



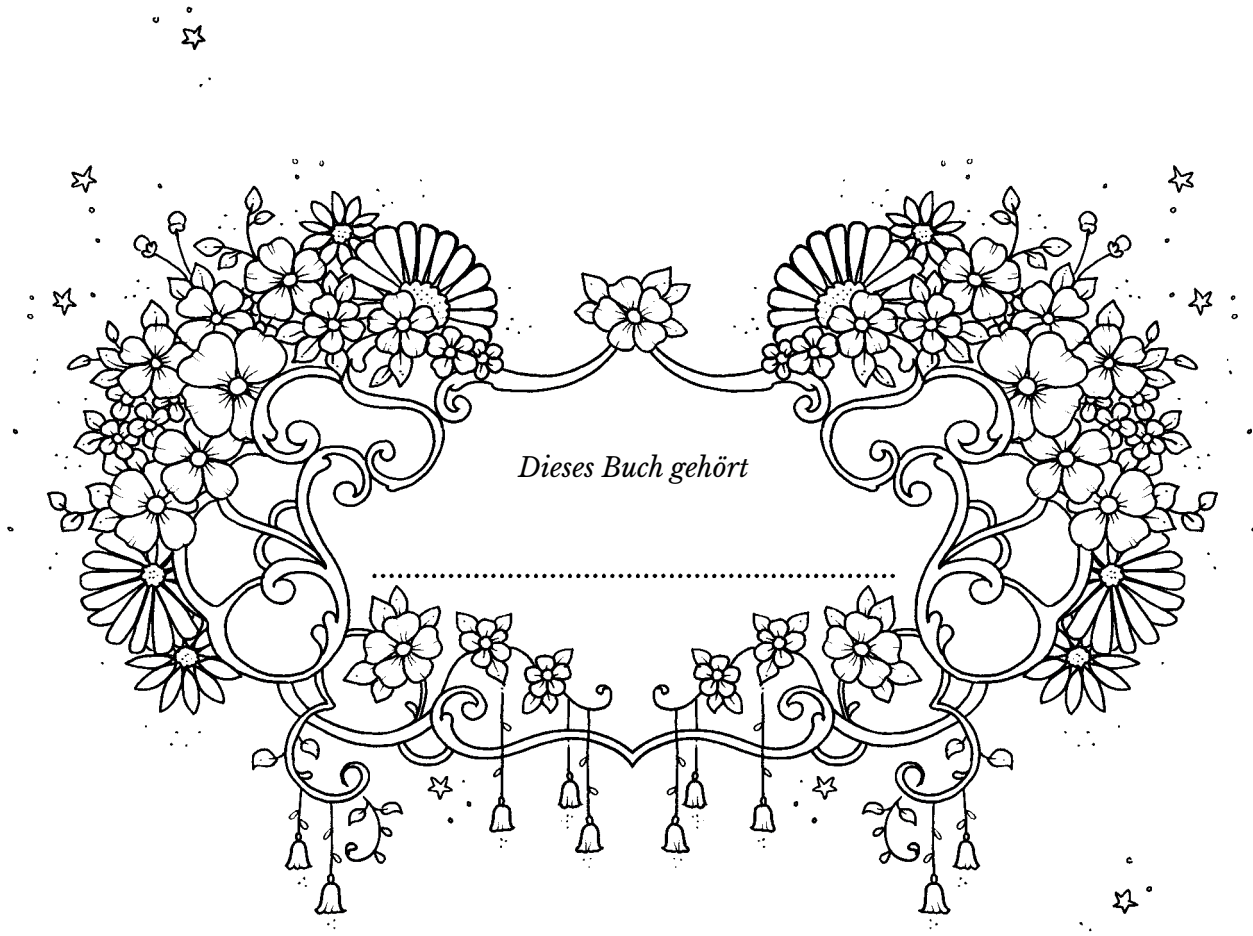
Johanna Basford

30 TAGE voller KREATIVITÄT



Zeichnen, malen und skizzieren –
entdecke dein kreatives Selbst

mvgverlag 



Dieses Buch gehört

A decorative border with a repeating floral and vine pattern surrounds the text. The pattern includes stylized flowers, leaves, and scrolls.

Vorwort

Dieses Buch ist für alle, die ihre Kreativität wieder ankurbeln wollen. Vielleicht hast du Kunst damals in der Schule geliebt und weißt jetzt aber nicht so recht, wie du wieder in Schwung kommen sollst. Oder vielleicht hast du früher viel gemalt und gezeichnet, aber irgendwann ist dir dann die Leidenschaft dafür abhandengekommen. Möglicherweise bist du bereits jeden Tag kreativ, wünschst dir aber eine neue Herausforderung, um deine Kreativität so richtig auszuschöpfen. Triffst etwas davon auf dich zu? Dann ist dieses Buch wie gemacht für dich!

Auf den nächsten Seiten lade ich dich dazu ein, 30 Tage am Stück eine tägliche Kreativitätsaufgabe in Angriff zu nehmen. Du kannst dich entweder Schritt für Schritt durcharbeiten oder bunt gemischt eine Aufgabe deiner Wahl herauspicken.

Es ist ganz einfach: Es gibt 15 Seiten zum Ausmalen und 15 Seiten zum Zeichnen oder Kritzeln. Keine Sorge, falls du eine Seite nicht zu Ende schaffst. Es geht vielmehr darum, dass du dich mindestens zehn Minuten pro Tag mit einer Aufgabe auseinandersetzt.

