

Sketch Your Day

Inspiration und Ideen für dein Daily Journaling





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.

Diana Meier-Soriat

Sketch Your Day

Inspiration und Ideen
für dein Daily Journaling



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 978-3-95845-987-8

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: Petra Heubach-Erdmann

Satz: Petra Kleinwegen

Inhalt

Einleitung	7
1 Einführung und warum es so gut tut	9
1.1 Wie alles begann und worum es hier geht	9
1.2 Warum es so gut tut	15
2 Material	19
2.1 Das Skizzenbuch	19
2.2 Bleistift und Radierer	20
2.3 Fineliner	21
2.4 Buntstifte	22
Ölhaltige Buntstifte	22
Wasservermalbare Buntstifte	23
2.5 Aquarellstifte/Watercolor-Buntstifte	23
2.6 Marker und Brushpens	23
2.7 Aquarell/Watercolor als Näpfchen	24
2.8 Vergleich	25
3 Einfach machen – finde deinen Start	27
3.1 Weihe dein Notizbuch ein	27
3.2 Wie geht es weiter?	30
3.3 Fehler gehören dazu – perfekt unperfekt	32
3.4 So findest du Inspiration	36
4 Der Prozess – vom leeren Blatt zum Bild	43
4.1 Zeichenschritte einzelner Objekte	44
Vorzeichnen mit dem Bleistift	45
Nachzeichnen mit Fineliner	45
Akzente setzen	45
Schatten setzen	46
Farbe auf das Bild	47

Inhalt

4.2	Die Bildaufteilung	50
	Beispiele für die Entstehung einzelner Bilder	51
4.3	Was tun mit Freiflächen?	58
5	Irgendwelche Tage, Ereignisse und Reflexionen	63
5.1	Irgendwelche Tage	63
5.2	Besondere Anlässe und Tage	73
	Besondere Anlässe	73
	Veranstaltungen	75
	Besondere Tage	78
5.3	Wochen- oder Monatsrückblicke	80
6	Inspirationen	87
6.1	Schrift und Typografie	88
6.2	Wetter und Jahreszeiten	93
6.3	Natur und Pflanzen	100
	Blumen zeichnen	101
6.4	Landschaften	105
6.5	Kleidung	109
6.6	Alltagsgegenstände und dein	112
6.7	Zuhause Gebäude	119
6.8	Essen und Trinken	128
6.9	Menschen	137
6.10	Tiere	143
7	Social Media und Instagram-Features	151
	Nachwort	157
	Index	158

Einleitung

Du möchtest ein bisschen deinem Alltag entfliehen und wieder kreativ werden? Du interessierst dich fürs Tagebuchschreiben, Journaling und zeichnest gerne? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Nutze deine Kreativität, um ein bisschen runterzukommen, betrachte die Dinge, die dich umgeben ein wenig achtsamer und aufmerksamer als sonst und setze deine Erinnerungen in Bild und Schrift um. Du wirst sehen, das ist eine wunderbare Reise und die schönste Art, Erinnerungen festzuhalten und eine besondere Art der Reflektion.

In **Kapitel 1** erzähle ich dir ein bisschen über mich. Wie es zu diesem Buch kam, welchen Nutzen ich selbst aus »Sketch your Day« ziehe und warum diese Art der Kreativität so guttut.

Damit du gut starten kannst, erfährst du in **Kapitel 2**, mit welchen Materialien du arbeiten kannst und worauf du achten musst.

In **Kapitel 3** helfe ich dir, deinen Start zu finden und die Angst vor einem leeren Notizbuch zu verlieren.

In **Kapitel 4** geht es um den gesamten Prozess und die Herangehensweise, wie die einzelnen Zeichenschritte aussehen können und wie du dir deine Flächen aufteilen sowie ausfüllen kannst.

In **Kapitel 5** zeige ich dir viele Beispiele, wie solche »Sketch your Day«-Bilder für einzelne Tage aussehen können und was genau an diesen Tagen passiert ist, die zur Entstehung dieser Bilder und Seiten geführt haben. Außerdem gebe ich dir Anregung für Wochen- und Monatsrückblicke und ganz viele weitere Ideen.

Im letzten **Kapitel 6** findest du viele Inspirationen, die thematisch sortiert sind, wie zum Beispiel für Menschen, Tiere, Gebäude und Alltagsgegenstände. Zu jedem Thema findest du Beispiele aus meinen Skizzenbüchern sowie eine Übersichtsseite mit einigen Illustrationen zum jeweiligen Thema.

