

UTE PLUNTKE

# Sketch Your Day

## CHALLENGES

Gestaltung, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Praxis-Tipps



# Inhalt



## Herzlich willkommen

9

## 1 Material

12

Papier .....	12
Zeichenmaterial .....	13
Malmaterial .....	15

## 2 Inspirationsquellen

18

Fotos .....	18
Internet: Cliparts .....	19
Internet: Icons .....	20
Bücher: Symbole .....	22
Zeitungen: Figuren .....	24
Visuelles Wörterbuch .....	25

## 3 Einfaches Zeichnen

26

Objekte .....	26
Tiere .....	28
Figuren .....	29

## 4 Schrift

38

Schriftvarianten .....	38
Textausrichtung .....	44

## 5 Gestaltungselemente

46

Rahmen .....	46
Verbindungselemente und Trennsymbole .....	48
Schmuckelemente .....	49
Platzhalter für das Datum .....	50
Stempel .....	51



## 6 Layout & Komposition

52

Layout im Hochformat .....	53
Layout im Querformat .....	55
Layout im Quadrat .....	57

## 7 Wie gehe ich vor?

60

Planung   Layout .....	60
Vorzeichnung   analog .....	61
Konturenzeichnung .....	62
Farbgestaltung .....	64
Highlights   Schmuckelemente .....	67
Vorzeichnung   digital .....	69

## 8 Challenges

72

#1: Ein schöner Mittwoch .....	76
#2: Ein entspannter Freitag .....	82
#3: Kleine Dinge - Große Freude .....	90
#4: Sketch your Bag .....	100
#5: Sketch your Food Shopping .....	108
#6: Sketch your Selfcare-Day .....	116
#7: Gutes Tun .....	124
#8: Sketch your Vision Board .....	134
#9: Sketch your Memories .....	142
#10: MOTD - Mood of the Day .....	148
#11: OOTD - Outfit of the Day .....	150
#12: AOTD - Animal of the Day .....	152

Autorin .....	154
---------------	-----

Index .....	156
-------------	-----





# HERZLICH WILLKOMMEN



Hallo und schön, dass du mein Buch gefunden hast. Ich möchte dich gerne in die Welt unvergesslicher Momente entführen – Momente, die du für dich ganz persönlich mit tollen Farben und Schriften darstellen kannst. Egal ob du Anfänger/-in bist oder schon eigene *Sketch-your-Day*-Seiten umgesetzt hast, dieses Buch wird dir ganz bestimmt noch viel zeigen und dich dazu inspirieren, deine Tage sowie deine Gefühle und Gedanken in Bilder und Texte kreativ umzusetzen.

Mit Handyfotos und Fotoalben hältst du fotografisch und optisch deine Erinnerungen fest, aber mit deinen eigenen *Sketch-your-Day*-Zeichnungen kannst du viel mehr darstellen: sehr persönliche Momente mit Herz und Gefühl. Es gilt hier nicht, sich im Zeichnen zu messen, sondern mit viel Spaß und Freude den Moment zu genießen und einfach kreativ zu sein.



So wie links im Beispiel: unser Hund Pelle auf dem Schreibtisch neben meinem Mann.



Eine alltägliche Situation, aber eine liebevolle und mit viel Spaß umgesetzte Erinnerung.



*Sketch your Day* oder auch *Draw your Day* ist eine bildhafte Darstellung deiner Erlebnisse, Gedanken und Momente. Es gibt verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und Darstellungsarten, um deine Seiten ausdrucksvoll in Szene setzen.



Zu Beginn stehen deine persönliche Freude und dein Wunsch, Erlebtes und Gedachtes visuell und kreativ festhalten zu wollen, gefolgt von der Frage: Wie mache ich das?

Keine Angst, dieses Buch wird dich darin unterstützen, deine *Sketch-your-Day*-Seiten zu gestalten, und damit du starten kannst, zeige ich dir zunächst grundlegende Elemente, mit denen du deine Zeichnungen erstellen und ausschmücken kannst. Und ich hoffe, dir bereiten die Seiten genauso viel Spaß wie mir. Lass uns gemeinsam das Abenteuer beginnen.



Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil zeige ich dir dein Handwerkszeug, mit dem du deine *Sketch-your-Day*-Seiten gestalten kannst. Du erfährst ganz viel über meine Lieblingsmaterialien (Farben, Schreib- und Zeichengeräte, Hilfsmittel wie z.B. Stempel, Tipp-Ex u.v.m.). Außerdem findest du interessante Inspirationsquellen, einfache Zeichentipps, schöne Schriftvorschläge, grafische Gestaltungselemente, Vorlagen für das Layout deiner Seiten und einen »Fahrplan«, nach dem du vorgehen kannst.



Somit bist du gewappnet für den zweiten Teil des Buches. Oder vielleicht möchtest du sofort mit den Challenges beginnen? Dann los!!

Du findest im zweiten Teil beispielhafte Challenges. Jede hat einen anderen Gestaltungsfokus, beispielsweise kreative Zeichenarten, schöne Collagen oder effektvolle Hintergründe, sodass du viele verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung deiner eigenen Seiten kennenlernst. Außerdem sollen dich die Challenges herausfordern und dir zeigen, wie du deine Seiten inhaltlich füllen kannst. Du findest bei jeder Challenge hilfreiche Beispielfragen, die dir Inspiration für deine eigenen Inhalte geben.



Hier siehst du eine Seite aus meinem *Sketch-your-Day*-Buch, die einige Elemente vorstellt, die ich auf den folgenden Seiten ausführlicher beschreibe.

GRAFIK  
Schmuckelemente

Handlettering  
SCHRIFT



Watercolor  
Material

FIGUREN  
→ einfaches Zeichnen

# 6 | LAYOUT & KOMPOSITION

Wie lege ich meine Zeichnungen an? Was soll ich berücksichtigen?

Eine *Sketch-your-Day*-Seite setzt sich bei mir zunächst aus drei wesentlichen Gestaltungselementen zusammen:

1. Überschrift | Titel
2. Zeichnungen | Momente
3. Texte

Wenn dir das Datum wichtig erscheint, plane auch dafür einen Platzhalter.

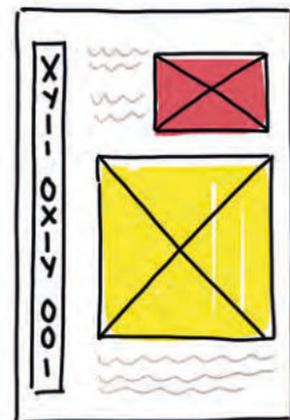
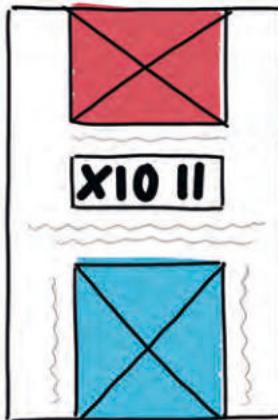
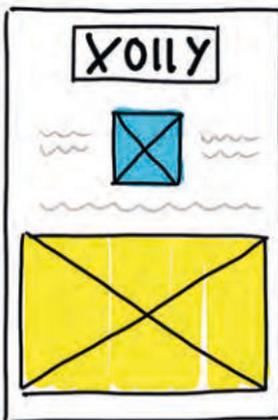
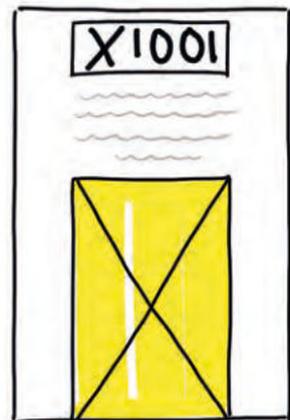
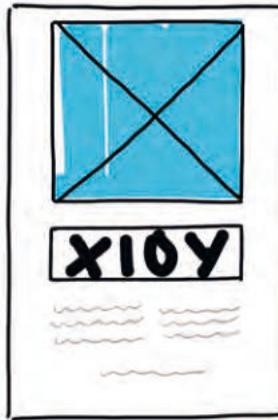
Am besten ist es, du überlegst dir zu Beginn ein Layout, d.h. eine Blattaufteilung, in der du festlegst, wo du welches Element platzierst.