Die Aufgabe besteht nicht darin, jeden Tag eine Kreativleistung zu Ende zu bringen, sondern vielmehr darin, sie überhaupt anzufangen. Oft ist es schwer, neue Gewohnheiten sofort perfekt umzusetzen. Du musst daher kein Meisterwerk vollbringen oder jeden Tag mehrere Stunden investieren. Das Wichtigste ist, dass du dabei Spaß hast. (Solltest du natürlich in einem kreativen Fluss sein, dann kannst du selbstverständlich mehr als das Minimum von zehn Minuten dranbleiben.)

Am Ende der 30 Tage wird eine kleine Dosis Kreativität pro Tag ganz normal für dich sein. Es wird dir ein Leichtes sein, einen Stift zur Hand zu nehmen und mit einem geringen Aufwand etwas Gutes für deine Seele zu bewirken. Du wirst spüren, welche positiven Nebeneffekte regelmäßige Kreativität im Alltag auf deine Stimmung und dein allgemeines Wohlbefinden haben kann. Und am wichtigsten: Du hast dir ein neues Mindset geschaffen. Eines, das weiß: »Ja, ich bin eine kreative Person!«

Also, bist du bereit?

Alles Liebe

Johanna x.

Tipps



Wenn ich zeichne, nutze ich zuerst einen Bleistift für die Grundlinien. Diese übermale ich dann im nächsten Schritt mit Tinte oder einem Filzstift. Warte, bis die Farbe komplett getrocknet ist. Dann kannst du die Bleistiftlinien sanft wegradieren. Infos zu einer guten Grundausstattung findest du auf der nächsten Seite.



Zum Ausmalen bevorzuge ich Buntstifte. Sie sind vielseitiger verwendbar als Filzstifte. Man kann mit ihnen unterschiedliche Farbtintensitäten und fließende Übergänge erzeugen. Filzstifte verzeihen weniger Fehler und manchmal kann es auch passieren, dass die Farbe auf dem Papier ausläuft und verschmiert.



Solltest du mit Filzstiften oder Tinte arbeiten, teste die Stifte zuerst auf den Probeseiten hinten im Buch. Dadurch kannst du überprüfen, ob die Farbe eventuell durch das Papier durchsickert.



Lege immer ein Blatt Papier unter die Seite, auf der du malst. Das verhindert ein mögliches Durchlaufen der Farbe und ist zeitgleich eine weichere Unterlage für deine Hand: für den perfekten Komfort beim Kreativsein.



Setz dich nicht zu sehr unter Druck. Du musst nicht eine ganze Seite am Tag vollenden. Es reichen zehn Minuten pro Tag. Am Ende deiner 30-Tage-Challenge kannst du dir noch nicht fertige Seiten vornehmen und sie dann weiter zu Ende gestalten.



Nutze die Challenge-Übersicht, um deinen Erfolg immer im Blick zu haben.



Teile den Fortschritt deiner Kunstwerke mit dem Hashtag **#30DaysofCreativity** oder lade deine Bilder auf meiner Onlinegalerie unter johannabasford.com hoch. Das wird dir dabei helfen, am Ball zu bleiben und dich als Teil der Community zu fühlen – eine super Unterstützung, um deine neue Routine so richtig zu etablieren.

Die ideale Grundausrüstung

Bleistifte



Ich zeichne alles am liebsten mit Bleistift vor. Dafür nutze ich den Staedtler Mars Technico (mit Klick-Mine), aber natürlich geht auch jeder andere Bleistift. Die Mine sollte nur nicht zu weich sein: Stärke B oder HB ist perfekt.

Filzstifte



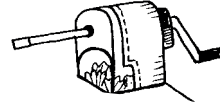
Bei der Verwendung von Filzstiften bevorzuge ich eine dünne Faserspitze in der Farbe schwarz, denn Fineliner eignen sich zum Zeichnen sehr gut. Meine Favoriten sind die Staedtler Pigment Liner in der Stärke 0,2 mm.

Radiergummis



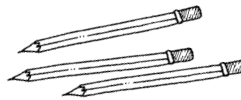
Du brauchst einen sauberen weißen Plastikradiergummi; damit kann man super Bleistiftlinien wegradieren, ohne dass etwas verschmiert oder das Papier beschädigt wird. Darf es etwas edler sein? Ich liebe meinen batteriebetriebenen Derwent-Radiergummi – der ist super für kleine und präzise Radierungen und um Highlights auf Buntstiftflächen zu erzeugen.

Spitzer



Größer und teurer bedeutet nicht gleich besser. Am besten nimmst du einen sehr scharfen Spitzer, der direkt einen Auffangbehälter für das Angespitzte hat. So ersparst du dir eine Menge unnötigen Abfall, der herumfliegt. Solltest du deine Stifte sehr oft anspitzen, ist auch ein Spitzer, den du am Tisch befestigen kannst, toll. Ich empfehle einen manuellen Spitzer anstelle einer elektronischen Version.