Einleitung

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit diesem Buch. Und vielleicht magst du ja deine Ergebnisse unter #sketchyourdaymitdiana in den sozialen Medien zeigen.

Du findest mich online hier:

www.sketchnotes-by-diana.com/

Instagram: @dianasoriat

Facebook: sketchnotesbydiana

Pinterest: dianasoriat

Twitter: @dianasoriat

I Einführung und warum es so gut tut

I.1 Wie alles begann und worum es hier geht

Gleich vorweg: Es geht hier nicht um perfekte Kunstwerke. Dieses Buch soll dir helfen, deinen Tag in Bildern festzuhalten. Es soll dir helfen und dich anleiten, (wieder) kreativ zu werden. Denn in jedem von uns steckt ein Künstler. Es tut einfach gut, den Tag Revue passieren zu lassen. Festzuhalten, was dich bewegt und was passiert ist, um dich mit Dingen auseinanderzusetzen, die rund um dich geschehen.

Wusstest du, dass positive Erfahrungen etwa zehn Sekunden lang im Bewusstsein gehalten werden müssen, um den Übergang vom Kurz- zum Langzeitgedächtnis zu schaffen? Negative Erfahrungen hingegen wandern direkt in das Langzeitgedächtnis. Das hat der renommierte Neuropsychologe Dr. Rick Hanson herausgefunden. Ist das jetzt gut oder ist das schlecht? Ich denke, vor vielen Jahren war das sicherlich ideal, da war es schon wichtig, einzuschätzen, wo die tödlichen Gefahren drohen. Aber die haben wir ja zum Glück heute nicht mehr unbedingt im Garten sitzen. Aber irgendwie finde ich das in der heutigen Zeit nicht so befriedigend. Und nun habe ich auch endlich quasi »wissenschaftlich« verstanden, warum es gut ist, zu notieren, wofür man dankbar ist und welche guten Dinge man erlebt hat. Warum? Weil du – wenn du solche positiven Dinge aufschreibst – sicherlich mehr als zehn Sekunden beschäftigt bist, weil du alles noch einmal Revue passieren lässt und den Tag reflektierst. Und wenn du diese Dinge zeichnest, bist du noch länger damit beschäftigt. Das heißt ja, du verankerst das Gute und sorgst dafür, dass es dich positiv beeinflusst.

Davon abgesehen ist der Stift viel stärker als die Tastatur. Durch das Schreiben oder Zeichnen entsteht ein einzigartiges Werk der persönlichen Erinnerungen.

Kapitel I

Dinge, die du aufschreibst, verstehst du besser und behältst sie länger im Kopf. So kannst du dich auf eine einzigartige Reise durch die eigene persönliche Entwicklung mit individuellen Wünschen, Gedanken und Ansichten begeben.

Wer kennt es nicht, haben wir uns nicht alle mal an Tagebüchern versucht? Es gibt sicherlich Menschen, die das immer noch tun. Regelmäßiges Schreiben über persönliche Erlebnisse, Gedanken und Gefühle eröffnet neue Wege und Möglichkeiten und trägt zu einer bewussteren Lebensgestaltung bei.

Ich habe als Kind selbstverständlich ein Tagebuch geführt, aber viel lieber habe ich gezeichnet. Während der Schulzeit gehörte dies mehr oder weniger dazu. Meine Aufzeichnungen waren verziert mit kleinen Kritzeleien und meine Buchstaben waren häufig mit verschiedenen Mustern gefüllt. Ich habe mich auch an Zeichnungen versucht. Am liebsten Pferde. Mit meiner Freundin habe ich Pferdegeschichten gezeichnet, und wenn nichts zur Hand war, habe ich in den Tennissand gezeichnet.

Als Jugendliche habe ich mich etwas an Aquarell versucht, aber Malen war nicht wirklich mein Ding. Zeichnen mit Kohle oder Bleistift lag mir einfach mehr. Meine letzten wenigen Bilder sind mit ca. 16 entstanden. Es war auch schwierig, an gutes Material zu kommen, und es war schwierig, Inspiration zu finden. Und irgendwann habe ich damit aufgehört. Ich weiß nicht, warum. Vielleicht, weil ich nicht wusste, was ich damit anfangen soll. Oder weil ich niemanden hatte, dem ich es zeigen konnte. Oder vielleicht einfach, weil ich andere Dinge im Kopf hatte. Auch das Tagebuchführen hatte ich aufgegeben.

