

HEIDRUN KÜNZEL

Sketchnotes im Alltag



Badetag



Kaffeepause
Kaffeepause





Hinweis des Verlages zum Urheberrecht und Digitalen Rechtemanagement (DRM)

Der Verlag räumt Ihnen mit dem Kauf des ebooks das Recht ein, die Inhalte im Rahmen des geltenden Urheberrechts zu nutzen. Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Verlag schützt seine ebooks vor Missbrauch des Urheberrechts durch ein digitales Rechtemanagement. Bei Kauf im Webshop des Verlages werden die ebooks mit einem nicht sichtbaren digitalen Wasserzeichen individuell pro Nutzer signiert.

Bei Kauf in anderen ebook-Webshops erfolgt die Signatur durch die Shopbetreiber. Angaben zu diesem DRM finden Sie auf den Seiten der jeweiligen Anbieter.

Heidrun Künzel

Sketchnotes im Alltag



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95845-749-2

1. Auflage 2019

<http://www.mitp.de>

E-Mail: mitp-verlag@sigloch.de

Telefon: +49 7953 / 7189 - 079

Telefax: +49 7953 / 7189 - 082

© 2019 mitp Verlags GmbH & Co. KG, Frechen

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Sabine Schulz

Sprachkorrektur: Kristin Freter

Satz: Petra Kleinwegen

Inhalt

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

3	Alles für mich	57
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
4	Alles für andere	73
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
5	Alles für die Familie	91
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

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



Sketchnotes
im

ALLTAG



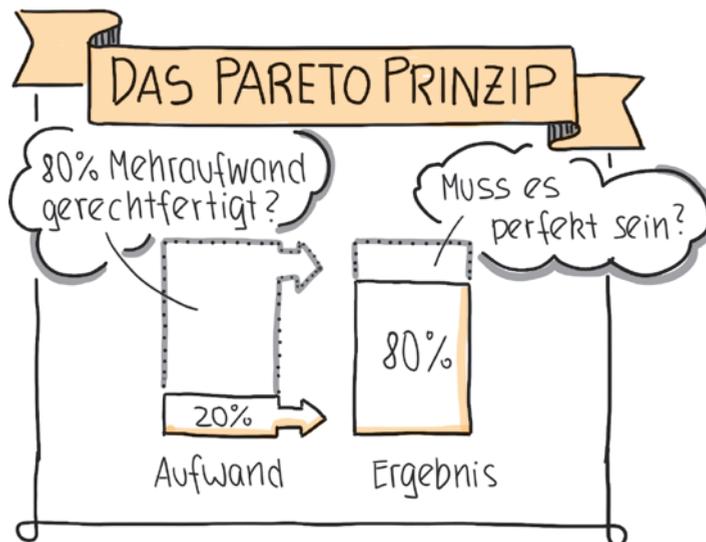
Wie alles begann ...

... 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

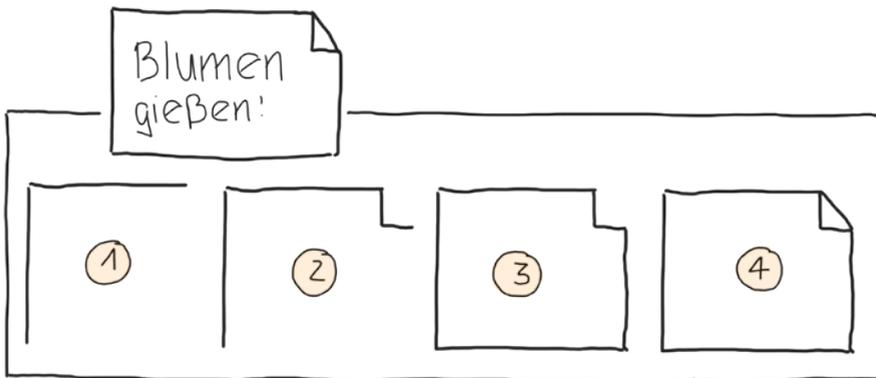
Nun heißt es beginnen. Wenn du dir selbst einen Gefallen tun möchtest, nimm Zettel und Stift zur Hand, damit du direkt anfangen kannst, deine ersten Sketchnotes zu erstellen.

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.

