

HEIDRUN KÜNZEL

# Sketchnotes im Alltag



Badetag



Charlotte  
& Nele

Welcome

Schritt-  
für-Schritt-  
Anleitungen



in die  
Waschanlage



Mein  
schöner Tag!

Kaffeepause



mitp

# Inhalt

<b>Wie alles begann ...</b>	<b>9</b>
Zielgruppe des Buches	10
Aufbau des Buches	10
Über das Zeichnen	11
Über die Autorin	13
Danke	14
<b>I    <b>Alles auf Anfang</b></b>	<b>15</b>
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
<b>2    <b>Alles zum Planen</b></b>	<b>41</b>
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

# Inhalt

<b>3</b>	<b>Alles für mich</b>	<b>57</b>
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
<b>4</b>	<b>Alles für andere</b>	<b>73</b>
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
<b>5</b>	<b>Alles für die Familie</b>	<b>91</b>
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

<b>6</b>	<b>Alles für die Reise</b>	<b>105</b>
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
<b>7</b>	<b>Alles ganz achtsam</b>	<b>123</b>
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
<b>8</b>	<b>Alles zum Nachlesen</b>	<b>141</b>
<b>9</b>	<b>Zu guter Letzt ...</b>	<b>145</b>
	<b>Index</b>	<b>147</b>



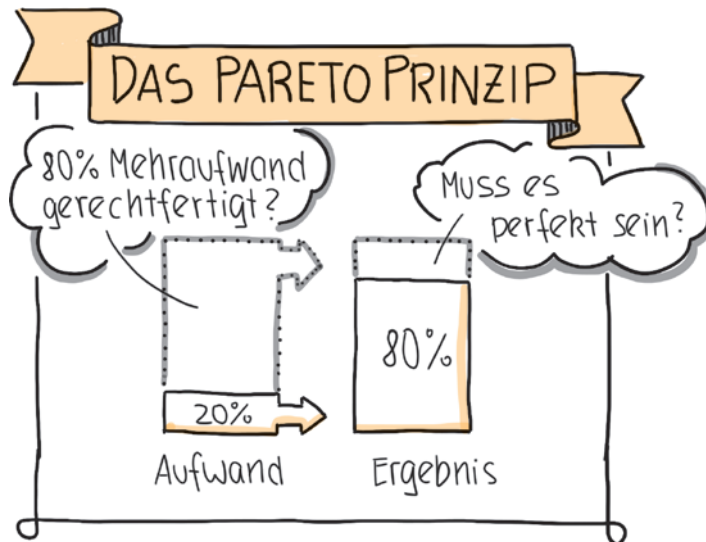
# Wie alles begann ...

... und wie dieses Buch zu lesen ist.

Zeit meines Lebens war ich ein absoluter Bücherwurm, und zu meinen größten Wünschen und kühnsten Träumen gehörte es, selbst einmal ein Buch zu schreiben. Jetzt ist es fertig, und ich kann nicht glauben, dass der Traum wahr geworden ist. Es ist kein brillanter Krimi und auch keine nobelpreisverdächtige Liebesgeschichte. Es ist ein Sachbuch über das Zeichnen und Visualisieren im Alltag geworden. Für Menschen, die normalerweise von sich behaupten würden: Ich kann das gar nicht!

Ich nehme dich mit auf eine kleine Lern- und Entdeckungsreise, bei der du dir die Rosinen rauspicken kannst. Lies das Buch von vorne bis hinten oder spring in die Kapitel, die dich interessieren. Nimm es als Anleitung oder Inspiration. Probier aus, was du magst – was du nicht magst, überspringst du einfach. Hauptsache ist, dass dir Spaß macht, was du tust!

Auf den kommenden Seiten funktioniert alles sehr nach dem Pareto-Prinzip. Wenn also etwas anstrengend wird, dann solltest du etwas verändern.



Falls ich ein Symbol verwende, zu dem es nicht direkt eine Anleitung gibt, dann schau doch einfach kurz im Index nach. Möglicherweise taucht es an einer anderen Stelle noch einmal auf und wird dort erklärt.

## Zielgruppe des Buches

Solltest du fasziniert sein, wenn andere Menschen mit wenigen Strichen tolle Sketchnotes erstellen, und das gerne auch können wollen, dann ist dieses Buch genau das richtige für dich. Wenn du dann auch noch denkst, dass du völlig unbegabt bist, dann kann ich nur sagen: Herzlich willkommen! Hier findest du nicht nur Anleitungen für Symbole, sondern das Buch begleitet dich Schritt für Schritt hin zu deinen ersten vollständigen Notizen und Zeichnungen.

Solltest du schon länger mit Sketchnotes arbeiten, bin ich mir sicher, dass du viele weitere Anregungen finden wirst, wo und wie du deine Fähigkeiten sonst noch einsetzen kannst.

## Aufbau des Buches

### Kapitel 1: Alles auf Anfang

In diesem Kapitel kannst du dich mit den Grundlagen des Sketchnotens vertraut machen. Du bekommst einen strukturierten Überblick, wie du kleine Notizen bis hin zu einer Tagebuchseite interessant, aber mit wenig Aufwand zu Papier bringen und gestalten kannst.

### Kapitel 2: Alles zum Planen

Falls du dir die Planung vieler Bereiche deines Lebens visuell vereinfachen möchtest, dann bekommst du in diesem Kapitel das nötige Handwerkszeug dafür.

### Kapitel 3: Alles für mich

Auf den Seiten dieses Kapitels findest du viele Ideen, wie du visuelle Notizen für dich ganz persönlich nutzen kannst. Von Notizzetteln bis hin zu Rezepten – hier siehst du vieles, mit dem du dir das Leben leichter und gleichzeitig schöner machen kannst.

#### **Kapitel 4: Alles für andere**

Bist du auf der Suche nach Inspiration, wie du Glückwünsche, Grüße, Gutscheine, Einladungen und einiges mehr mit einfachen Strichen gestalten kannst? Dann bist du in diesem Kapitel genau richtig.

#### **Kapitel 5: Alles für die Familie**

Kalender, Spielregeln, Ausmalbilder, Kommunikation ... – alles, was du für zu Hause als Visualisierungswerkzeug nutzen kannst, lernst du in diesem Kapitel. Deine Familie wird sich freuen!

#### **Kapitel 6: Alles für die Reise**

In diesem Kapitel lade ich dich ein zu erfahren, wie du dein eigenes völlig anderes Reisetagebuch erstellen kannst – mit Anleitungen und ganz vielen Tipps, wie dir das sehr einfach gelingt.

#### **Kapitel 7: Alles ganz achtsam**

Wie wäre es, dich mittels Sketchnotes mit Themen wie Achtsamkeit, Zufriedenheit, Glücksmomenten und vielem mehr zu beschäftigen?

#### **Kapitel 8: Alles zum Nachlesen**

Hier habe ich dir eine Liste mit Büchern zusammengestellt, die mich inspiriert haben und mit deren Hilfe du deine Kenntnisse des Sketchnotens weiter vertiefen kannst.

#### **Kapitel 9: Zu guter Letzt ...**

Jedes Buch braucht ein paar abschließende Worte. Diese kannst du in diesem letzten Kapitel lesen, in dem es um einige wenige Tipps zum Material geht.