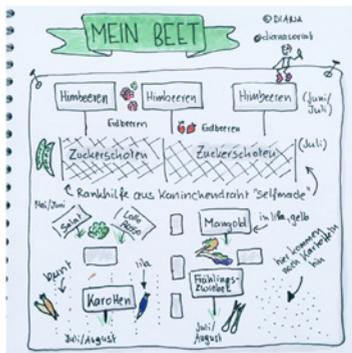
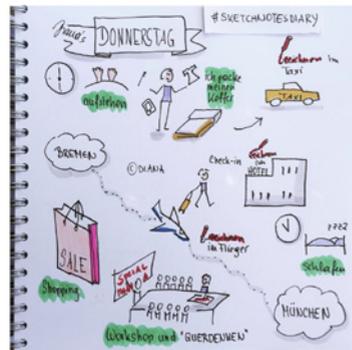
Ich habe weder Kunst noch Grafikdesign studiert, denn das werde ich sehr häufig gefragt. Das kam für mich damals irgendwie auch gar nicht infrage. Ihr wisst schon: brotlose Kunst und so. Wirtschaft habe ich studiert und das digitale Zeitalter machte es mir auch leicht, Kalender oder Notizbücher durch Laptops und Smartphones zu ersetzen. Alles wurde digital. Habe ich früher noch einen Moleskine-Kalender mit mir getragen, waren Papier und Stift plötzlich so weit weg ...

Ich sah mich ehrlich gestanden nie als Künstlerin. Künstler waren doch die, die damit Geld verdienten. Die mit tollen Materialien ausgestattet an einer Staffelei standen und perfekte Kunstwerke erschufen. Die ihre Werke in Galerien

ausstellten und sich feiern ließen. Die Bücher illustrierten oder Porträts malten. So sah ich mich nicht. Deswegen habe ich meine kreative Ader auch nicht weiterverfolgt. Ich bin auch nicht besonders geduldig. Stundenlang an einem Bild zu sitzen, das war nie etwas für mich. Zudem fand ich das, was ich so produzierte, in Ordnung, aber nicht gut genug. Wer hätte es mir auch sagen können?

Wie kam ich nun wieder dazu, zu zeichnen? 2014 hörte ich im Zuge einer Fortbildung im Bereich Social Media das erste Mal von »Sketchnotes«. Sketchnotes sind eine Bild-Wort-Kombination aus einfachen Symbolen, Rahmen, Pfeilen und verschiedenen Schrifttypen. Ich war hin und weg von dieser Methode und begann wieder zu zeichnen. Ganz einfache Symbole mit ein bisschen Schatten und wenig Farbe. Durch meine beruflich bedingte Affinität zu Social Media und meine Präsenz in den sozialen Netzwerken begann ich, diese Bilder hochzuladen, und stieß auf großartiges Feedback.

meine ersten Sketchnotes 2014/15



Kapitel I

Wenn du mehr über Sketchnotes erfahren möchtest, besuche meinen Blog oder kaufe dir die Bücher – »Sketchnote Starthilfe« und »Sketchnote – Neue Bilderwelten« von Tanja Wehr. Besonders toll für den Alltag ist auch das Buch »Sketchnotes im Alltag« von Heidrun Künzel.

Der Trend, wieder wegzukommen von vektorisierten und perfekten Grafiken, weg von PowerPoint wieder hin zu Flipchart, Papier und Stift, schwappte von Amerika nach Deutschland. Ich war begeistert. Es ging im Wesentlichen nicht um Kunst. Nein – es ging um die Botschaft dahinter. (»It's about ideas – not art« aus dem »Sketchnote Handbuch« von Mike Rohde.