Buntstifte



Du brauchst keine 600 Buntstifte, die einen viel Geld kosten. Es gibt tolle Sets, die mehr als ausreichend sind und die eine wirklich große Bandbreite an Farben beinhalten – und das Beste daran: Sie sind erschwinglich (du musst also keine Bank ausrauben). Am besten sind Stifte, die weich genug sind, dass du sie verblenden kannst, und gleichzeitig hart genug, um Akzente zu setzen. Welche Marken ich besonders mag, sind die Staedtler Ergosoft-Stifte und die Sets von Arteza, Castle Arts und Faber-Castell.

Weitere Hilfsmittel, die toll, aber nicht notwendig sind

Zirkel, Geodreieck, Lineal, kariertes Papier, Pauspapier, extra Schmierblätter, Gelstifte oder Mischstifte.



Challenge-Übersicht

Bleib unbedingt an deiner 30-Tage-Challenge dran!

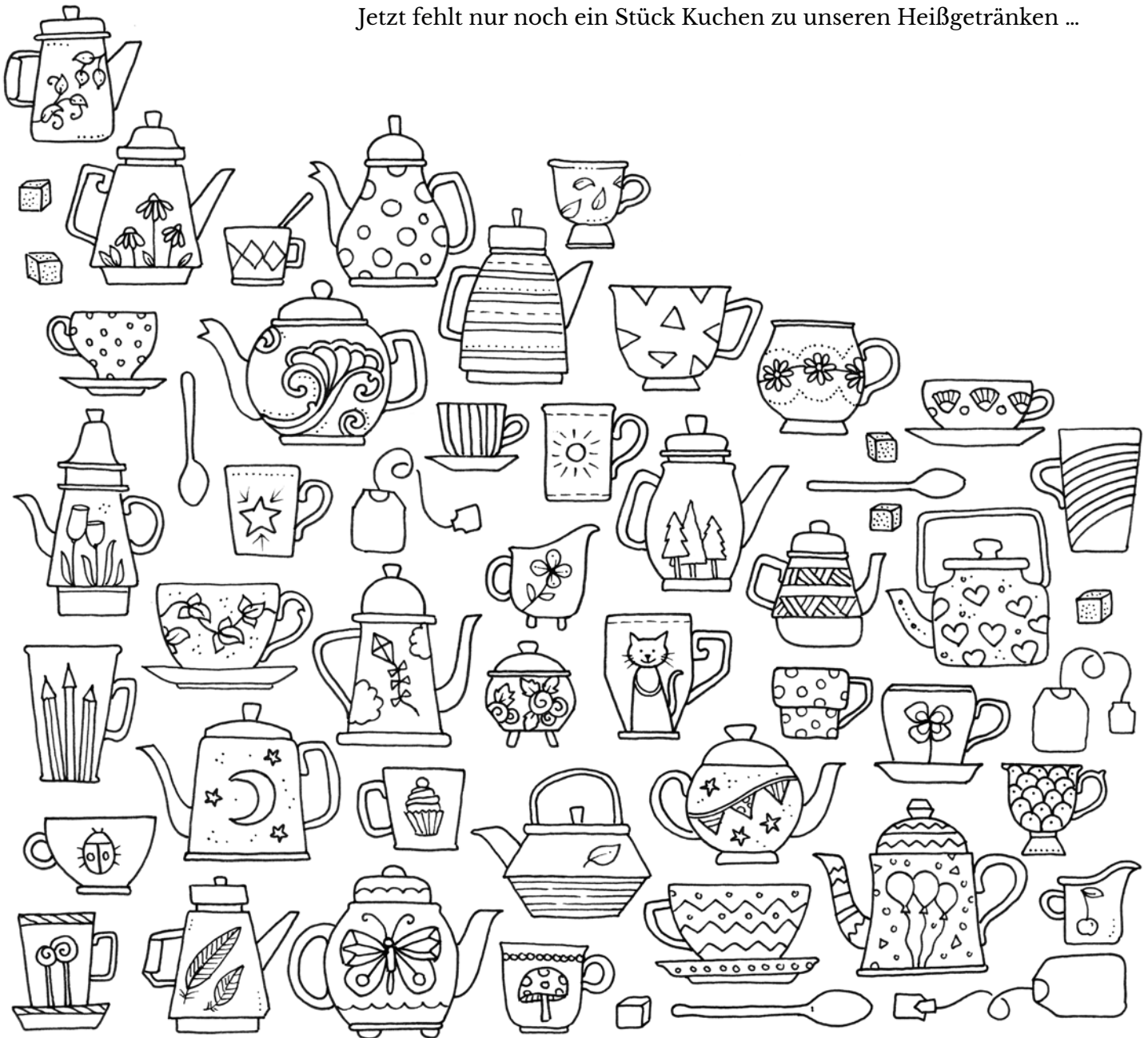
Nach jedem Tag, an dem du zehn Minuten gemalt und/oder gezeichnet hast, kannst du einen der Kreise ausmalen. Wenn du beobachten kannst, wie sich die Kreise immer weiter füllen, wird das deine Motivation weiter antreiben, am Ball zu bleiben.