## **Über das Zeichnen**

Ein chinesischer Kaiser hörte von einem Künstler, der sich auf Tuschezeichnungen verstand. Er ließ ihn vor seinem Thron erscheinen und sagte zu ihm: »Zeichne mir einen Hahn, denn ich mag Hähne!« Der Künstler versprach es. Nach drei Jahren erinnerte sich der Kaiser an den Künstler und fragte nach dem Hahn, aber niemand wusste etwas darüber. Da stand der Kaiser von seinem Thron auf, und mit allen Bediensteten um ihn herum suchte er den Künstler auf. Er wollte ihn zur Rechenschaft ziehen. »Wo ist die Tuschezeichnung,



die ich in Auftrag gab? Einen Hahn solltest du mir zeichnen, denn ich mag Hähne.« Der Künstler nahm ein großes Blatt und zeichnete in wenigen Augenblicken einen wunderschönen Hahn. Der Kaiser war zufrieden. Über den Preis allerdings war er erschrocken. »In wenigen Augenblicken zeichnest du mühelos einen Hahn und willst so viel Geld haben?« Da nahm ihn der Künstler mit und führte ihn durch sein Haus. In allen Räumen lagen große Papierstapel mit Zeichnungen und auf allen Blättern Hähne. »Siehst du«, sagte der Künstler, »der Preis ist gerecht. Was dir so mühelos und einfach erscheint, das hat mich viel gekostet. Über drei Jahre habe ich gebraucht, um dir in wenigen Augenblicken diesen Hahn zu zeichnen!« (Quelle: »Die Metaphern-Kartei« von Dr. Marco von Münchhausen)

Was ich damit sagen möchte, ist Folgendes: Die Anleitungen, die du in diesem Buch lesen kannst, sind sehr einfach, und trotzdem wird es nicht von Anfang an perfekt aussehen. Ich persönlich visualisiere nun schon einige Jahre auf diese Weise, und das sieht man den Zeichnungen an. Ähnlich wie damals, als wir alle schreiben gelernt haben, ist es am Anfang etwas un gelenk und holprig. Mit der Zeit wird es immer flüssiger, die Schrift klarer, und wir können uns nicht mehr vorstellen, wie es war, nicht schreiben zu können. Genauso ist es mit dem Zeichnen in diesem Buch auch.

Die Zeichentechnik, die ich dir vermitteln möchte, beruht auf der bikablo-Visualisierungstechnik, die du in unseren Fortbildungen der bikablo akademie und den visuellen Wörterbüchern von bikablo lernen kannst.

Zur bikablo-Technik gehören insbesondere einige Container und Piktogramme, die ich in diesem Buch vorstelle, die Schattentechnik ([Kapitel 1 Alles auf Anfang](#)) und die Überlappungstechnik mit »Lücke« aus dem gleichen Kapitel.

Alle Schritt-für-Schritt-Anleitungen wurden von lieben Menschen auf Umsetzbarkeit für Nicht-Zeichner getestet. So kannst du alles leicht nachmachen, was du hier siehst. Du wirst überrascht sein, wie gut es dir gelingt.

# Über die Autorin



# Danke

Es fällt mir schwer, mich bei einzelnen Personen für die Unterstützung bei diesem Projekt zu bedanken. Viele haben einzelne Facetten dazu beigetragen. Manche haben es wahrscheinlich noch nicht einmal mitbekommen.

Die Initialzündung zum Visualisieren habe ich von meinem sehr geschätzten Kollegen Miike Keppler bekommen, der bei Lichtblick® Seminare (Andrea Hausmann) ein Training dazu angeboten hat. Es hat mein Leben verändert. Er hat immer zu uns gesagt: »Have fun!« Und genau das wünsche ich dir auch – fürs Zeichnen und für alles, was du in dein Leben bringen möchtest. Möge es dir Spaß machen und dein Leben leichter!

Gewidmet ist dieses Buch meinen beiden Kindern Nele und Charlotte. Die beiden haben mich mit allem unterstützt, was sie haben: Mit ihrem tatkräftigen Anpacken im Haushalt, wenn ich mal wieder abgetaucht war, mit ihrer Geduld, wenn ich so oft für sie nicht viel Zeit hatte, mit aufmunternden Worten, wenn ich gezweifelt habe, mit ihrem Humor, ihrer Wärme und vielem mehr.

# I Alles auf Anfang

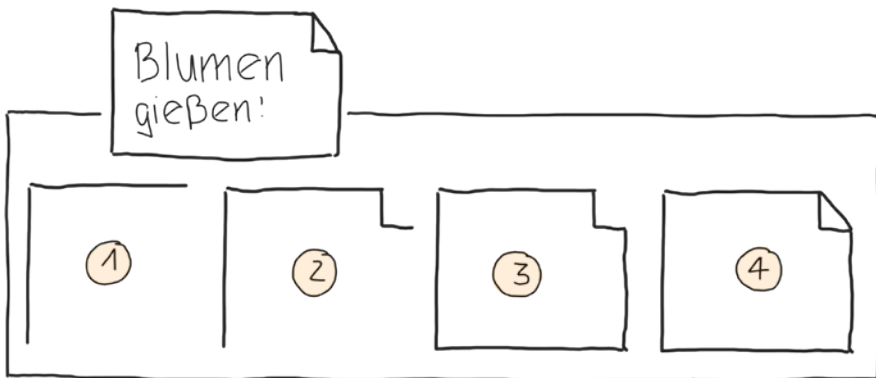
Nun heißt es beginnen. Wenn du dir selbst einen Gefallen tun möchtest, nimm Zettel und Stift zur Hand, damit du direkt anfangen kannst, deine ersten Sketchnotes zu erstellen.

## I.1 Erste einfache Schritte – Notizzettel

Das Allererste und Einfachste, wie du Sketchnotes in deinen Alltag bringen kannst, sind kleine Notizzettel.

### Rahmen/Container

Wie wäre es beispielsweise, wenn du um deine nächste handschriftliche Notiz einfach folgenden Rahmen machst?



Rahmen (in der »Fachsprache« häufig auch Container genannt) zu zeichnen, ist ein erster einfacher Schritt, um deine Notizen im Sinne einer Sketchnote zu verändern und damit eine große Wirkung zu erzielen.

Sieht das nicht schon viel besser aus als nur der reine Text?

# Kapitel I

Hier noch zwei Beispiele:

Dauerkarten  
nicht vergessen!

Dauerkarten  
nicht vergessen!

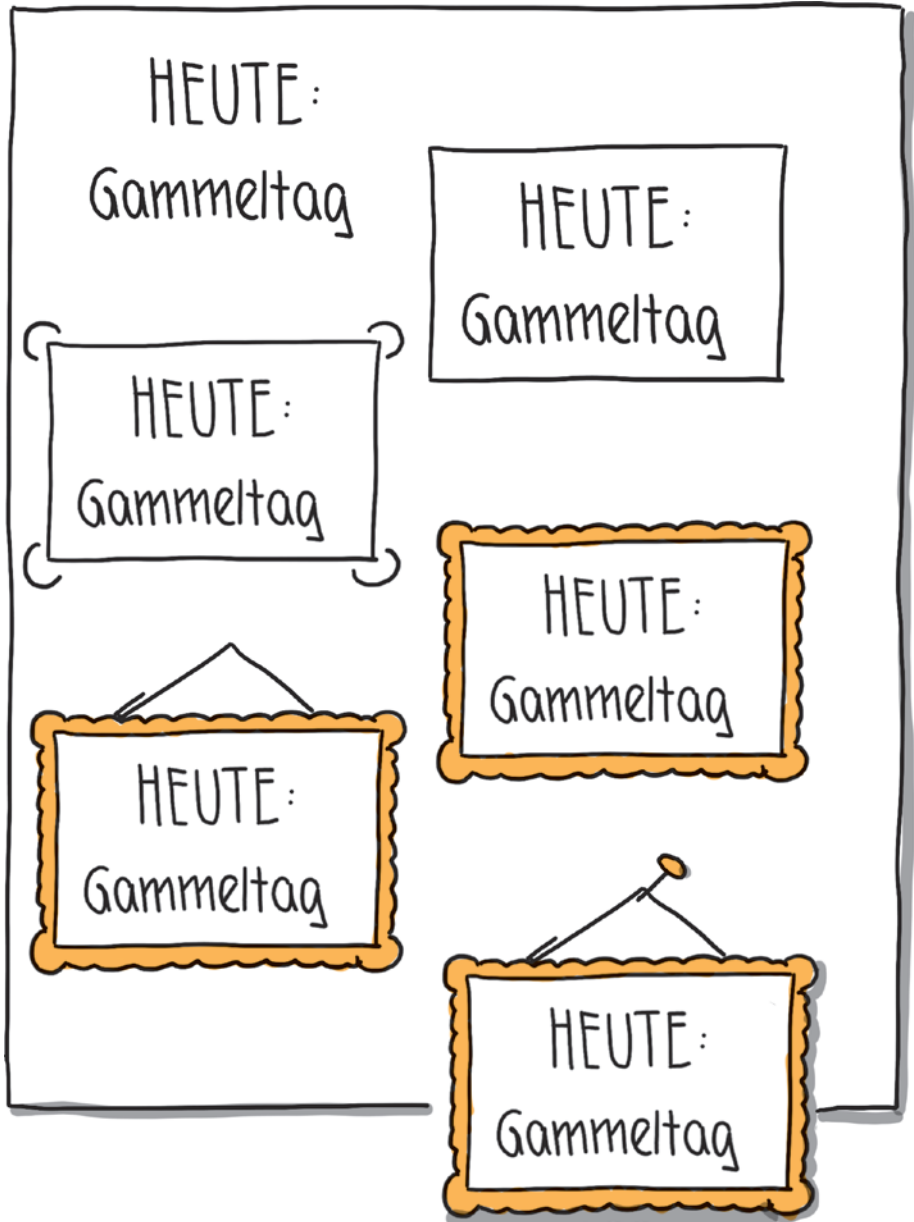
Dauerkarten  
nicht vergessen!