Im Folgenden stelle ich dir einige Varianten vor. Für alle Vorschläge gilt: Zeichne dir einen Rahmen mit 5 bis 10 mm Abstand zum Blattrand, dann hast du immer zusätzlich eine gewisse »Randplatzreserve«, wenn du doch ein bisschen mehr Platz für etwas brauchst als gedacht. Ein Beispiel dafür siehst du hier:



# LAYOUT IM HOCHFORMAT

Als Erstes zeichnest du mit Bleistift einen Rahmen für den Titel (oben, mittig oder unten auf die Seite), anschließend die restlichen für deine Zeichnungen, einer oder zwei sollten für den Anfang genügen. Natürlich kannst du diese Rahmen je nach Wichtigkeit des Motivs unterschiedlich groß gestalten. Den verbleibenden Platz reservierst du für deine Ergänzungstexte bzw. deine Gedanken, die du hinzufügen möchtest.

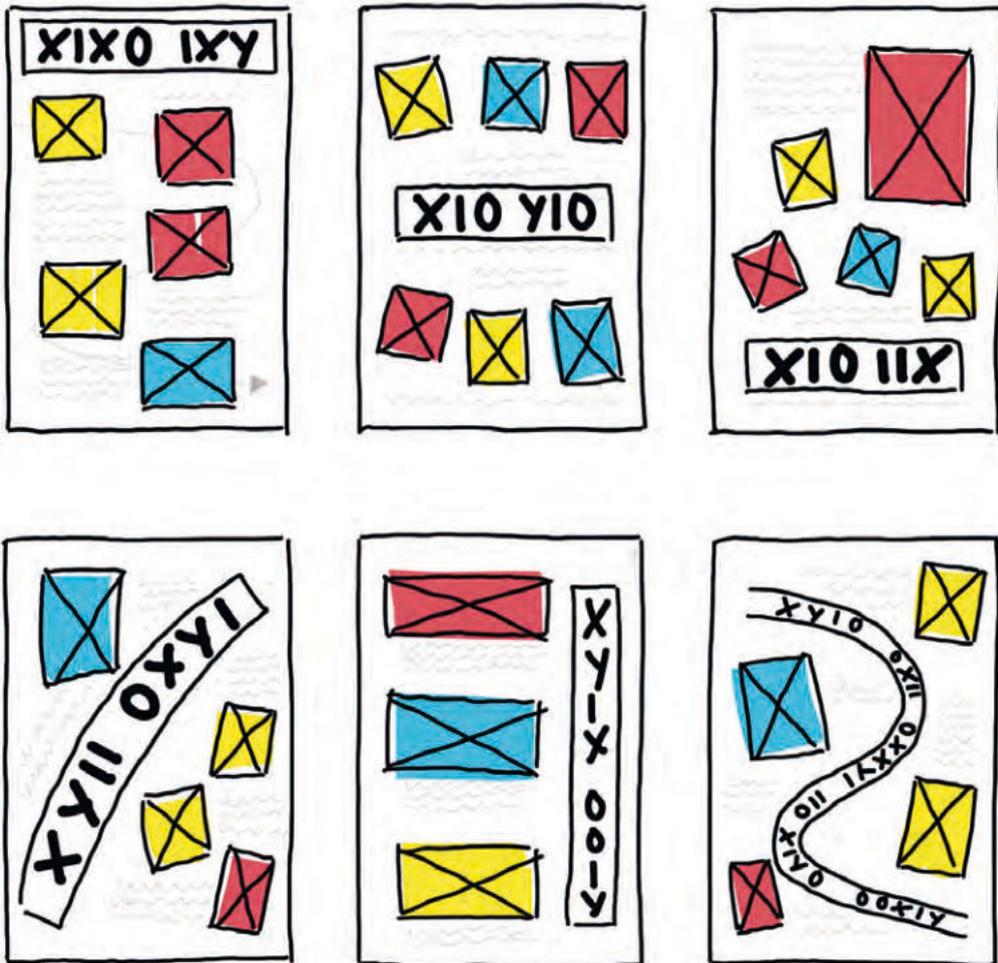


Layoutvorschläge mit einem und mit zwei Themen

Je geübter du dich mit der Zeit fühlst, desto mehr Platzhalterraster kannst du zeichnen. Starte zunächst mit wenigen, dann steigere die Anzahl. Die Form habe ich der Einfachheit halber auf ein Rechteck beschränkt.

Betone mithilfe der Rahmengröße die Wichtigkeit deiner Darstellungen.