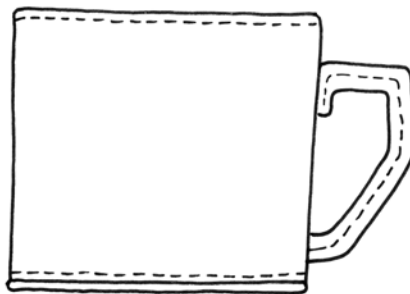
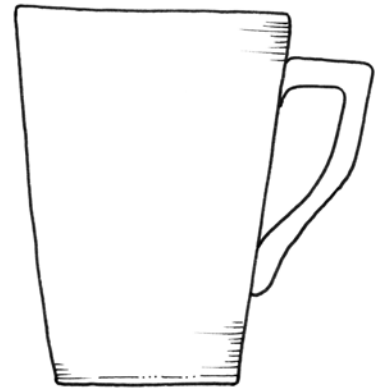
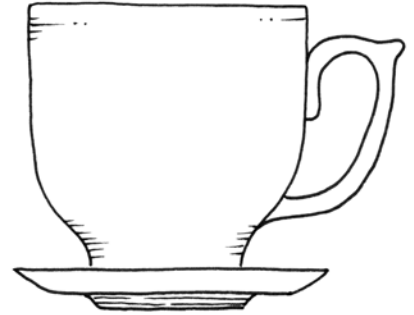
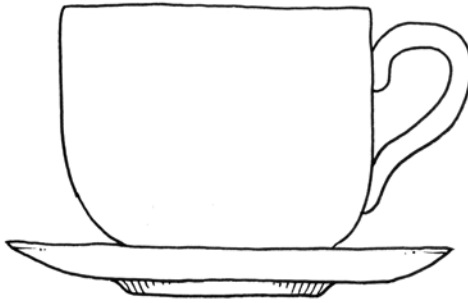
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

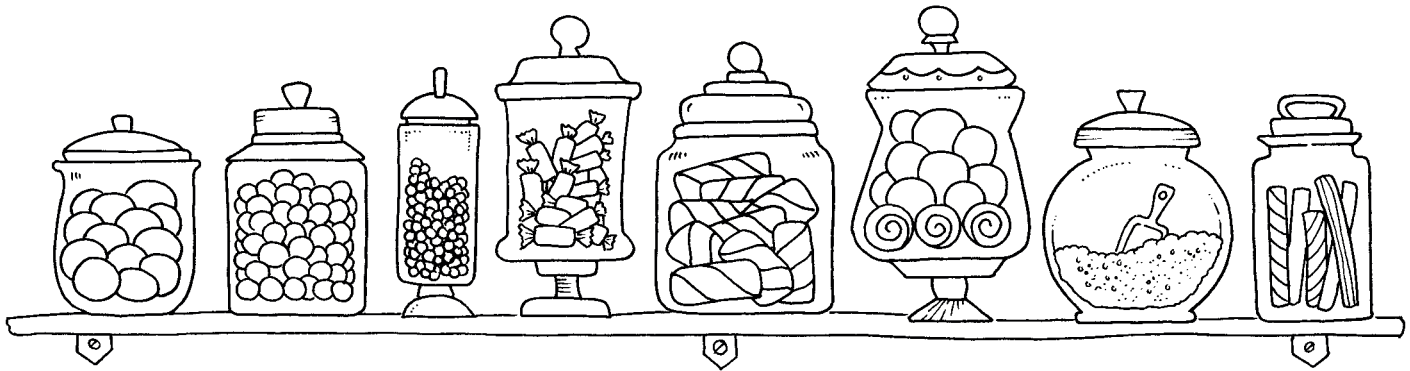
Ich liebe eine Tasse Tee! Richtig aufgebrüht, in einer Kanne und in einer hübschen Teetasse serviert.

Füge Dekorationen auf den Tee- und Kaffeetassen auf der anderen Seite ein. Du kannst die Gestaltungen auf dieser Seite zur Inspiration nutzen.

Jetzt fehlt nur noch ein Stück Kuchen zu unseren Heißgetränken ...