Einfache und sehr wirkungsvolle Container sind Sprechblasen. Auch wer keine Comics liest, kennt sie mit Sicherheit. Wir müssen noch nicht einmal Figuren zeichnen können, um festzuhalten, was jemand gesagt hat oder was wir uns gedacht haben.



Um dir das Leben leicht zu machen, gebe ich dir den Tipp, immer erst den Text zu schreiben und erst danach den Container darum herum zu zeichnen.



### Symbole

Um deine Notizen noch besser merkbar und hübscher zu machen, kannst du im nächsten Schritt Symbole hinzufügen.

Symbole ohne Text werden häufig nicht von allen Menschen genau gleich wahrgenommen und verstanden und sind deshalb bisweilen nicht eindeutig. Eine Ausnahme bilden nur absolut standardisierte Symbole wie z. B. im Straßenverkehr, deren eindeutige Aussage jeder kennt. Aus diesem Grund ist es besser, wenn du deine Symbole mit Text kombinierst. Dann ist klar, was du damit meinst. Wenn du dann noch einen Rahmen um alles machst, hast du kleine Einheiten geschaffen, die dir später nützlich sein werden, wenn du ganze Seiten mit Sketchnotes gestalten möchtest.

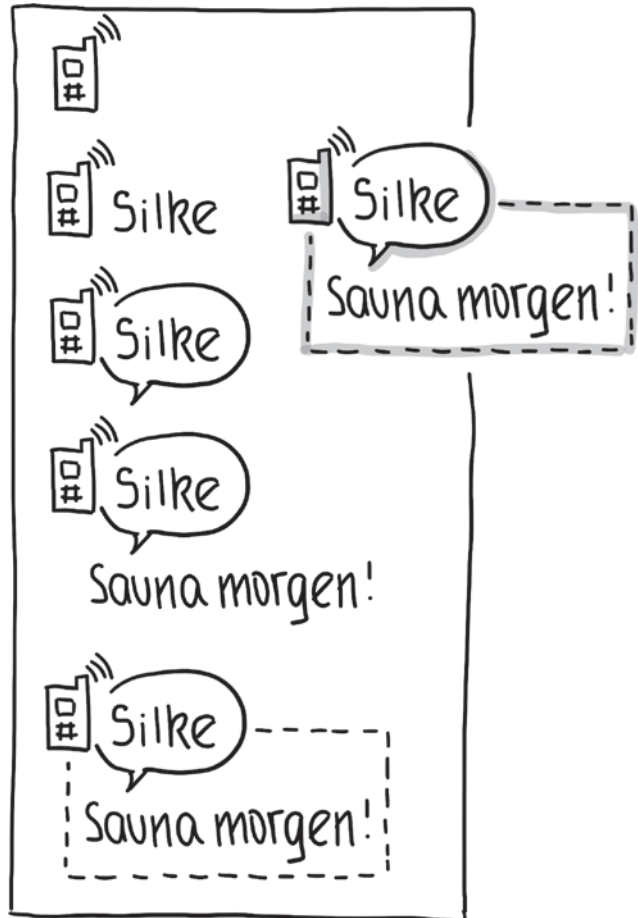
Bei den Notizen von eben sieht das dann beispielsweise so aus:



Mit dem Thema Symbole lassen sich ganze Bücher füllen, und manche Autoren haben das auch schon getan. Aus diesem Grund gibt es im Literaturverzeichnis einige Tipps für Bücher, in denen du alles finden wirst, was du zum Zeichnen für deinen privaten Alltag brauchst. Hier in diesem Buch findest du natürlich auch einige Symbole, die vielseitig einsetzbar sind und mit denen du leicht starten kannst.

Wenn du dir nicht gleich mehrere Bücher kaufen möchtest, um nach Symbolen zu suchen, kannst du auch sehr gut im Internet fündig werden. Solltest du beispielsweise eine Rose für eine Valentinstagskarte zeichnen wollen, dann hilft dir die Bildersuche nach diesen Ausdrücken weiter: »Rose Ausmalbild« (Diese Suche ist besonders ergiebig, weil von einfach bis aufwendig alles dabei ist.), oder auch »Rose Clipart«, »Rose Comic«, »Rose Symbol«.

Wichtig: Alles in diesem Buch setzt sich aus ganz einfachen Formen zusammen. Fang also direkt an zu kritzeln und zu zeichnen! Zeichne Dinge ab, die dir gefallen, oder probier etwas Eigenes. Hauptsache, du legst los, ohne dir zu viele Gedanken zu machen.



Du siehst, wie einfach das ist, wenn man einmal gesehen und verstanden hat, wie das System funktioniert.

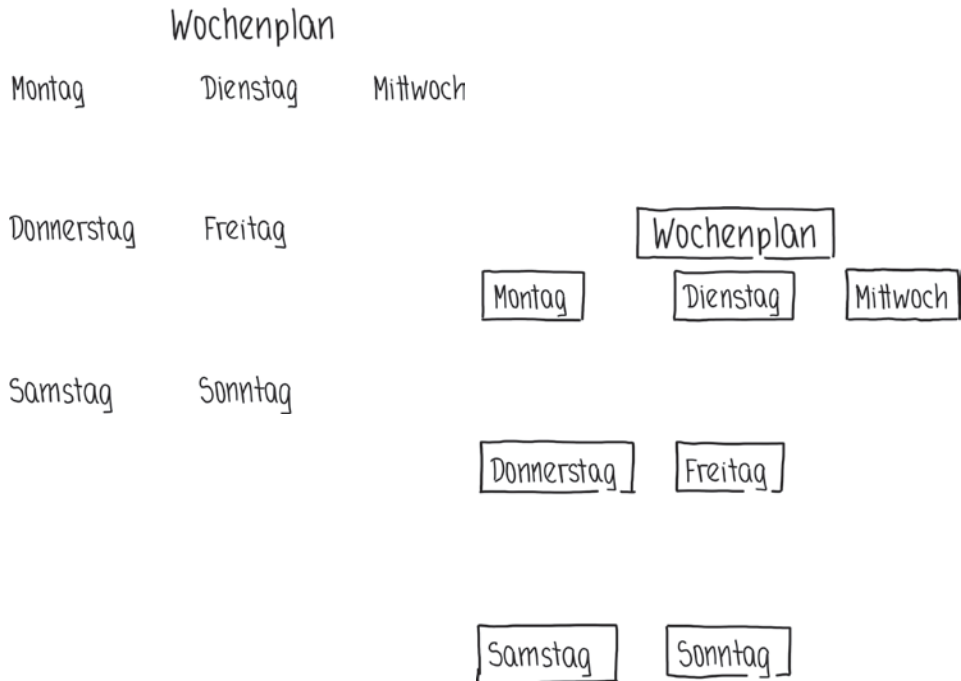


## I.2 Wochenplan erstellen

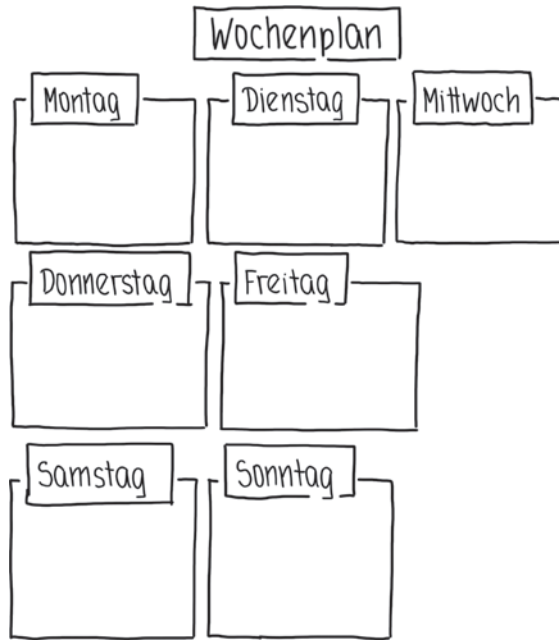
Termine stehen im Kalender, aber es gibt Ereignisse und auch To-dos, die jede Woche wiederkehren, die aber nicht vergessen werden wollen. Es wäre sehr mühsam, das alles jede Woche in den Terminplaner zu schreiben. Noch besser ist es, sich einen Wochenplan zu erstellen.