Ich vergleiche diesen Trend gerne mit dem Trend der Foodblogs und Kochshows der letzten Jahre. Viele Menschen wollen wieder »Back to the roots«, also zurück zu ihren Wurzeln. Sie wollen wieder wissen, wo das Fleisch herkommt, wie das Gemüse und Obst sich anfasst, wie es duftet, die Menschen wollen weg von Fertigprodukten und industriell verarbeitenden Nahrungsmitteln. Ähnlich sehe ich das mit der Kreativität. Den ganzen Tag sitzen wir vor unseren Computern, unseren Tablets und unseren Smartphones. Tausende Apps sollen uns das Leben vereinfachen. Alles ist digital. Unsere Fotos, unsere Korrespondenz – unser ganzes Leben. Viele Menschen sehnen sich offensichtlich wieder nach Papier und Stift. Die Dinge festhalten. Entschleunigung erleben. Kein Verschwinden von Inhalten und Fotos im weiten und unübersichtlichen World Wide Web oder in irgendeiner Cloud. Der Trend Handlettering ist in aller Munde. Viele wollen wieder Farbe und Tinte auf das Papier setzen.

Schon bald startete ich meinen Blog und begann Workshops zu geben, um auch andere wieder zu animieren, zu zeichnen. Und zwar mit wenigen Strichen Dinge und Botschaften auf den Punkt zu bringen, um dies entweder privat in ihren Alltag zu integrieren oder Visualisierungen im Beruf zu nutzen. Weg von PowerPoint – hin zu Flipchart. Es geht wie erwähnt nicht um Kunst, es geht um die Botschaft. Es geht darum, in Bildern zu denken. Denn das tun wir.

Um meine kreative Ader – mit wenig Zeit – zu füttern, startete ich 2015 ein sogenanntes Bullet Journal. Und da war es wieder. Eine Art Tagebuch, verbunden mit Selbstorganisation, aber auch mit Erinnerungen und Rückblicken. Ich begann Rückblicke zu zeichnen, mein Hier und Jetzt zu organisieren und

meine Zukunft zu planen. »Kreativ organisiert mit dem Bullet Journal« konnte ich meine Kreativität mit Selbstorganisation verbinden.

Durch das Führen eines Bullet Journals war ich endlich in der Lage, mein »Beschäftigt-Sein« in ein sinnvolles »Produktiv-Sein« umzuwandeln. Schluss mit tausend Apps und verstreuten Notizzetteln. Das Bullet Journal ist ein geniales System und half mir, endlich Ordnung zu schaffen und gleichzeitig kreativ zu sein.



Kapitel I

Das Bullet Journal war genau das, was ich benötigte, um meinen Alltag zu strukturieren, meine Termine zu planen, meinen eigenen Kalender zu führen, meine Aufgaben festzuhalten und es auch als Tagebuch zu benutzen. Dieses sehr flexible System passte ich und passe es immer noch an meine Wünsche und Bedürfnisse an. Das ist das Schöne am Führen eines Bullet Journals: Ich passe es mir genau so an, wie ich es brauche, und kann gleichzeitig meiner Kreativität freien Lauf lassen. Mein Buch »Bullet Journal – Das Praxisbuch« wurde im Februar 2018 veröffentlicht.

Im Zuge meiner Social-Media-Präsenz – vor allem auf Instagram – stieß ich auf Gleichgesinnte in allen Bereichen – sei es Sketchnotes, Handlettering, Bullet Journal oder sonstige kreative Ideen. Das ist heute viel einfacher als früher. Hat man früher in seinem stillen Kämmerlein gesessen und gezeichnet, konnte man alles mal eben dem Freund oder der Mutter – wem auch immer zeigen. Oder eben auch nicht. Durch Social Media ist es möglich, allen zu zeigen, was man so produziert. Ich fand Gleichgesinnte und ich fand durch eine starke Community unglaublich viel Inspiration. Nicht nur, was die Werke betrifft, sondern auch bezüglich Material. Woher soll ich denn wissen, welche Materialien ich wofür verwenden kann, wenn ich nur in meinem stillen Kämmerlein sitze?

Ich werde nun bei namhaften Stiftheherstellern als »Künstlerin« aufgeführt, das hätte ich im Leben nie gedacht. Ich habe es doch gar nicht studiert. Und ich stehe doch gar nicht mit der Staffelei irgendwo und male perfekte Landschaften. Nein, aus meinem Kämmerlein bin ich rausgekommen. Durch Inspiration und Community Love stehe ich heute da, wo ich bin. Ach ja und ich verdiene mein Geld damit. Also doch ein Künstler – irgendwie?

Im Zuge dieser hohen Motivation und gleichzeitigen Inspiration begann ich – abgesehen von der Selbstorganisation – wieder mehr zu zeichnen. Begann neben meiner »Selbstorganisation« wieder Gedanken und Erlebtes in Bildern festzuhalten. Zunächst mit Rückblicken, was im vergangenen Monat passiert war, oder durch Sketches, die meinen Tag beschrieben.