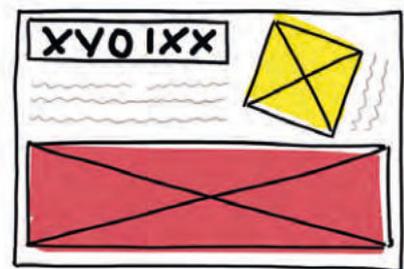
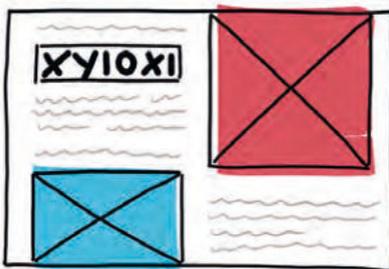
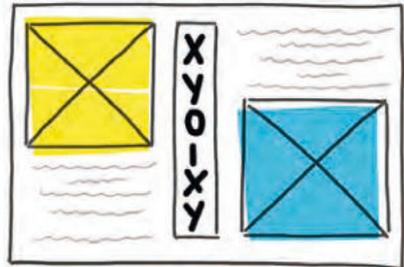
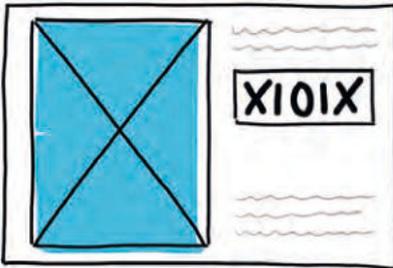
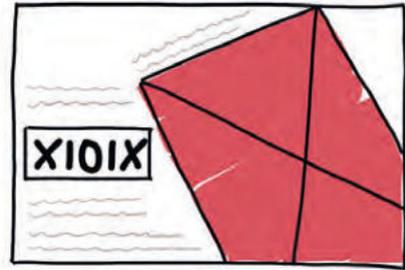
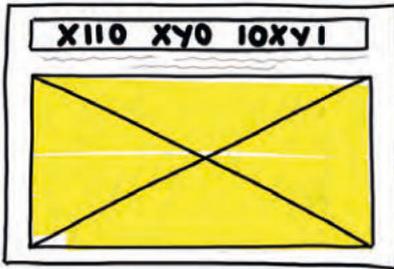
Den Titel kannst du an unterschiedlichen Stellen auf der Seite positionieren.



Layoutvorschläge mit drei bis sechs Themen

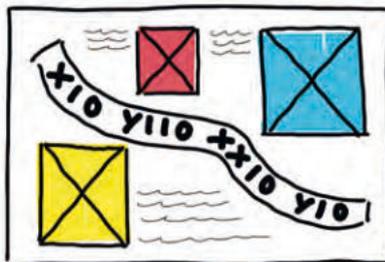
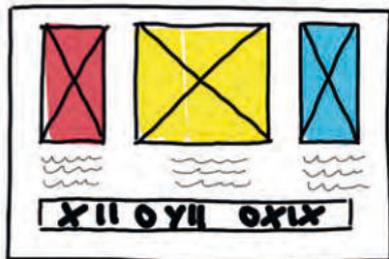
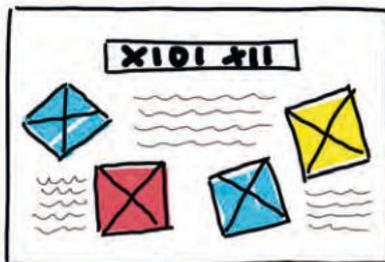
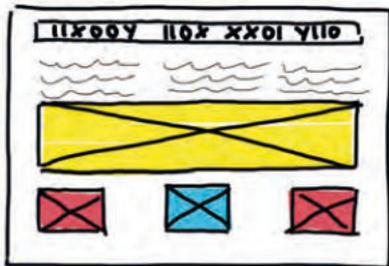
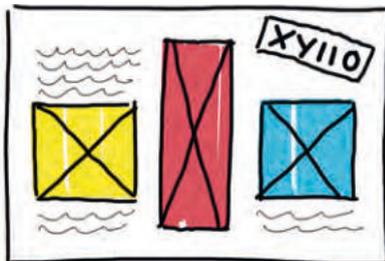
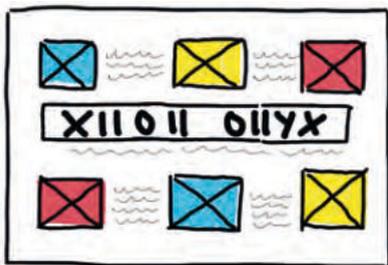
# LAYOUT IM QUERFORMAT

Du kannst die Rahmen streng unter- und nebeneinander anordnen oder du verteilst sie locker um die Überschrift herum. Die Platzhalterrahmen nehmen dir schnell deine Angst vor der leeren Seite. Rahmen lassen sich auch gut in den Anschnitt setzen.