Vielleicht hast du ja Lust, anhand eines eigenen Wochenplans die nächsten Schritte beim Sketchnotizen zu gehen und mit Überlappung und Schatten zu arbeiten.

Hier eine Anleitung, wie du das einfach umsetzen kannst: Schreib dir als Erstes die Wochentage auf und umrande sie danach mit einem Container.



Im nächsten Schritt erstellst du dir die Container, in die du deine persönlichen Sachen schreiben kannst.



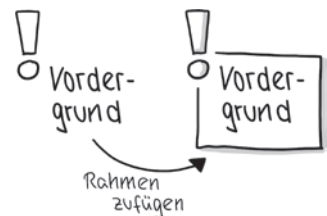
Hier wenden wir einen Aspekt von Sketchnotes an, der deine Zeichnungen noch interessanter machen kann: Überlappung. Damit du es nicht einfach nur abzeichnest, sondern auch weißt, wie es funktioniert, ein paar erklärende Worte zu diesem vielseitigen Thema.

## Überlappung

Diese Technik hilft dir, eine weitere Dimension in dein Bild zu bekommen, ohne dich mit dem Thema Perspektive auseinandersetzen zu müssen.

Wir erzeugen Vorder- und Hintergrund, indem wir Container oder auch Symbole nicht zu Ende zeichnen, sondern sie hinter etwas anderem verschwinden lassen.

Alles, was ich in den ersten Container packe, ist im Vordergrund. Daran lässt sich auch im Nachhinein, außer mit einem Korrekturstift, nichts mehr ändern.

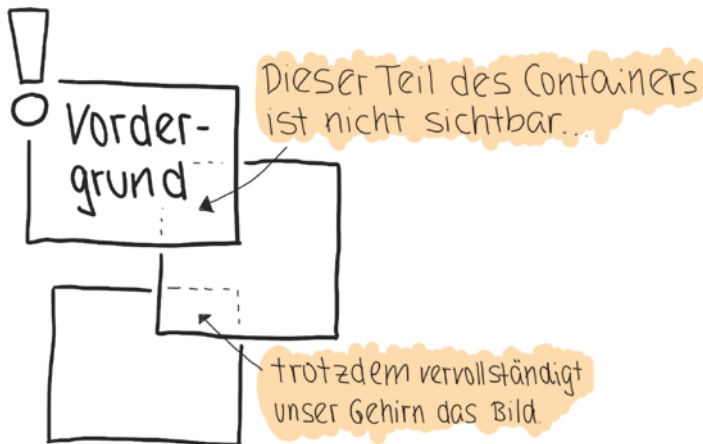


# Kapitel I



Wichtig ist immer, an die kleine Lücke zu denken, die es zwischen sich überlappenden Containern geben sollte. Das Gleiche gilt für Container und Symbole. Wir erleichtern es damit dem Auge, zwei unterschiedliche Objekte zu sehen

Wenn du dich daran hältst, kannst du beliebig viele überlappende Container zeichnen.

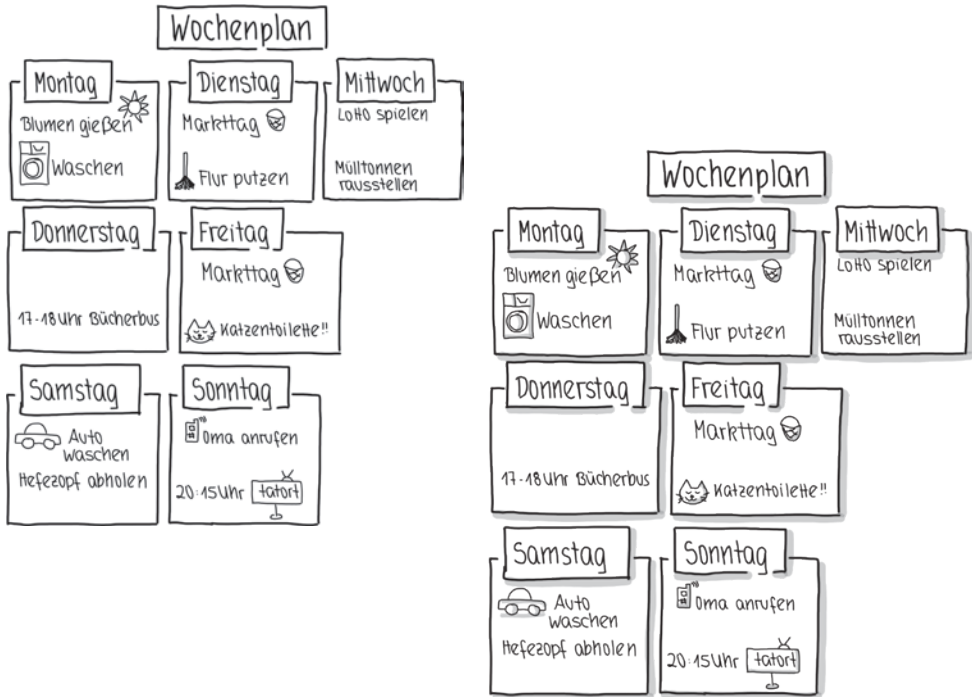


Die andere Möglichkeit für Überlappung ist, Symbole nicht vollständig zu zeichnen, sondern sie hinter einem Wort verschwinden zu lassen. Du kannst das machen, weil es dann interessanter aussieht oder wenn du Platz sparen möchtest.



Der nächste Schritt bei deinem Wochenplan ist nun, ihn mit Leben zu füllen.

Danach kannst du ihn noch mit Schatten versehen und so eine weitere Technik anwenden, um deinen Zeichnungen mit wenig Aufwand noch mehr Tiefe zu verleihen. Die Wirkung des Schattens siehst du rechts in der finalen Version des Wochenplans.



## Schatten

Schatten machen Zeichnungen räumlich. Sie erzeugen Dynamik und täuschen vor, dass es eine weitere Ebene gibt, was deiner Zeichnung mehr Lebendigkeit verleihen wird. Wenige Striche erzeugen hier eine große Wirkung. Je nachdem, welche Stifte dir zur Verfügung stehen, kannst du unterschiedliche Arten von Schatten nutzen. Natürlich hängt es auch davon ab, welche Schattenart du magst.

Wenn ich am Ende eines Seminartages meine Teilnehmer frage, was sie von diesem Tag feiern, dann ist es häufig der Schatten und/oder der graue Stift.

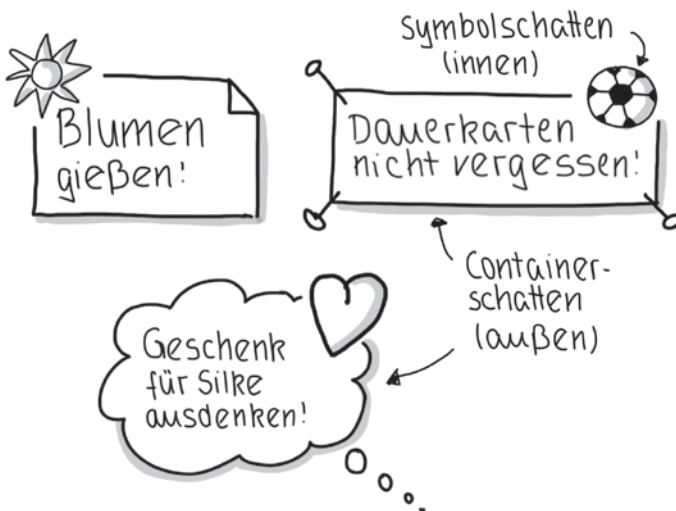
Praktischerweise gilt Grau farblich gesehen nicht als Farbe. Das bedeutet, dass du alles dazu kombinieren kannst, nach dem dir der Sinn steht. Aus diesem Grund wird Grau besonders gerne als Schatten»farbe« genommen.