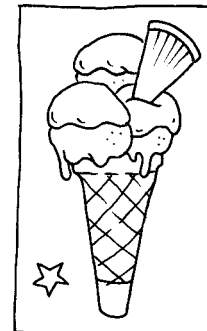
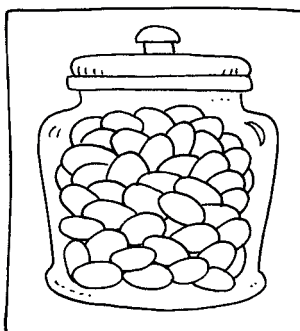
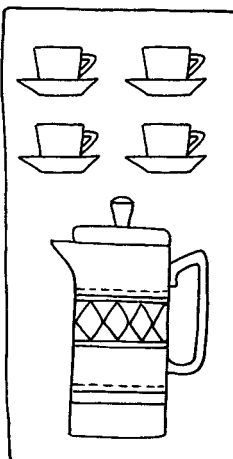
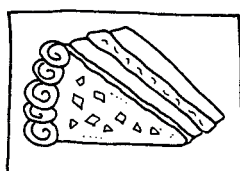
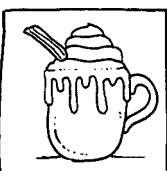
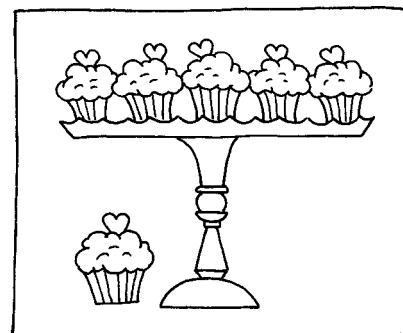
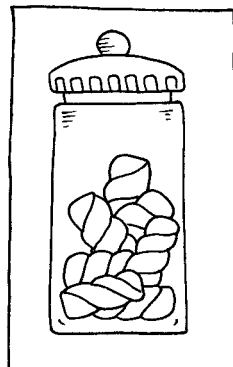
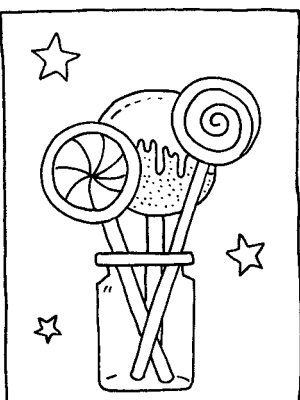
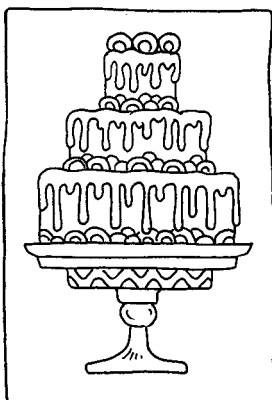
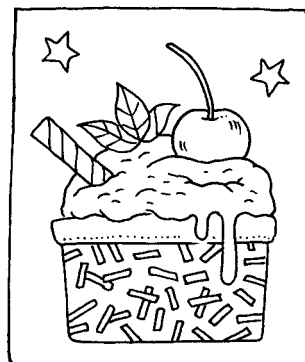
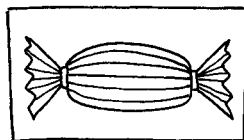
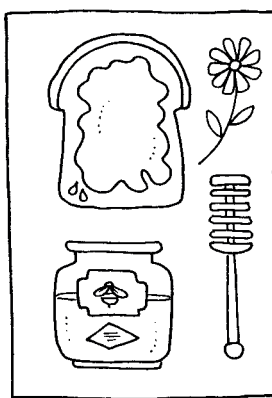
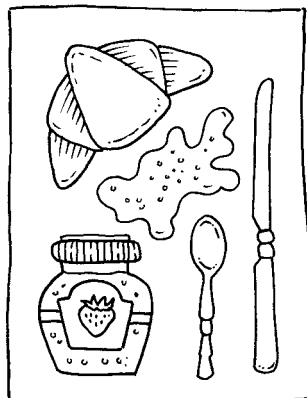
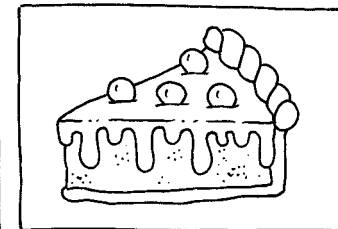
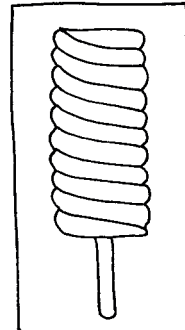
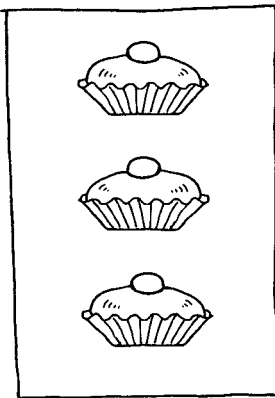
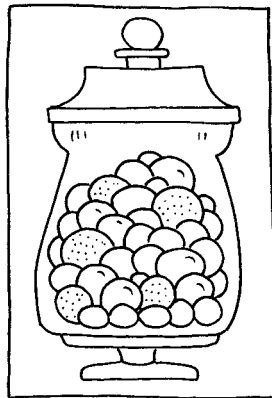
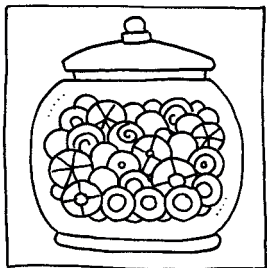
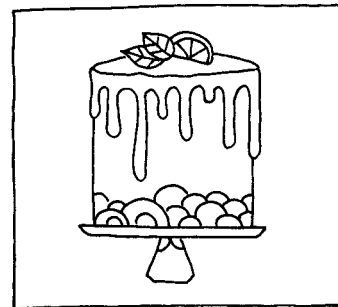
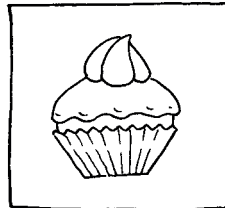
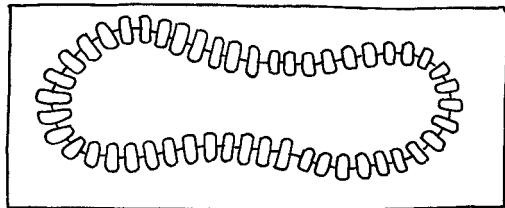
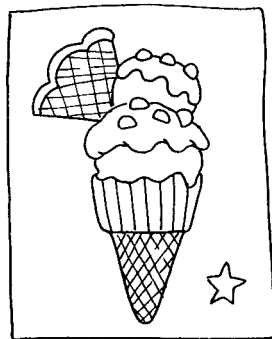


