

INHALT

VORWORT	4
---------------	---

DEINE REISE IN DIE KREATIVITÄT 6

Darum geht es	8
Warum Kreativität den Geist beruhigt	8
Kreativität und Achtsamkeit: die perfekte Kombi	9
Dein Zeichenmaterial	10
Stifte	10
Papier	11
Farben	12
Deine Zeichenumgebung	15
Einen Moment innehalten	16
Dein erster Schritt: Entspannende Atemübung	17

10 ÜBUNGEN ZUM EINSTIEG 18

Übung 1: Die Atemlinie	20
Übung 2: Badeschaum	22
Übung 3: Ozeanwellen	24
Übung 4: Das Reiskorn	28
Übung 5: Die Pilzkoralle	32
Fragen an dich selbst	35
Übung 6: Die Kiesel-Plaza	36
Fragen an dich selbst.....	37
Übung 7: Das Labyrinth	38
Fragen an dich selbst	41
Übung 8: Die innere Festung	42
Fragen an dich selbst	45
Übung 9: Der Weg ist das Ziel	46
Übung 10: Zeichne deinen Weg	50
Fragen an dich selbst	51

KRAFT UND INSPIRATION AUS DER NATUR..... 52

Die Heilkraft der Blumen	54
Kamille	54
Spiralblume	58
Ringelblume	59
Wellenblume	60
Holzmaserung	61
Ringelwürmer	62
Fragen an dich selbst	63
Im hohen Gras	64
Blick in die Bäume	67
Abstrakte Blüten	70
Naturbeobachtung und intuitives Zeichnen.....	72
Intuitives Zeichnen	72
Verbindung zur Natur spüren	73

MANDALAS ZEICHNEN74

Was ist ein Mandala?76
Mandala-Variationen 82

SPIEL MIT DER FARBE.....84

Mandalas ausmalen86
Farbe im Fluss90
Fragen an dich selbst91
Farbtupfer als Startpunkt92
Eine bunte Mischung94

**ZEICHENIDEEN –
DEINE KREATIVE SCHATZKISTE96**

Der Weg ist das Ziel98
 Schachtelspiel..... 98
 Organisches Wachstum 100
 Blütenblätter 103
 Kunstvolle Bänder 106
 Kabelsalat 108
 Experimente mit dem Brush Pen 110

**NOCH MEHR ENTSPANNENDE
ZEICHENTECHNIKEN116**

Die Zentangle-Methode 118
Doodles 123
 Muster-Doodle124
 Konkretes Doodeln126
 Figuren-Doodle128

Neurographik
 Grundlagen130
 Die Neurographik-Session131

ZUM ABSCHLUSS136

BLEIB NEUGIERIG! 138

Buchempfehlungen140
Autorin/Impressum.....144