Schatten brauchen Licht, und um es dir leicht zu machen, stell dir immer vor, dass die Sonne aus der linken oberen Ecke auf den Rest deines Blattes scheint.



Wenn du dann dein Bild schattieren möchtest, gibt es mehrere Möglichkeiten, dies zu tun. Der Einfachheit halber – und weil wir mehr auch nicht brauchen – unterscheide ich an dieser Stelle nur zwei Arten von Schatten: Containerschatten und Symbolschatten. Theoretisch ist der Containerschatten ein Schlag-schatten und abhängig von der Form des gezeichneten Objekts, der Form und Lage des Untergrunds und der Position der Lichtquelle. So kompliziert machen wir es aber nicht. Fluchtpunkte und Perspektiven lassen wir auch einfach weg. Die brauchen wir bei den einfachen Visualisierungen nicht.

Wenn du dir einfach merkst, dass du den Schatten bei Containern außen machst und bei Symbolen innen, dann klappt das schon.



Falls du keinen grauen Stift zur Hand hast, kannst du auch problemlos mit dem gleichen Stift den Schatten ergänzen.



### I.3 Die erste Seite: Tagebuch

Nachdem du dich erfolgreich mit den Notizzetteln und dem Wochenplan angefreundet hast, kommt nun der nächste Schritt, mit dem du Sketchnotes in deinen Alltag integrieren kannst. Wir machen eine Tagebuchseite. Überleg doch einmal, was du gestern tagsüber gemacht hast. Um es dir nach wie vor einfach zu machen, gibt es eine klare Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Schritt 1: Du schreibst den Wochentag und das Datum oben auf dein Blatt und zeichnest darum herum deinen Lieblingscontainer. Dann verteilst du die Erlebnisse des Tages mehrzeilig auf der Fläche.

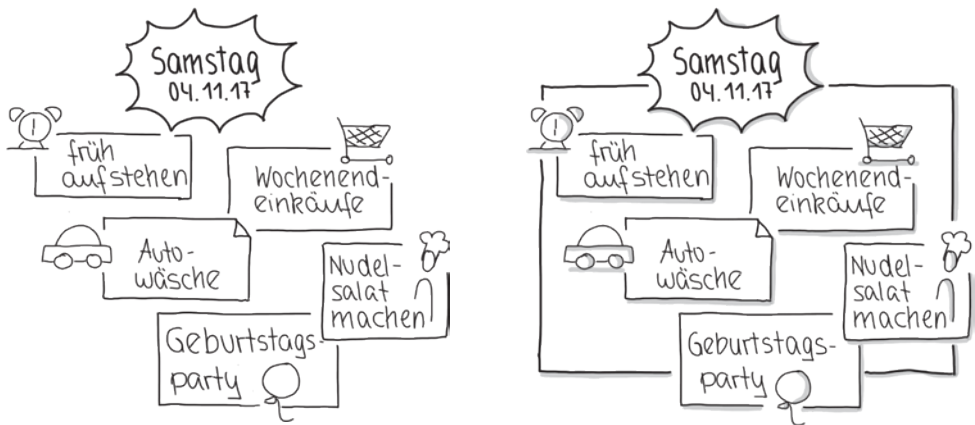
# Kapitel I

Schritt 2: Füge Symbole hinzu.



Schritt 3: Zeichne um die Texte einfache Rahmen. Achte darauf, dass die Symbole den Rahmen unterbrechen.

Schritt 4: Füge noch einen äußeren Rahmen hinzu und schattiere sämtliche Symbole und Container.



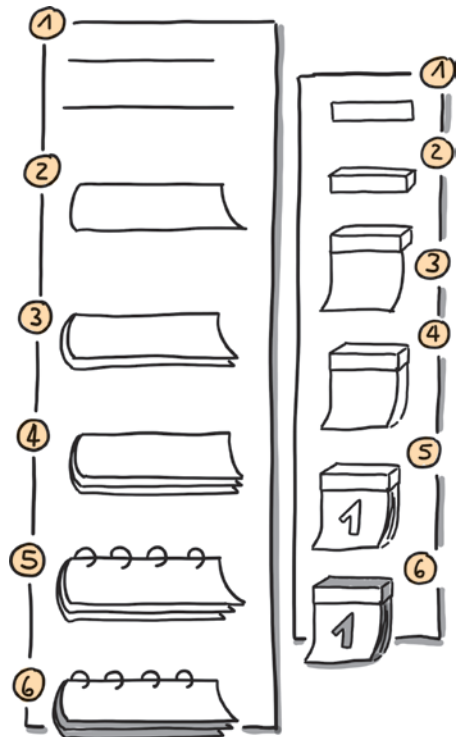
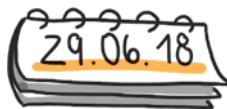
Fertig ist deine erste Tagebuchseite.



So, deine erste Tagebuchseite ist fertig. Nun gebe ich dir auf den nächsten Seiten noch das nötige Handwerkszeug, um alles mit einfachen Mitteln noch ansprechender zu gestalten, wenn du das möchtest.

Beginnen wir ganz konkret mit der »Überschrift« der ersten Tagebuchseite. Diese Vorgehensweise kannst du natürlich auch auf andere Inhalte übertragen.

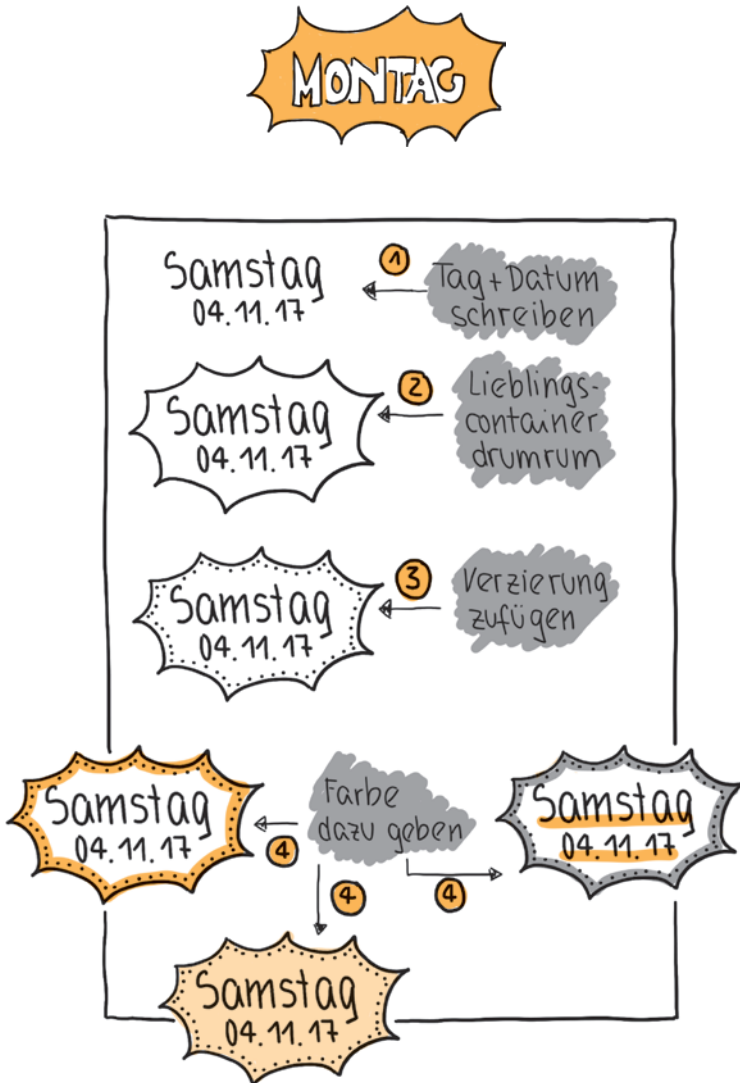
Hier steht klassischerweise das Datum, welches du auf verschiedenste Weise zu Papier bringen kannst.