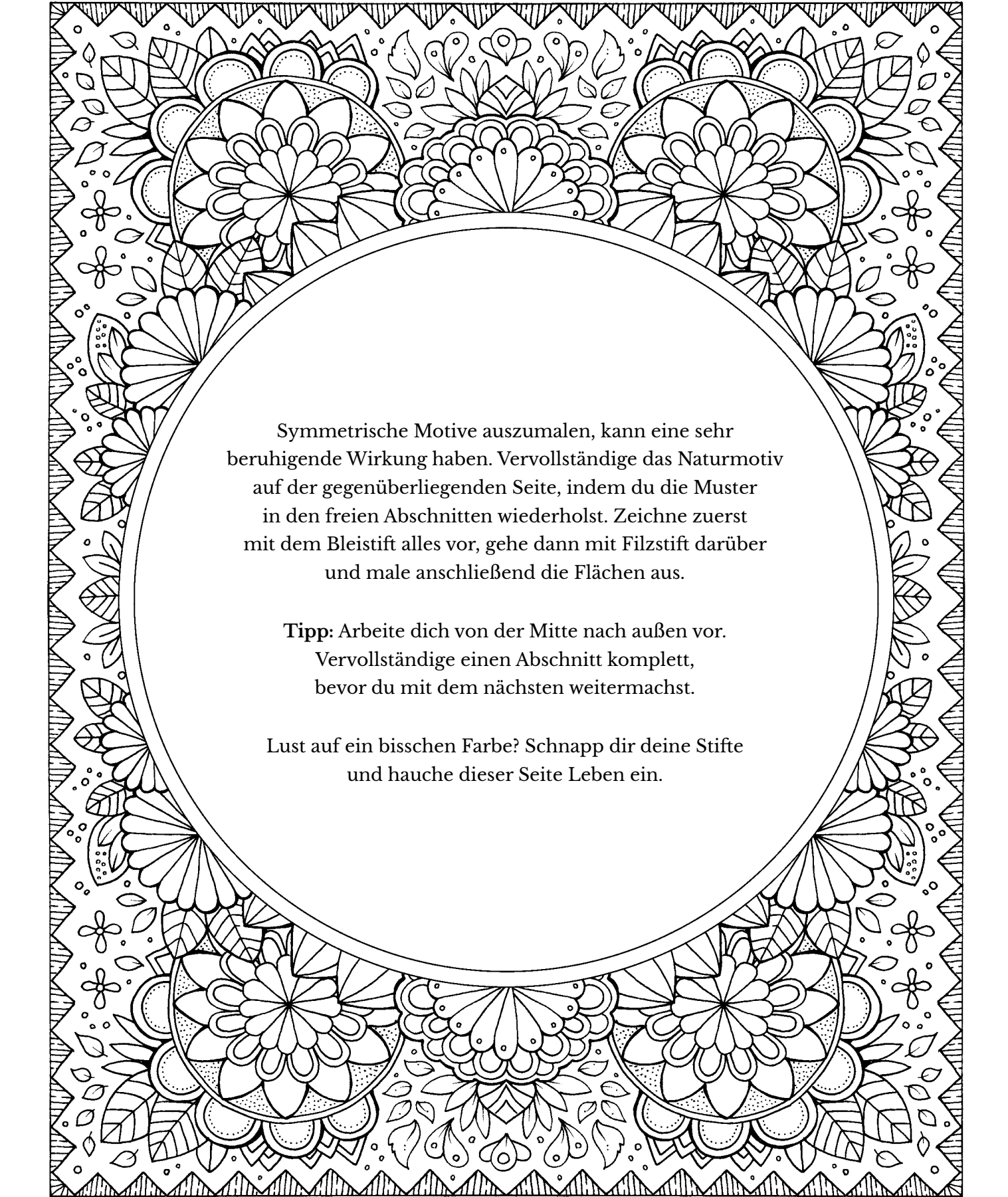


Stell dir einen gemütlichen Sonntagmorgen vor, den du damit verbringst, nette kleine Cafés und Bäckereien zu besuchen. Klingt himmlisch, oder? Ob du am liebsten ein Stück Kirschkuchen zu deinem Morgenkaffee genießt oder eine Toastscheibe in Honig tränkst – bei dieser Auswahl ist für alle etwas dabei.

Nimm deine Buntstifte zur Hand und male dein liebstes Motiv auf der gegenüberliegenden Seite aus.

Riechst du den Duft von Kaffee und Kuchen in der Luft? Um völlig darin aufzugehen, kannst du noch weitere Motive mit deinen liebsten Naschereien ausmalen.

