

Inhalt

Wie alles begann ...	9
Zielgruppe des Buches	10
Aufbau des Buches	10
Über das Zeichnen	11
Über die Autorin	13
Danke	14
I Alles auf Anfang	15
1.1 Erste einfache Schritte – Notizzettel	15
Rahmen/Container	15
Symbole	18
1.2 Wochenplan erstellen	20
Überlappung	21
Schatten	23
1.3 Die erste Seite: Tagebuch	25
Layout	30
Schmuckelemente zeichnen	33
Farbe	35
1.4 Handschrift	38
2 Alles zum Planen	41
2.1 To-do-Listen	41
2.2 Have-fun-Listen	45
2.3 Pläne & Checklisten	46
Notfälle	46
Garten	47
Urlaub	48
Partys	50
Essenspläne	52
Einkaufslisten	53
2.4 Ideensammlungen	54

3	Alles für mich	57
3.1	Routinen	57
3.2	Statistiken & Tracker	59
	Bücher	59
	Gesundheitstracker	61
3.3	Rezepte	63
3.4	Merk- und Notizzettel	69
3.5	Beschriftungen	72
4	Alles für andere	73
4.1	Kleine Grüße von Herzen	74
	Vielen Dank!	74
	Viel Glück!	75
	Gute Besserung!	76
	Glückwünsche	77
	Gutscheine	78
4.2	Einladungen	80
4.3	Menükarten	85
4.4	Dies & das	86
5	Alles für die Familie	91
5.1	Kalender	91
5.2	Visualisieren für Kinder	94
	Ausmalbilder	94
	Stundenpläne	98
	Wissen vermitteln	99
5.3	Spielregeln	101
5.4	Kommunikation	104

6	Alles für die Reise	105
6.1	Reisetagebuch	105
6.2	Tipps für dein Reisetagebuch	107
6.3	Postkarten und Gästebücher	110
6.4	Bilder rund um Reisen & Urlaub	112
6.5	Transportmittel	114
6.6	Reisetagebuch ganz praktisch	116
7	Alles ganz achtsam	123
7.1	Tagebuch	123
7.2	Emotionen ausdrücken	129
7.3	Zufriedenheit, Glück und Dankbarkeit	131
	Zufriedenheit	131
	Glück	132
	Dankbarkeit	133
7.4	Digital Detox – Pause vom Display	134
7.5	Sinnsprüche	136
7.6	Meditieren mit dem Stift	137
8	Alles zum Nachlesen	141
9	Zu guter Letzt...	144
	Index	147