

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung zu Deiner Inspirationskarte



1. Alte Spielkarten aus einem Gesellschaftsspiel oder Postkarten eignen sich hervorragend! Aus diesen Karten kannst Du Deine persönlichen Inspirationskarten zaubern und Altes statt wegwerfen, recyceln und etwas Neues gestalten!
2. Grundiere die Karte mit weißer gut deckender Acrylfarbe oder [Gesso](#)
3. Suche dir für die Karte einige Papiere, Zeitungsausschnitte zusammen, die dich spontan ansprechen. Reiß dir die einzelnen Stücke zurecht und klebe sie intuitiv an die Stelle, wo es sich für dich gut und stimmig anfühlt.
4. Bemale die Karte intuitiv mit Buntstiften, Wachsmalkreiden oder Acrylfarben
5. Auf der Impulskarte kannst du Akzente mit einer Schablone und z.B. Acrylfarbe (Gold, Silber, Kupfer) setzen
6. Deiner Idee sind keine Grenzen gesetzt! Finde Wortschnipsel, die du aufklebst oder Texte die du auf die Karte schreiben kannst
7. Setze mit einem Marker, Roller-Pen oder Fineliner Akzente und Highlights - gehe intuitiv und spielerisch vor
8. Die Rückseite der Karte kannst du mit einer Buchseite collagieren. Wenn deine Karte eine hübsche Rückseite hat, kannst Du sie so lassen und umrandest sie z.B. mit einem Lackstift und einer Farbe Deiner Wahl
9. Der letzte Feinschliff: Das Laminieren - ist optional! Lege die Karte in eine Laminierfolie und schneide mit einem Cutter oder einer Schneidemaschine die fertig gestaltete Karte zu.
10. Du schiebst nun die Karte in das Laminiergerät, den Laminiervorgang kannst du 1-2x wiederholen, damit die Karte von der Folie wirklich ganz dicht umschlossen ist. Wenn Du kein Laminiergerät hast, kannst Du die Karte auch mit transparentem Finish (z.B. [Medium von Boesner](#)) einstreichen.
11. Meine Karte trägt eine Botschaft der Selbstfürsorge und der Heilung unseres "Inneren Kindes", inspiriert durch einen Artikel von Stefanie Stahl und ihrem Buch ["Das Kind in Dir muss Heimat finden"](#) 😊

Fertig ist Deine Impulskarte! Du kannst deine Karte einfach so aufbewahren, rahmen, weiterverschenken, aufhängen, aufstellen – oder was immer dir gerade beliebt.

Viel Freude beim Kreieren!

Deine *Sue*