Layoutvorschläge mit einem und mit zwei Themen

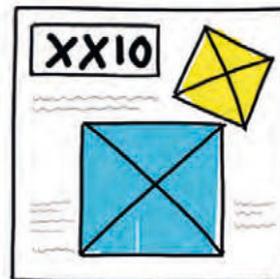
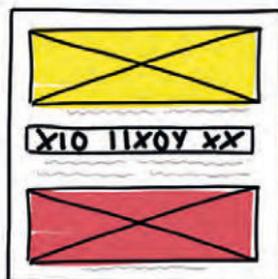
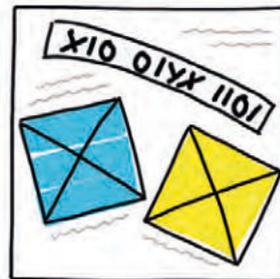
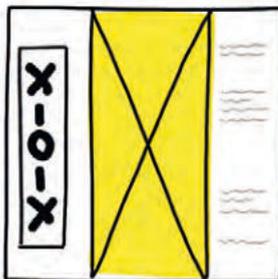
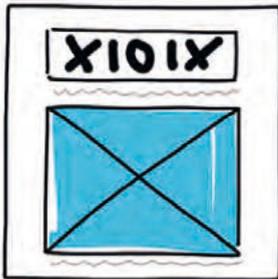
Mit deinen Bildern möchtest du Erlebtes verarbeiten und eine Geschichte auf Aquarellpapier festhalten. Manchmal fallen dir spontan viele Ereignisse ein, manchmal auch weniger. Deine Seiten sind Reisen deiner Gefühle und Gedanken. Gestalte deine Seiten je nach Bedarf mit wenigen oder vielen Rahmen, so als würdest du Papierschnipsel auf der Zeichenfläche verteilen. Es gibt kein richtig oder falsch.



Layoutvorschläge mit drei bis sechs Themen

# LAYOUT IM QUADRAT

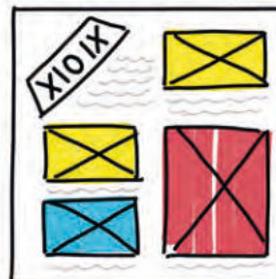
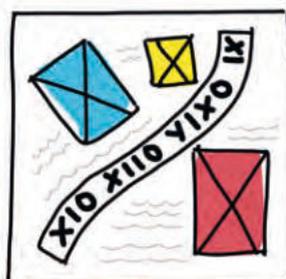
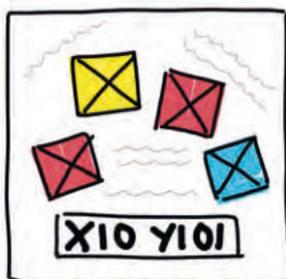
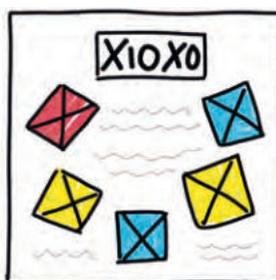
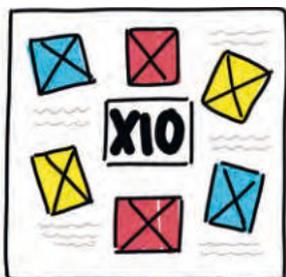
Das Quadrat als Format kann Ruhe und Stabilität ausdrücken. Diese Wirkung kannst du dir zunutze machen oder es mit kleinen dynamischen Elementen wie schräg gestellten Bildern auflockern. Dieses Seitenverhältnis gibt besonders Zeichnungen mit nur einem Hauptdarsteller eine gute Wirkung.



Layoutvorschläge mit einem und mit zwei Themen

Die Textausrichtung bleibt flexibel: linear auf einer Linie, im Rundsatz, links- oder rechtsbündig zum Bild ausgerichtet usw.

Wenn du meistens gerne ein quadratisches Format hast, aber ausnahmsweise mal ein Querformat bevorzugen würdest, dann kannst du einfach eine Doppelseite in deinem quadratischen Notizbuch dafür verwenden.



