



## Eine kurze Zeichenpause

Lass deine Gedanken leiser werden und finde einen ruhigen Anker für deinen Alltag.

## Willkommen zu deiner Zeichenpause

Diese Zeichenpause ist eine Einladung, für ein paar Minuten langsamer zu werden. Du musst nichts erreichen, nichts richtig machen und nichts fertigstellen.

Lass deine Hand zeichnen –  
und erlaube deinen Gedanken, leiser zu werden.

## Was ist achtsames Zeichnen?

Beim achtsamen Zeichnen konzentrieren wir uns auf das **Zeichnen selbst** – nicht so sehr auf das Endergebnis.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf

- den Stift in unserer Hand
- die Bewegung der Linien
- unseren Atem
- das, was wir gerade wahrnehmen

So können wir aus dem Gedankenkarussell aussteigen und im Moment ankommen.

Wir nehmen wahr, **ohne zu bewerten**.

Und gerade dann, wenn das Zeichnen wichtiger wird als das Ergebnis, bekommt der innere Kritiker weniger Raum – und oft entstehen ganz von selbst die schönsten Bilder.

## Warum wirkt achtsames Zeichnen so beruhigend?

Wiederholung wirkt beruhigend auf unser Nervensystem.

Wenn wir uns auf unsere Hände und auf die Linien konzentrieren, werden die Gedanken schnell leiser.

Beim achtsamen Zeichnen gibt es kein Richtig oder Falsch – also keinen Druck, etwas leisten zu müssen.

Wenn die Hand langsam arbeitet, darf auch der Kopf zur Ruhe kommen.

## Materialien – nimm, was du hast

Du brauchst nichts Besonderes, um dir diese Zeichenpause zu erlauben. Nimm einfach das, was gerade da ist.

Wenn du dich orientieren möchtest:

- Zeichenpapier (ca. 250 g)
- ein wasserfester Fineliner (z. B. Stärke 0,3)

Optional:

- ein runder Gegenstand
- ein Bleistift, um einen Kreis vorzuzeichnen

Das ist hilfreich – aber **kein Muss**.

## So findet die Zeichenpause Platz im Alltag

Schon **3-5 Minuten** können reichen.

Du kannst deine Zeichnung jederzeit unterbrechen und später weiterführen.

Es kann sogar sinnvoll sein, **mehrere Zeichnungen zu beginnen**.

So hast du immer etwas, zu dem du zurückkehren kannst –  
auch an Tagen mit wenig Zeit.

Das senkt die Hemmschwelle enorm  
und macht es leichter, dir diese Pause zu erlauben.

## Zwei kleine Impulse für deinen Alltag

- **Zeichnen statt scrollen**

Wenn du merkst, dass du automatisch zum Handy greifst,  
gönn dir lieber ein paar ruhige Linien.

- **Zeichnen, wenn der Stress zu groß wird**

Wenn Gedanken kreisen und nichts mehr hilft,  
kann diese Zeichenpause ein ruhiger Anker sein.

## Zum Schluss

Du kannst zu dieser Zeichenpause jederzeit zurückkehren.

Für ein paar Minuten.

Ohne Ziel.

Einfach, um da zu sein.

🗨 Ich bin neugierig:

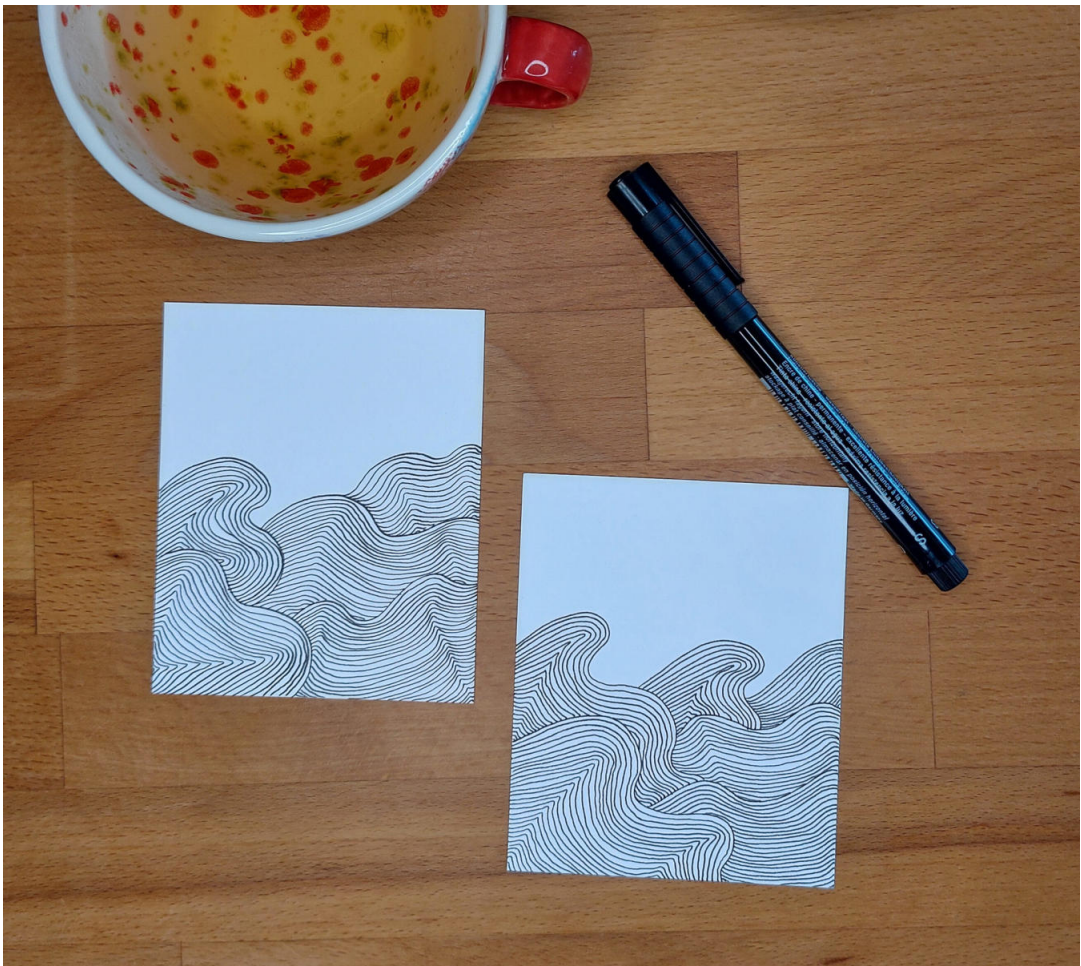
Wie geht es dir nach deiner ersten Zeichenpause?

