

# INHALTSVERZEICHNIS

4–5	<b>Einführung</b>
6–9	<b>Materiallisten</b>
10–11	<b>Deine Kreativität neu entdecken</b>
12–15	<b>Stress mindern</b>
16–17	<b>Träume verwirklichen</b>
18–19	<b>Den inneren Kritiker besiegen</b>
20–21	<b>Perfektionismus loslassen</b>
22–23	<b>Tipps – leichter anfangen</b>
24–25	<b>Tipps – kreative Routinen</b>
26–35	<b>Ein malerisches Moodboard gestalten</b>
36–45	<b>Mit meditativem Zeichnen zur Ruhe finden</b>
46–55	<b>Einen Spruch liebevoll gestalten</b>
56–65	<b>Ein Blatt gestalten mit Artjournaling</b>
66–75	<b>Ein Skizzenbuch führen</b>
76–85	<b>Ein Blatt gestalten mit Handlettering</b>
86–95	<b>Eine farbenfrohe Collage kreieren</b>
96–107	<b>Ein Mandala entwickeln</b>
108–121	<b>Kleckse zu Figuren formen</b>
122–131	<b>Magic Muster to Happiness</b>
132–141	<b>Naturmaterialien sammeln und bemalen</b>
142–143	<b>Über die Autorin</b>
144	<b>Impressum</b>