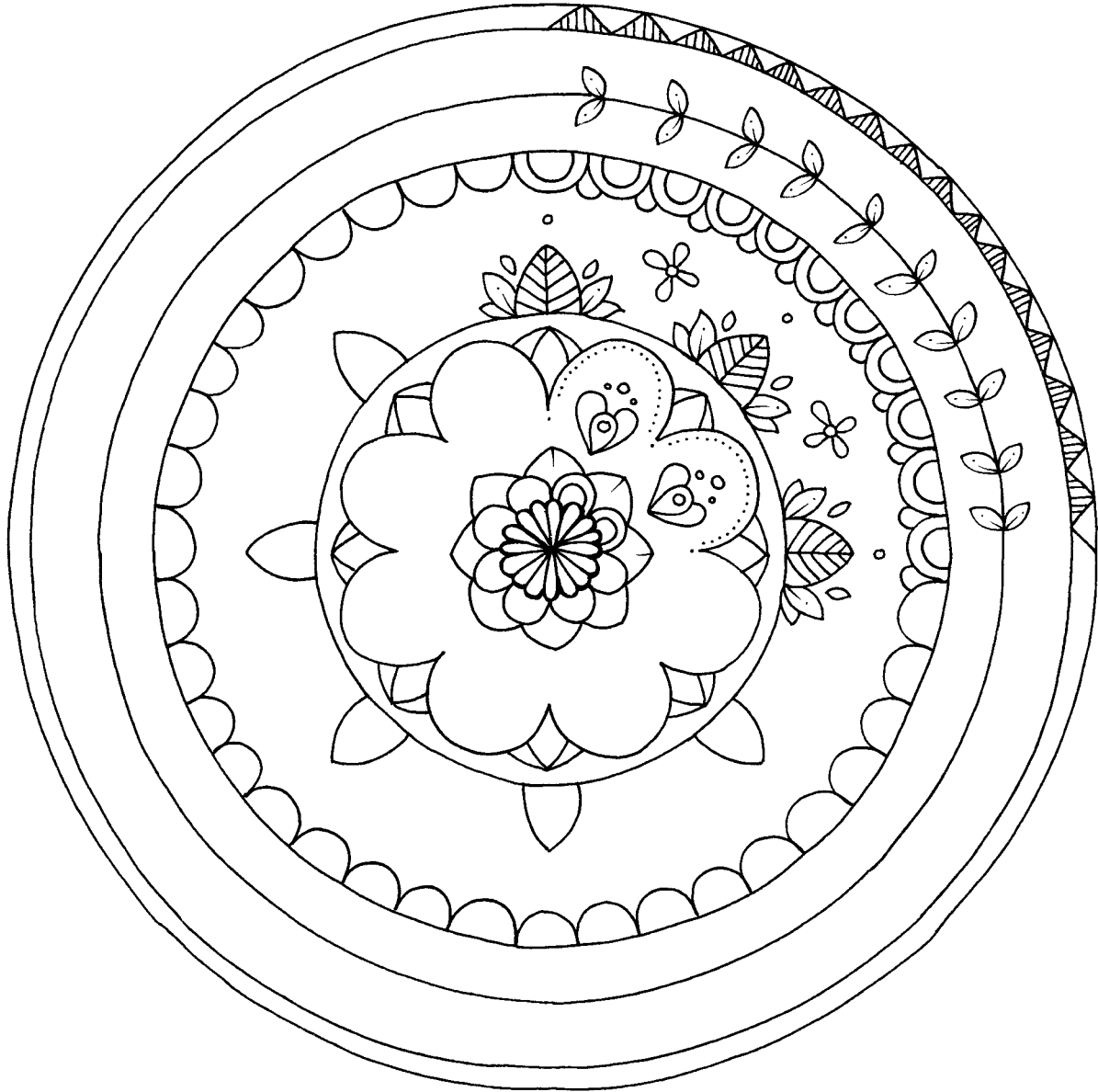


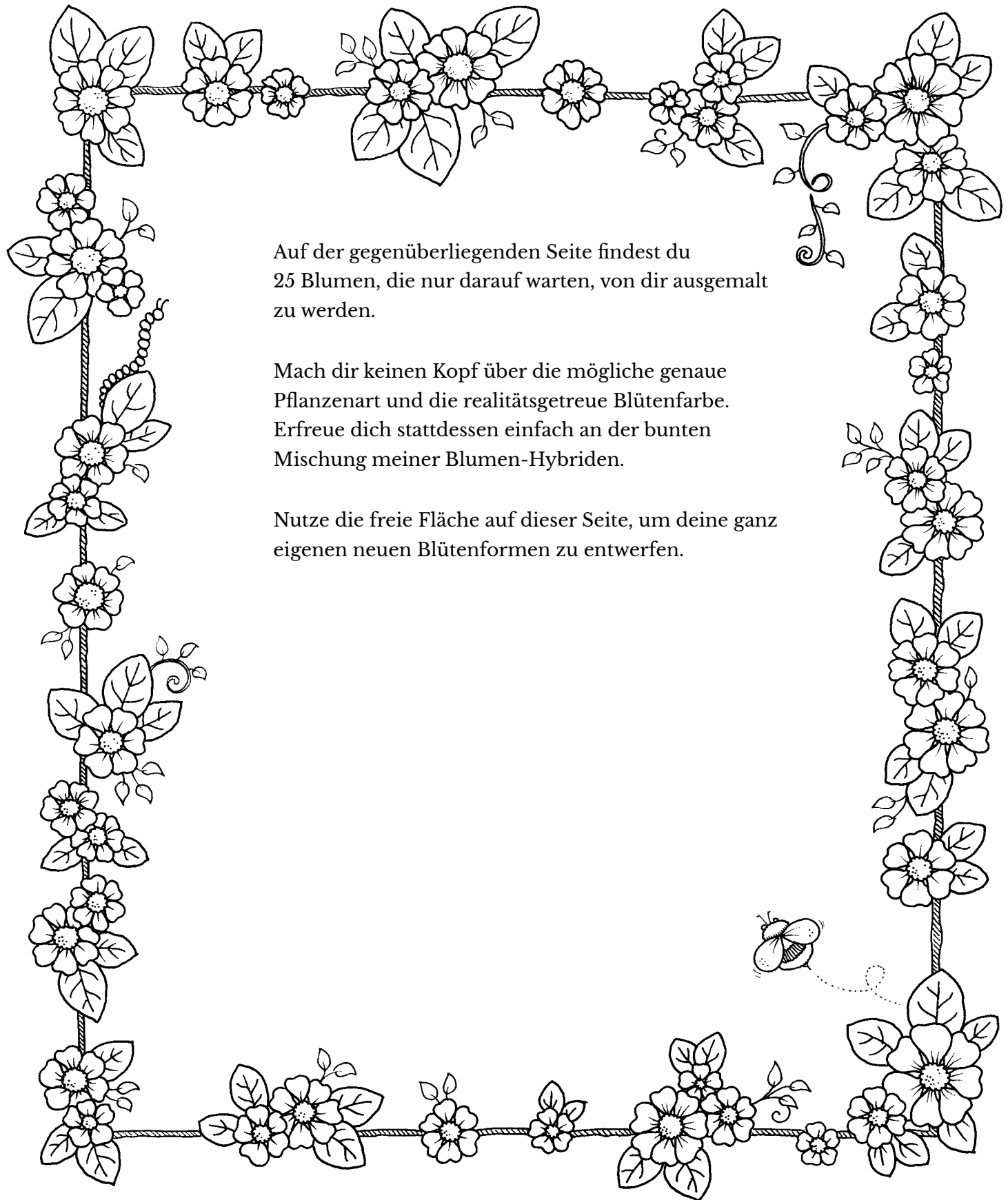


Symmetrische Motive auszumalen, kann eine sehr beruhigende Wirkung haben. Vervollständige das Naturmotiv auf der gegenüberliegenden Seite, indem du die Muster in den freien Abschnitten wiederholst. Zeichne zuerst mit dem Bleistift alles vor, gehe dann mit Filzstift darüber und male anschließend die Flächen aus.

Tipp: Arbeite dich von der Mitte nach außen vor. Vervollständige einen Abschnitt komplett, bevor du mit dem nächsten weitermachst.

Lust auf ein bisschen Farbe? Schnapp dir deine Stifte und hauche dieser Seite Leben ein.

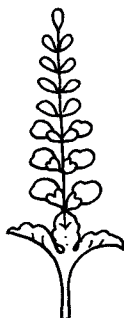
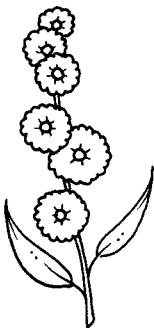
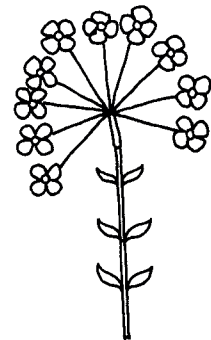
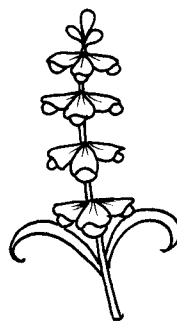
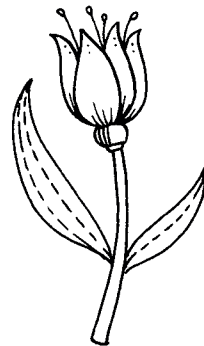
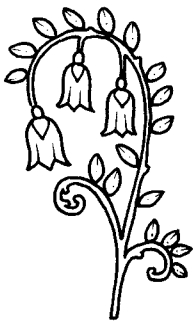
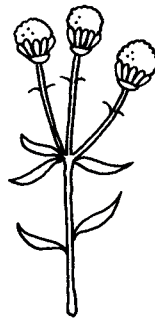
