

INHALT

	Einleitung: Meine Geschichte	6
1	Fotografie & Achtsamkeit	16
	Eine Praxis der achtsamen Fotografie	18
	ÜBUNG: FARBE	26
	Die Sprache der Fotografie	28
	Die universelle Sprache	30
	Ablenkung	32
	Erwartungen	36
	ÜBUNG: AUFMERKSAMKEIT	38
2	Wir alle sind kreativ	42
	Warum fotografieren Sie?	44
	Gesellschaftliche Konditionierung	50
	Ein Wort zur Kreativität	
	(oder: Bin ich gut genug?)	56
	ÜBUNG: ES IST EIN KINDERSPIEL	60
	Ausrüstung – und wie man sie benutzt	64
	ÜBUNG: SICH VERTRAUT MACHEN	70

3	Sehen lernen	74
	Die Kernfähigkeit beim Fotografieren	76
	ÜBUNG: UNSICHTBARE SCHÖNHEIT	84
	Leere	86
	Einatmen, ausatmen	92
	Sich verlieben	98
	ÜBUNG: EIN TAG IN MEINEM LEBEN	100
	Regeln	102
	Licht	108
	ÜBUNG: SCHATTEN UND LICHT	116
4	Reflexion	118
	Beginnen Sie hier	120
	ÜBUNG: DANKBARKEIT	122
	Unvollkommenheiten	126
	ÜBUNG: UNVOLLKOMMENHEITEN	130
5	Visuelle Pausen	132
	Reflexionen zu einer Reihe von Bildern	
6	Durchbruch	164
	Kreative Blockade	166
	Scheitern	172
	Von anderen lernen	176
	Teilen	180
	Kritik	184
	Fazit	188
	Über Paul Sanders	190
	Dank	192