

# 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**

Geduldssprobe: Punktwolken **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 rund-  
lichen 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**