# Kapitel I

In diesem Buch werde ich viele unterschiedliche Container und Symbole verwenden, um dir eine möglichst große Bandbreite an die Hand zu geben. Trotzdem werden einige Sachen öfter auftauchen, weil sie sehr ausdrucksstark daherkommen, wie beispielsweise die Wow-Sprechblase. Sie taucht in vielen Varianten auf, da sie neben ihrer Vielseitigkeit auch noch schnell zu zeichnen ist.



Das Thema Farbe findest du in diesem Kapitel noch ausführlicher beschrieben. Für den Moment soll das erst einmal reichen.

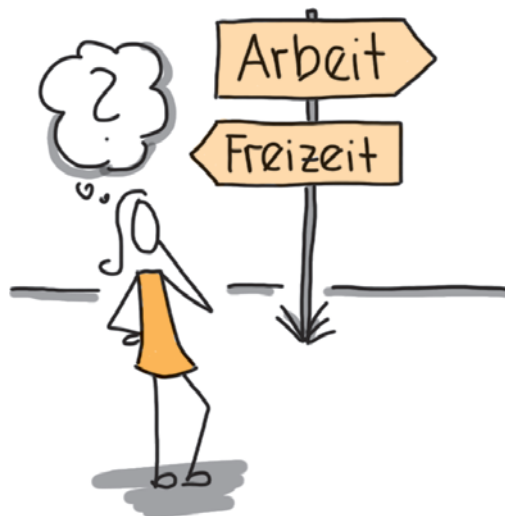
Nicht nur Daten, sondern auch Orte tauchen in Tagebüchern immer wieder auf. Entweder so ...



... oder auch so:



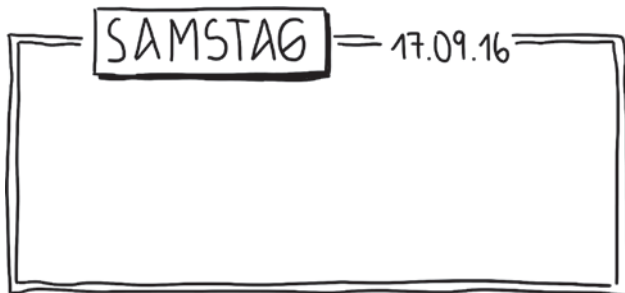
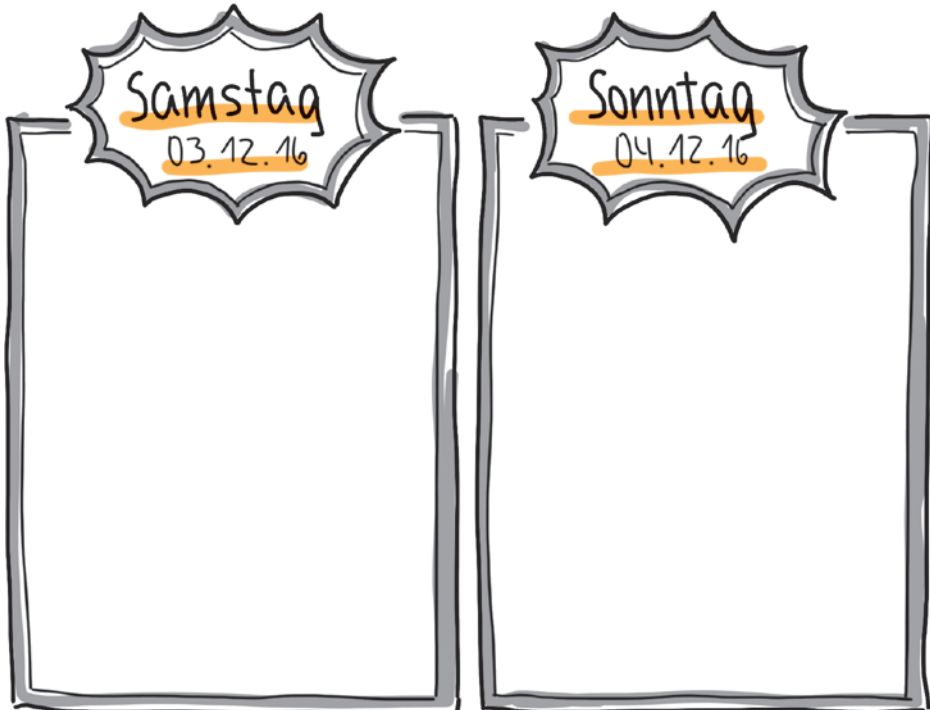
Du siehst, dass deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

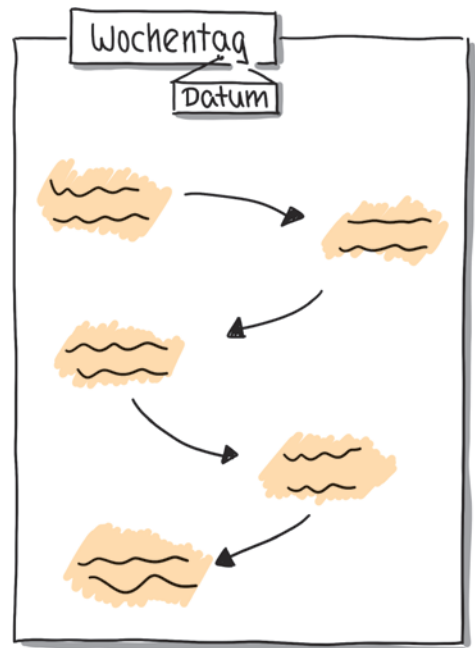
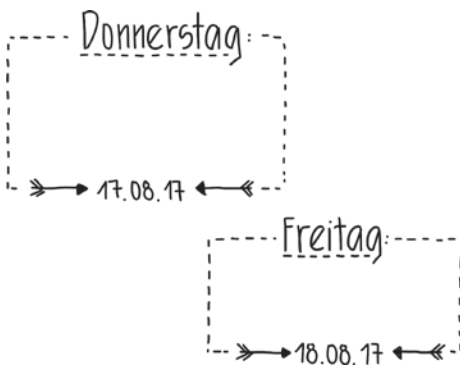
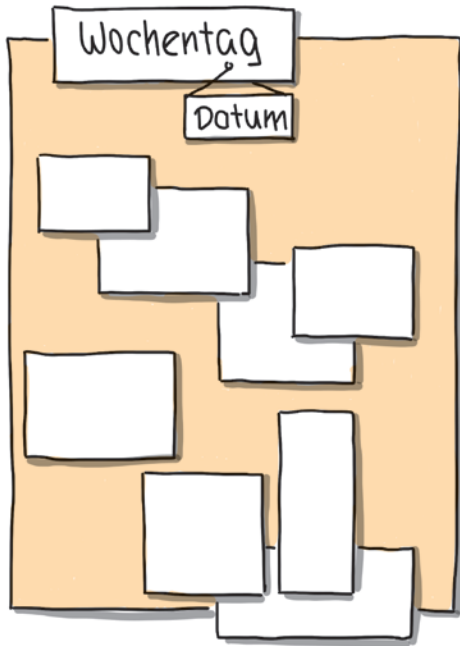


