

Inhalt

Das ist Amy	8
EINLEITUNG	10
Was ist Slow Drawing?	12
Utensilien und Materialien	14
Slow Drawing in den Alltag integrieren	16
AUFWÄRMÜBUNGEN	18
Visualisierung zum Einstimmen	20
Zeichnen mit Neugier	22
Fragen zur Reflexion	24
Inspiration in der Natur suchen	25
SLOW DRAWING: MUSTER	28

Langsam werden und alle Sinne wecken: Fächermuster **30**

Frage »Was, wenn ...?« Kieselmuster **34**

Kunstentdecker sein: Spiralmuster **38**

Wo ist deine Grenze?
Kanten und Ränder **42**

Finde deinen Weg: Innovation **46**

Keine Kunst machen:
Kritzelmuster »Hühnerhof« **50**

Negativräume nutzen:
Kurvenmuster **54**

Fokus Atmung: Ausatemmuster **58**

Wie federleicht kannst du zeichnen?
Seidenpflanzenmuster **62**

Wiederholen und variieren:
Spiralen, Spulen und Schnecken **66**

Fokus Langsamkeit: Blütenmuster **70**

Geduldsprobe: Punktewolken **74**

Hinhören: Fische und Tropfen **80**

Du verdienst Kreativzeit:
Scherbenmuster **84**

Inspiration aus der Natur:
Flechtenmuster **88**

Verbunden und geteilt:
Zellenmuster **92**

Die Natur unter der Lupe:
Algenmuster **96**

Was fühlt sich beim Zeichnen gut an?
Kritzelmuster **100**

Der Fantasie Raum geben:
Schwarmmuster **104**

Sich dem Meer übergeben:
Wellenmuster **110**

Die beruhigende Wirkung von rundlichen Formen: Muschelmuster **114**

Verdichten: Reismuster **118**

Finde, was dein Interesse weckt:
Unterseitenmuster **122**

Sinn und Zweck: Was tun mit deinen Zeichnungen?	136
Die Schönheit des Unvollkommenen	140
Register	142
Dank	144
Quellen & Anregungen	144

Weben mit Tinte:
Stoffmuster **126**

Raum für Entdeckung:
Rankenmuster **132**