

Aus nix mach was

Aus nix mach Gold	08
Aus nix mach was mit Papierröllchen	146

Getupfte Gedanken

Was hält dich davon ab zu tun, was du liebst?	12
Wenn du ratlos bist, mache eine Liste	22
Viel Platz für deine getupften Gedanken	78
Wann ist ein Gedanke ein guter?	80
Die Ego-Erbse – denke heute mal an dich	88
Gestehst du dir zu, glücklich zu sein?	148

Sammeln und Sortieren

Schnipselkiste	18
Gedankenliste	22
Wimmelbild	24
Inspirationsbuch	27

Schichten, Lagen und Serien

Mischtechnik	30
Nähen auf Karton	32
Serienbilder	34
Gessozauber	40

Projekte aus Recycling-Materialien

Briefmarkenschnipsel	44
Ansichtskarte an dich selbst	48
Postkartenzine	50
Knöpfchen und Akzente	54
Kaffeeliebe-Beutelbilder	62, 134
Kaffeefarbenstreifen	74

Projekte aus Recycling-Materialien

Längs- und quergestreift	66
Papier von Tee- und Kaffeebeuteln	36
Randvoll Streifen aus vergilbtem Papier	76
Zeit für die Party-Wimpelkette	84
Mappen und Mäppchen aus der Registratur	94

Schrift und Schreiben

Scherenschrift	100
Ugly Lettering - Die eigene Schrift in 3D	98, 102

Faltbuch, Leporello und Journal

Im Zines-Fieber	108, 114
Schokopapierheftchen	112
Crazy Leporello	122
Art Journals	126

Geschichten und Poesie

Fabulieren	136
Gedichte wiederverwerten	142

Material 152

Material-Kreislauf 156

Autorin 158

Dazwischengestreut: viele Gedanken, Anregungen, Ideen,
Träume und Schwärmereien.