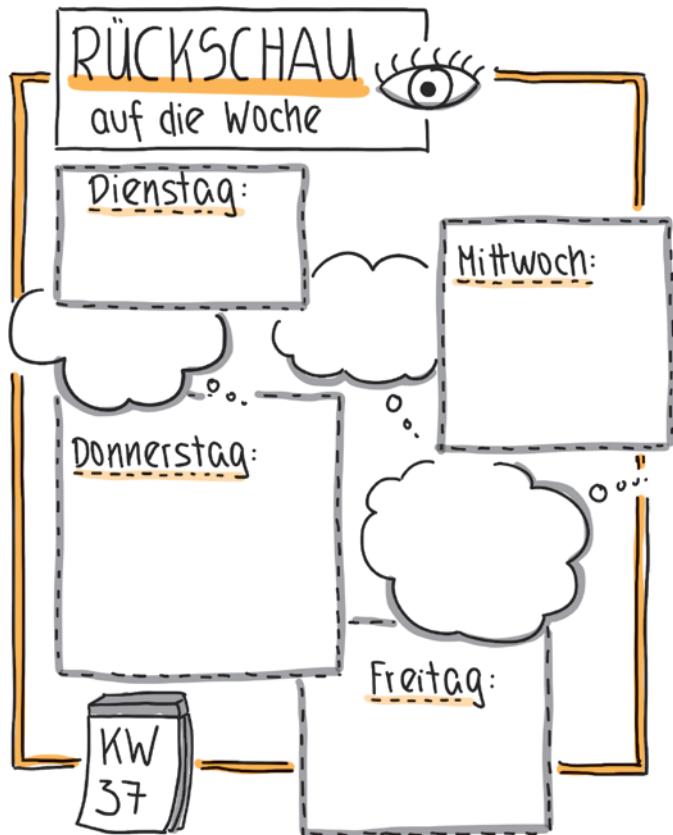
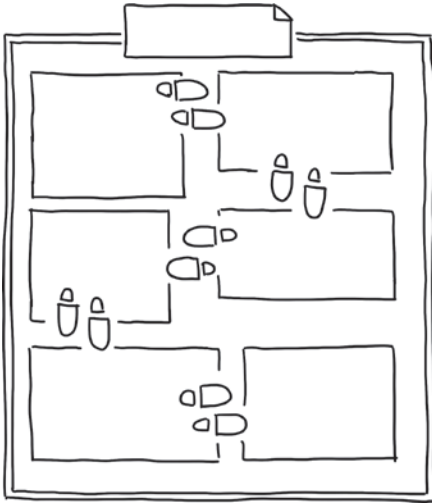
## Layout

Das Layout beschäftigt sich damit, wie du deine festzuhaltenden Sachen auf dem Blatt platzierst. Entweder als lose Sammlung oder als Ablauf – je nachdem, was gerade passt.

Hier ein paar Ideen, wie du mit der weißen Fläche umgehen kannst:







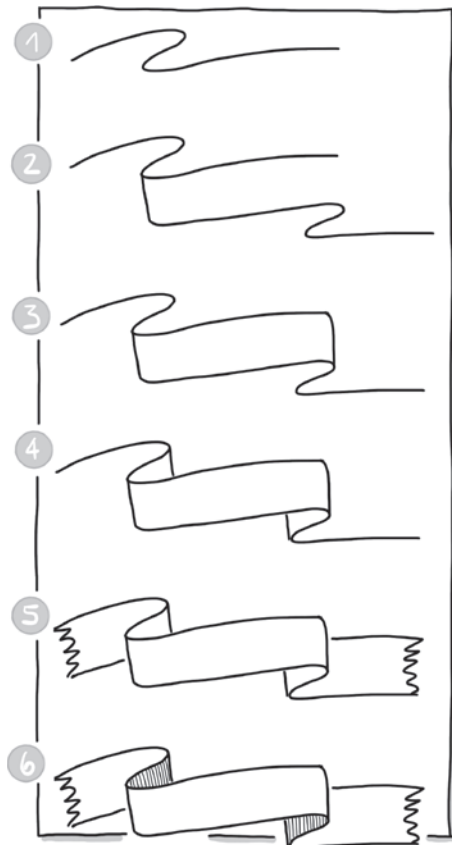
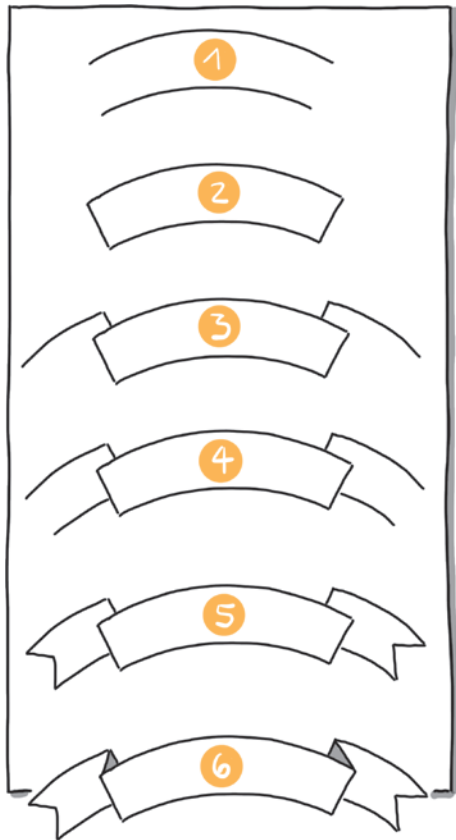
## Schmuckelemente zeichnen

Im Internet und in vielen Büchern findest du reihenweise Schmuckelemente für dein Tagebuch bzw. die Visualisierungen deines Alltags. Die meisten sind so simpel, dass sie in diesem Buch an manchen Stellen auftauchen, ohne näher erklärt zu werden.



# Kapitel I

Einige Container sind gleichzeitig Schmuckelemente und darum ein wenig schwieriger zu zeichnen. Damit dir das trotzdem ganz leichtfällt, hier zwei kleine Anleitungen:



Mit den Schmuckelementen könnte deine Tagebuchseite dann vielleicht so aussehen:



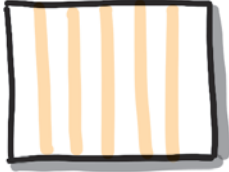
## Farbe

Kommen wir nun zum Tüpfelchen auf dem i – zur Farbe. Wie so oft im Leben ist auch beim Sketchnoten weniger mehr. Das gilt ganz besonders für Farbe. Wenn du deine Zeichnungen in Schwarz zu Papier bringst und einen grauen Schatten zufügst, ist es eine gute Idee, dir eine helle Farbe auszusuchen, mit der du weitere Akzente setzen kannst: Unterstreichungen, Hintergründe und vieles mehr. Sie sollte deshalb hell (oder sogar pastellig) sein, damit deine Zeichnungen nicht düster werden. Wenn du mit einer dunklen Farbe Schrift markierst, kann man sie nicht mehr gut lesen.



## Kapitel I

Mit dieser einen Farbe hast du beispielsweise die Möglichkeit, ganze Flächen mit Farbe zu füllen ...



... oder nur eine Streifentapete zu imitieren.

Schrift kannst du entweder unterstreichen ...

Toll gemacht!



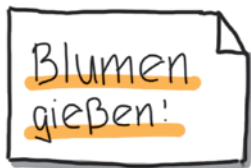
... oder farbig markieren.



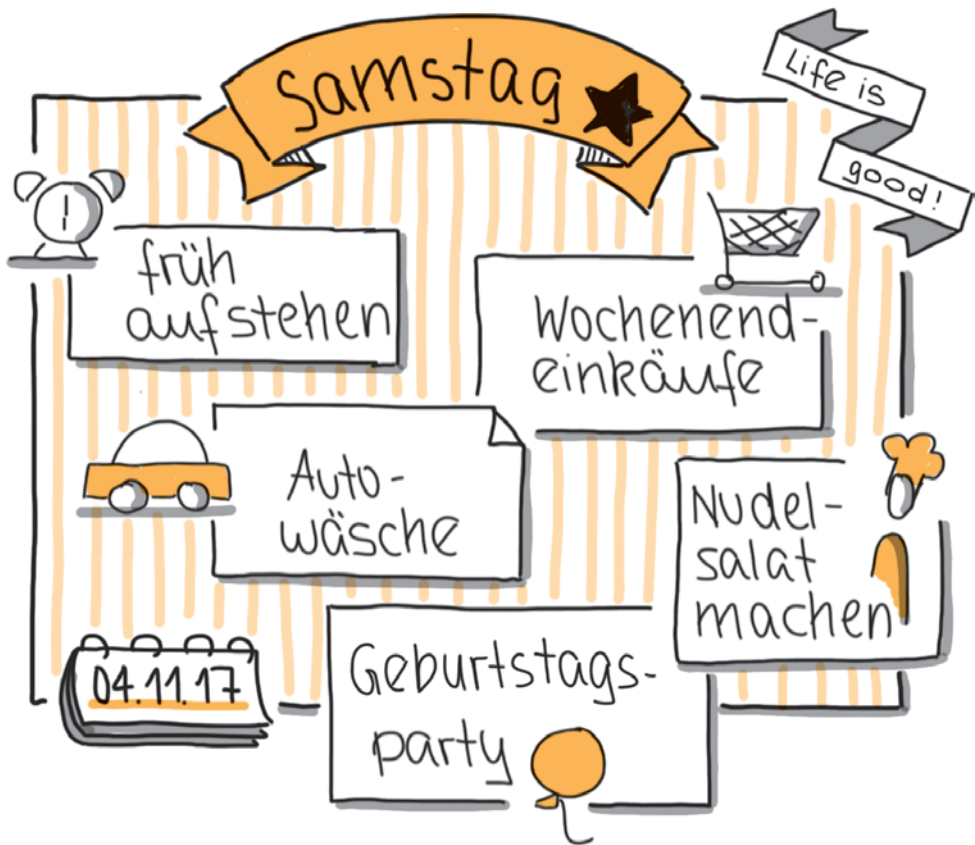
Das ist mir wichtig!

