



**NIMM, WAS DA IST
ODER PROBIERE AUS,
WAS SICH
GUT ANFÜHLT.**

IDEEN, UM DIREKT LOSZULEGEN

Du hast es dir sicher schon gedacht. Es gibt kein richtiges oder falsches Material. Nur Lieblingsstifte in Lieblingsfarben. Nimm, was da ist oder probiere aus, was sich gut anfühlt: Neon-Textmarker, Fineliner, Kulis, Buntstifte, Wachskreide, Pinsel, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Filzstifte, Lackstifte, Permanentmarker, ...

Vom täglichen Zeichnen weiß ich, dass sich auch das hochwertigste Papier wellen kann und bei manchen Material-Kombinationen reißen wird. Im Skizzenbuch ist das für mich als sinnliches Erlebnis und als Ausdruck meiner Stimmung meistens okay. Deshalb arbeite so ordentlich, chaotisch, sanft oder heftig, wie du willst – wie du bist. Es ist jetzt dein Kritzelheft.



Lausche deinem Gedanken

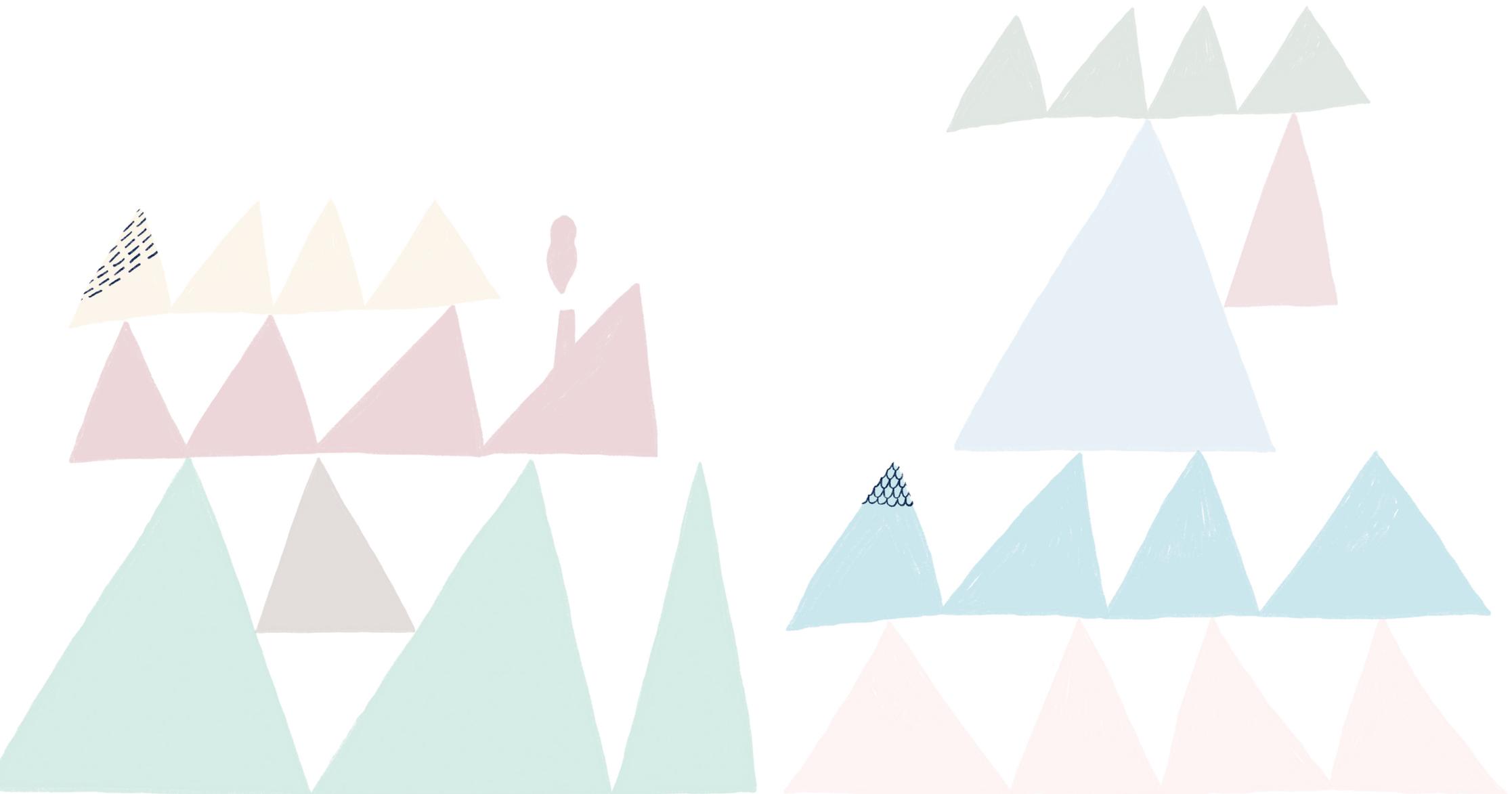
Das ungefilterte Aufschreiben jedes noch so kleinen Gedankens bringt mich sehr oft in einen wundervoll ruhigen Geisteszustand. Also, schreib deinen Kopf einfach leer ...

Handwriting practice lines on the left side of the page.

Handwriting practice lines on the right side of the page.

EINE KLEINE KRITZELMEDITATION

Karo, Streifen, Wellen, Dachziegel, Schach, Konfetti, Rauten, Blümchen, Netz: Die Flächen mit Mustern zu füllen, beschäftigt die Hand, regt das Träumen an, verlangsamt Atmung, Herzschlag und Gedanken. Versuche, jeden Strich bewusst zu spüren.



KLEINE 8-SAMKEITEN

Das Zeichnen liegender Achten hat eine wunderbar ausgleichende Wirkung auf das Gehirn. Es lässt uns ganz im Hier und Jetzt sein und bringt das innere Gleichgewicht zurück. Erstaunlich ist, dass eine der Richtungen meist fließend gelingt, es aber gar nicht so leicht ist, danach in die andere zu wechseln.