Wenn du Fragen hast oder deine Erfahrungen teilen möchtest,  
freue ich mich jederzeit über dein Feedback.

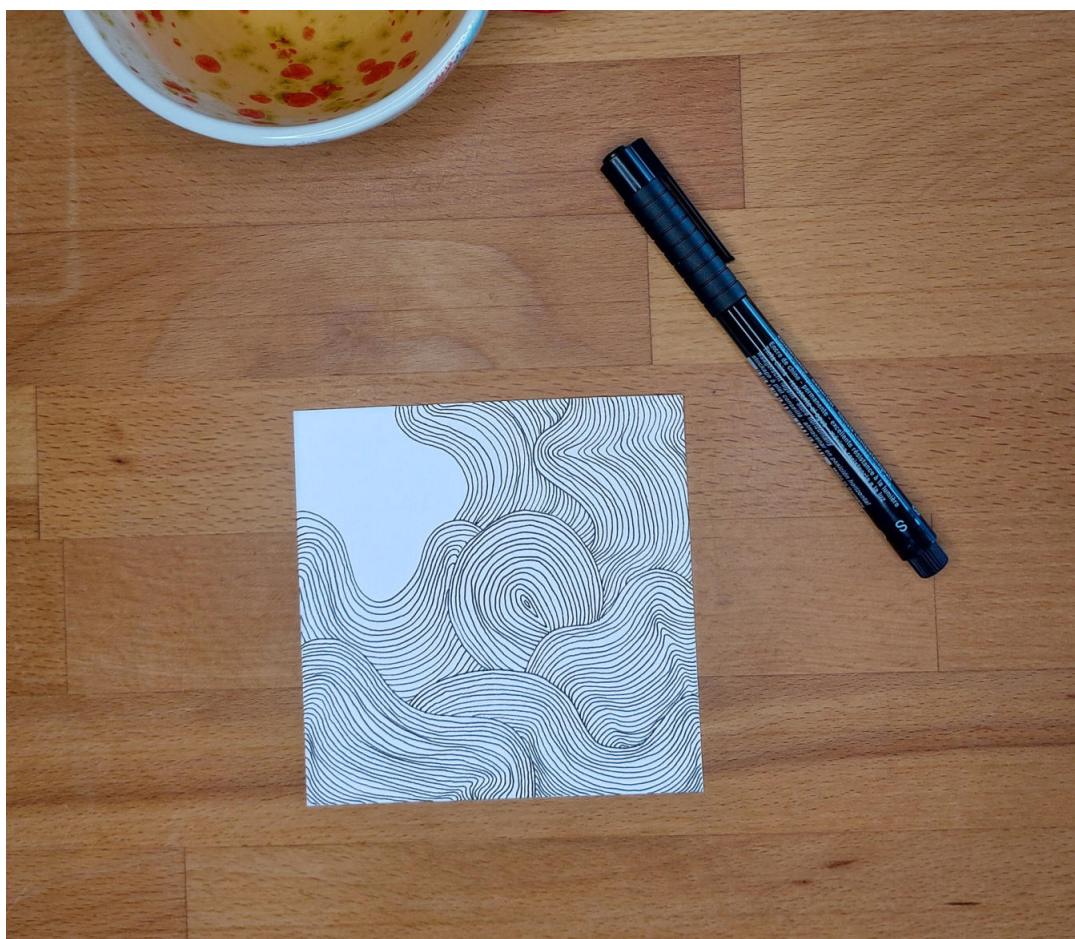
## Wellen – Vorlagen als Inspiration



















## Copyright und Haftungsausschluss

Die Inhalte unterliegen dem Urheberrecht von Katrin Noller - achtsam + kreativ. Eine Weitergabe oder Veröffentlichung der Inhalte ist nicht gestattet.

Die zusammengestellten Informationen und Anleitungen sind mit größter Sorgfalt recherchiert, zusammengestellt und getestet worden. Alle Inhalte werden regelmäßig auf Aktualität überprüft und ggf. überarbeitet. Dennoch kann ich für die Richtigkeit aller Informationen keine Garantie übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die sich aus der Nutzung dieser Informationen ergeben, ist daher ausgeschlossen.