So, das war es auch schon zu dem Thema – kurz und knapp, denn mehr brauchst du auch gar nicht, um interessante Bilder zu machen.

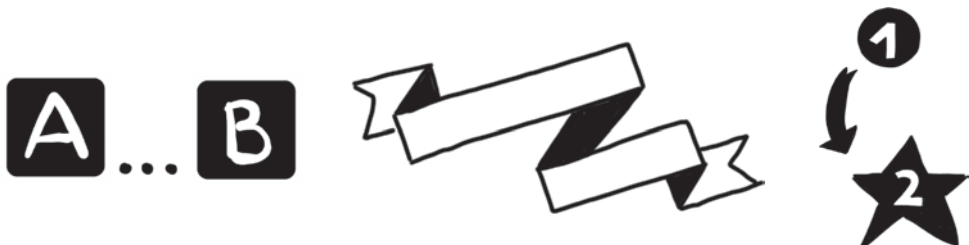
Wenn du die erste Notiz also noch kolorieren möchtest, könnte das beispielsweise so aussehen:



Deine Tagebuchseite verändert sich dann so:



Übrigens: Gerade bei Zeichnungen im Kleinformat wirkt es auch sehr gut, wenn du schwarze Flächen nutzt, um die Einheitlichkeit deiner Seite ein wenig zu durchbrechen.



Wenn du mir bis hierher gefolgt bist, dann stellst du wahrscheinlich gerade fest, dass es leichter ist, als du dachtest, und es jetzt nur noch ein wenig Übung und Inspiration braucht. Das Üben kann ich dir nicht abnehmen, dir aber ganz viele Ideen anbieten, was du alles noch zeichnen könntest. Du findest sie in den kommenden Kapiteln.

### 1.4 Handschrift

Zum Abschluss des ersten Kapitels möchte ich noch ein paar Worte zur Schrift verlieren.

Auf einer Tastatur zu tippen, geht schnell, es ist effizient, und wenn etwas nicht gelingt, können wir es problemlos ändern. Mit der Hand zu schreiben und zu zeichnen, dauert länger. Es ist automatisch unregelmäßig, unperfekter, aber somit auch authentischer.



Vielen Menschen hilft das Schreiben auf Papier, ihre eigene Sprache zu finden und sich den Stress von der Seele zu schreiben.

Die eigene Schrift zu verändern, kann mühsam sein, weil die Art und Weise, wie wir schreiben, eine jahrzehntealte Gewohnheit ist. Schreiben läuft sozusagen

automatisiert ab. Trotzdem lohnt es sich, denn neben ein paar gut gezeichneten Symbolen ist eine schön anzusehende Schrift viel wert, wenn du für dich oder andere etwas zeichnen möchtest. Wenn dir deine Schrift gefällt, wie sie ist, dann überlies das hier einfach. Falls du glaubst, da geht noch was, dann habe ich eigentlich nur einen Tipp für dich. Wenn du den beherzigst, dann wird dein Schriftbild wie von Zauberhand auf einmal wohlproportioniert daherkommen.



Leider lernen die Kinder in der Schule eine Druckschrift, die vorsieht, dass die Großbuchstaben doppelt so groß geschrieben werden wie die Kleinbuchstaben. Wenn du anfängst, an dieser Proportion etwas zu verändern, und die großen Buchstaben nur ein wenig größer schreibst als die Kleinbuchstaben, dann sieht das Schriftbild anders und in den meisten Fällen gefälliger aus.





# Index

## A

Absolventenhut 75  
Achtsamkeit 138  
Amsterdam 108  
Ärger 129  
Arzt 75  
Astronaut 100  
Auto 114

## B

Badewanne 93  
Batterie 72  
Beschriftungen 72  
Big Ben 108  
Bild 112  
Bilderrahmen 17  
Brainstorming 41  
Brücke 108  
Buch 59  
Buchstaben 39  
Bullet Journaling 42  
Bus 115

## C

Checklisten 46  
Cocktailglas 113  
Collagen 107  
Container 15

## D

Dankbarkeit 133

Dankeskarte 74  
Digital Detox 134

## E

Einkaufslisten 53  
Einladung 80  
Eis 112  
Emotionen ausdrücken 129  
Ernte 47  
Essenspläne 52  
Eule 61

## F

Fahrrad 108  
Farbe 35  
Ferienhaus 111  
Flugzeug 114  
Fußball 102  
Fußballspieler 102  
Fußballtor 103

## G

Gästebücher 111  
Geburtstagskarten 77  
Gehirn 99  
Gespenst 92  
Girlande 82  
Glück 132  
Glühbirne 72  
Gutschein 78

# Index

## H

Halloween 92  
Handlettering 136  
Handschrift 38  
Hängematte 112  
Hantel 69  
Haus 111  
Hochbeet 47  
Hörnchen 78  
Hotel 113

## I

Ideenfindung 51  
Ideensammlung 54, 86

## K

Kalender 91  
Kalenderblatt 27  
Kamera 78  
Kaninchen 69, 92  
Kerze 82  
Kinderwagen 78  
Klebezettel 70, 71  
Kleeblatt 75  
Klemmbrett 41  
Kletterwand 87  
Koffer 112  
Kommunikation 104  
Kühlschrank 70

## L

Layout 20, 26, 30, 54, 63,  
66, 80, 117, 127  
Lernen 99  
Leuchtturm 113

London 108  
Luftballon 92

## M

Maiglöckchen 94  
Meditation 137  
Meditieren mit dem Stift 137  
Menükarten 85  
Mohn 97  
Mülltonne 69

## N

Narzisse 94  
Notizzettel 15, 69

## O

Ostern 92

## P

Paprika 108  
Pfeilcontainer 65  
Pinguin 97  
Pinsel 72  
Postkarten 110  
Prag 108

## R

Rahmen 15  
Rakete 100  
Randnotizen 43  
Raupe 97  
Reiseroute 116  
Reisetagebuch 105  
Rezepte 63  
Riesenrad 108

Rose 94  
 Routinen 57  
 Rucksack 111

## S

Save the date 80  
 Schaf 61  
 Schatten 23  
 Schatzkarte 105  
 Schiff 115  
 Schildkröte 97  
 Schmetterling 97  
 Schmuckelemente 33  
 Schnecke 136  
 Schraubenzieher 72  
 Selbstinspiration 45  
 Selbstorganisation 42  
 Sinnsprüche 136  
 Sonnenblume 94  
 Sonnenschirm 112  
 Spielfeld 102  
 Spielregeln 101  
 Spraydose 78  
 Sprechblasen 16  
 Spülmaschine 57  
 Stachelschwein 97  
 Stern 61  
 Strandkorb 113  
 Stundenplan 98  
 Symbole 18, 112

## T

Tagebuch 25, 123  
 Tee 58

Therapie 138  
 To-do-Listen 41  
 Torte 83  
 Tracker 59  
 Transportmittel 114  
 Traumfänger 61  
 Tulpe 94

## U

Übersichtlich machen 118  
 Ungarn 108  
 Urlaub 48, 108

## V

Vespa 114  
 Visualisierung 68, 88, 94, 106

## W

Wäscheleine 57  
 Waschmaschine 58  
 Wegweiser 29, 136  
 Weihnachtsbaum 92  
 Weltall 100  
 Wien 108  
 Wissensvermittlung 99  
 Wochenplan erstellen 20  
 Wochenrückblick 128

## Z

Zapfsäule 115  
 Zeichnungen 73  
 Zelt 113  
 Zufriedenheit 131  
 Zug 115