Ich habe Rezepte gezeichnet. Zumeist im Sketchnotes-Stil. Durch die viele Inspiration im Netz fing ich wieder an, mich mit immer mehr Materialien auseinanderzusetzen. Durch die Reflexion in Bildern merkte ich, wie gut mir das tut.

1.2 Warum es so gut tut

Vielleicht habt ihr euch auch schon bereits als Kind irgendwann davon verabschiedet, ein echter Künstler oder eine echte Künstlerin zu sein, und ihr seid überzeugt davon, dass ihr kein Talent zum Zeichnen habt. Das passiert ganz häufig in der Grundschule.

Ich behaupte, alle Menschen sind kreativ und können sich über Bilder ausdrücken. Es liegt in der Natur unseres Seins. Bilder sind das Urprinzip der menschlichen Kommunikation. Schon vor 35.000 Jahren fingen unsere Ahnen an, wichtige Ereignisse und Erfahrungen in Bildern festzuhalten, und gestalteten Höhlenmalereien.

Kapitel I

Das Entwickeln von Bildern, das »Sich-über-Bilder-Ausdrücken« und ebenso das Erkennen und Begreifen von Bildern muss zutiefst mit unserer menschlichen Existenz verbunden sein und ist tief in uns verankert. Die ersten Schriften bestanden aus Bild-Zeichen, man erkennt es noch heute an den Hieroglyphen der Ägypter oder der chinesischen Schriftzeichen. Erst in der Weiterentwicklung ist daraus der eigenständige Buchstabe geworden.

Bilder erzeugen Gefühle. Ohne Gefühle können wir weder denken noch lernen noch verstehen. Umgekehrt sind Gefühle immer an Bilder geknüpft. Bilder kann man nutzen, um anderen Menschen etwas verständlich zu machen.

Und bei Kindern verhält es sich genauso. Bevor sie anfangen zu sprechen, können sie Bilder erkennen, und bevor sie schreiben lernen, leben sie meist eine sehr intensive künstlerische Phase. Sie malen und kritzeln, ohne darüber nachzudenken – wenn man sie lässt ...

In jedem von uns steckt – oder vielmehr steckte – ein Künstler. Alle Kinder malen und zeichnen. Die intensivste kreative Phase erleben sie vor allem im Vorschulalter. Kinder machen sich keine Gedanken darüber, ob das jetzt »schön« und »perfekt« ist. Ob die Perspektive stimmt oder nicht. Sie malen einfach drauflos. Und wenn die Blume so groß ist wie Mama und das Haus daneben ein bisschen kleiner, dann stört sie das nicht. Kinder experimentieren mit Formen und Farben. Mit allen Materialien, die man ihnen zur Verfügung stellt. Und sind stolz auf ihre Werke.



Und dann kommen die Kinder in die Schule. Sie lernen schreiben und rechnen. Gut so. Schreiben ist schließlich nichts anderes als die Fortführung von Schriften. Und dann kommt der Kunstunterricht, und das ist oft der Zeitpunkt, wo vielen Kindern ihre Kreativität abhandenkommt. Da geht es um Perspektive und Größenverhältnisse und wie Bilder »richtig« auszusehen haben. Ich denke da an meine Freundin Katja, die einen Clown malte. Vier Finger hatte dieser Clown. Die Kunstlehrerin sagte, das sei falsch, und zwang sie, das Bild zu korrigieren. Sie mochte das Bild nicht mehr. Und malen wollte sie auch nicht mehr. Nie wieder ... Schade eigentlich. Bis sie einen Sketchnotes-Workshop bei mir besuchte und die Freude am Zeichnen wiederentdeckte.

Mir selbst passiert es oft, dass ich im Gespräch mit Freunden an Ereignisse erinnere, die ich längst vergessen habe oder an die ich mich nicht mehr im Detail erinnere. Wir vergessen im Laufe unseres Lebens einfach unglaublich viel. Auch sehr viel schöne Momente, Erlebnisse, Gefühle und Erfahrungen – aber gerade diese Dinge machen unser Leben aus.



Ein gutes Mittel gegen das Vergessen ist selbstverständlich das Tagebuchschreiben. Die persönlichen Aufzeichnungen können dir später als Chronik des eigenen Lebens dienen, in der du immer wieder blättern kannst. Das