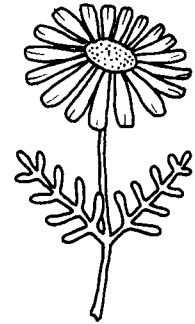
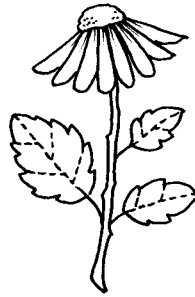
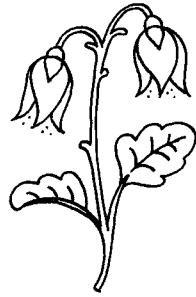
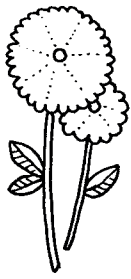




Auf der gegenüberliegenden Seite findest du 25 Blumen, die nur darauf warten, von dir ausgemalt zu werden.

Mach dir keinen Kopf über die mögliche genaue Pflanzenart und die realitätsgetreue Blütenfarbe. Erfreue dich stattdessen einfach an der bunten Mischung meiner Blumen-Hybriden.

Nutze die freie Fläche auf dieser Seite, um deine ganz eigenen neuen Blütenformen zu entwerfen.



Frische Blumen hauchen jedem Raum gleich ein bisschen mehr Leben ein.

Sie zu zeichnen, hat den gleichen Effekt auf mich.

Fülle diese Vasen mit vielen tollen Blumen. Versuche nicht, eine Blütenform exakt realistisch nachzuzeichnen: Es geht vielmehr darum, Spaß zu haben und sich außergewöhnliche neue Formen auszudenken. Vergiss nicht, auch ein paar Blätter und Zweige einzufügen.

