Menschen nach stressreichen oder chaotischen Lebensphasen zu stabilisieren, Ängste zu beruhigen, emotionale Klarheit zu fördern oder den Zugang zu inneren Prozessen zu erleichtern. **Mandalas sind niedrighschwellig – sie überfordern nicht, erfordern keine Vorkenntnisse und wirken dennoch tief. Für viele Menschen ist das Ausmalen eines Mandalas oft der erste Schritt zurück zu einem Gefühl von Kontrolle, Ruhe und Selbstwirksamkeit.**

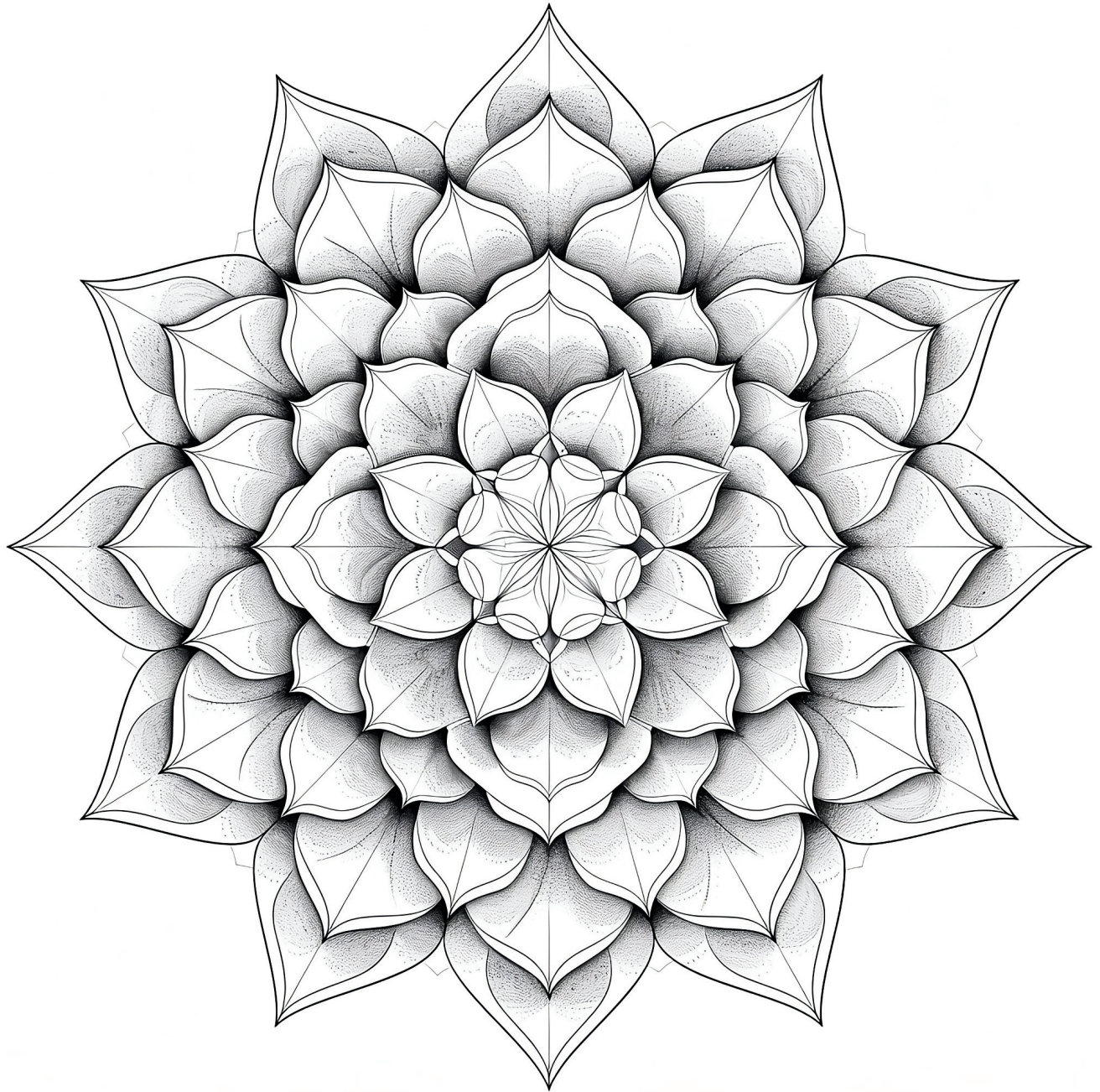
Ob traditionell kreisförmig oder modern interpretiert – jedes Mandala ist eine Einladung, dem eigenen inneren Mittelpunkt näherzukommen. Es schenkt Harmonie, Klarheit und einen Moment des Innehaltens. In einer Welt, die sich oft schnell und laut anfühlt, wird das Mandala zu einem Ort der Stille, der Kreativität und des Gleichgewichts. Ein kleines Kunstwerk, das uns erinnert: **Ruhe entsteht im Zentrum – und wir können jederzeit zu diesem Zentrum zurückkehren.**











**Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast.**

Mandalas ausmalen ist mehr als Farbe auf Papier – es ist ein Moment nur für dich, ein Atemzug im Alltag, ein kleiner Schritt in Richtung innerer Ruhe.

Wir wünschen dir viele entspannte Stunden und Freude an jedem Motiv.



© 2026 Soluna Books

Autoren: Martina Stier & Konrad Harle

**Alle Rechte vorbehalten.**

**Dieses Werk oder Teile daraus dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers nicht reproduziert, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder andere Verfahren – vervielfältigt werden.**

Impressum:  
Soluna Books

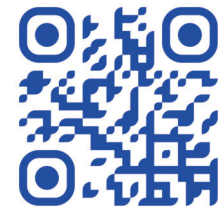
Rechteinhaber:  
Konrad Harle

Kontakt:  
[hello@soluna-books.com](mailto:hello@soluna-books.com)  
[www.soluna-books.com](http://www.soluna-books.com)



## Bestellmöglichkeiten:

<https://soluna-books.com/mandalas/>



oder direkt bei Amazon:

<https://gqr.sh/BuaG>