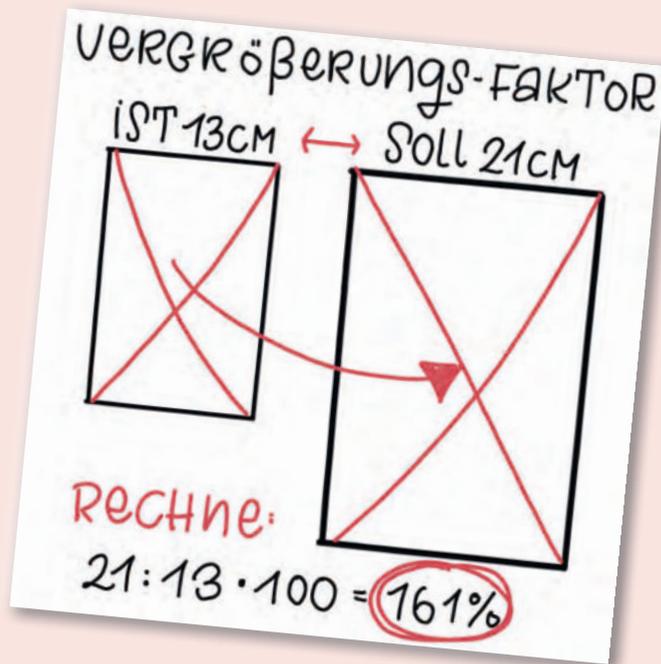
Layoutvorschläge mit drei bis sechs Themen

## TIPP ZUM SKALIEREN EINER VORLAGE

Ich habe noch einen Vergrößerungstipp für dich: Manchmal skizziere ich schnell auf einem kleinen Blatt Papier eine grobe Aufteilung für eine Seite. Mir fällt spontan etwas ein und ich scribble die Größenverhältnisse der einzelnen Rechtecke.

Damit ich diese Aufteilung maßstabsgerecht für mein Aquarellpapier mittels Kopierer vergrößern kann, dividiere ich die Breite des Endformats durch die aktuelle Breite der Vorskizze und multipliziere das Ergebnis mit 100. Somit errechne ich den Vergrößerungsfaktor für den Kopierer.

Beispiel: Die Breite deiner Vorskizze misst 13 cm, dein Aquarellpapier hat eine Breite von 21 cm. Dann rechnest du: 21 geteilt durch 13 mal 100 = 161 % Vergrößerungsfaktor für den Kopierer. Egal ob du Rahmengrößen oder Bildergrößen ermitteln möchtest, diese Rechnung passt immer :-)



# CHALLENGE



## EIN SCHÖNER MITTWOCH

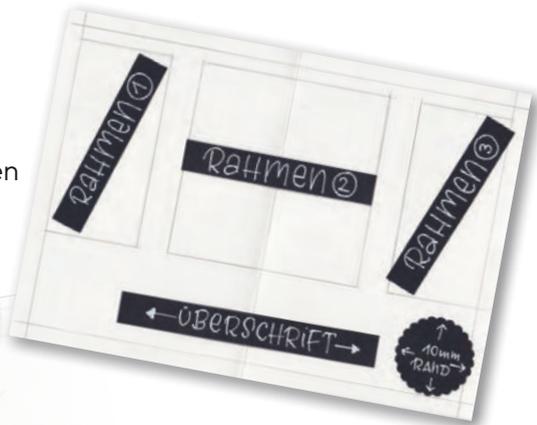
Was hast du heute gemacht oder erlebt?



In den ersten beiden Challenges gebe ich einfach meinen Tagesablauf wieder. Hier kannst du auch Erlebnisse aufnehmen, die dich erfreut oder geärgert haben, oder etwas, das ganz banal ist, oder einfach nur deine Arbeit.

Ich habe mir einen Mittwoch dafür ausgesucht, weil dieser Tag ein ganz besonderer für mich gewesen ist. Denn mein Sohn und seine Frau haben mir nach sieben Stunden Autofahrt, vom Bodensee kommend, nachmittags einen Besuch abgestattet. Darüber habe ich mich riesig gefreut und bin dankbar für unsere gemeinsamen Stunden.

Ich beginne mit der Blattaufteilung und bereite drei Spalten für drei Tagesabschnitte vor. Somit kann ich bewusst reflektieren, welche weiteren schönen Momente der Tag für mich bereitgehalten hat.

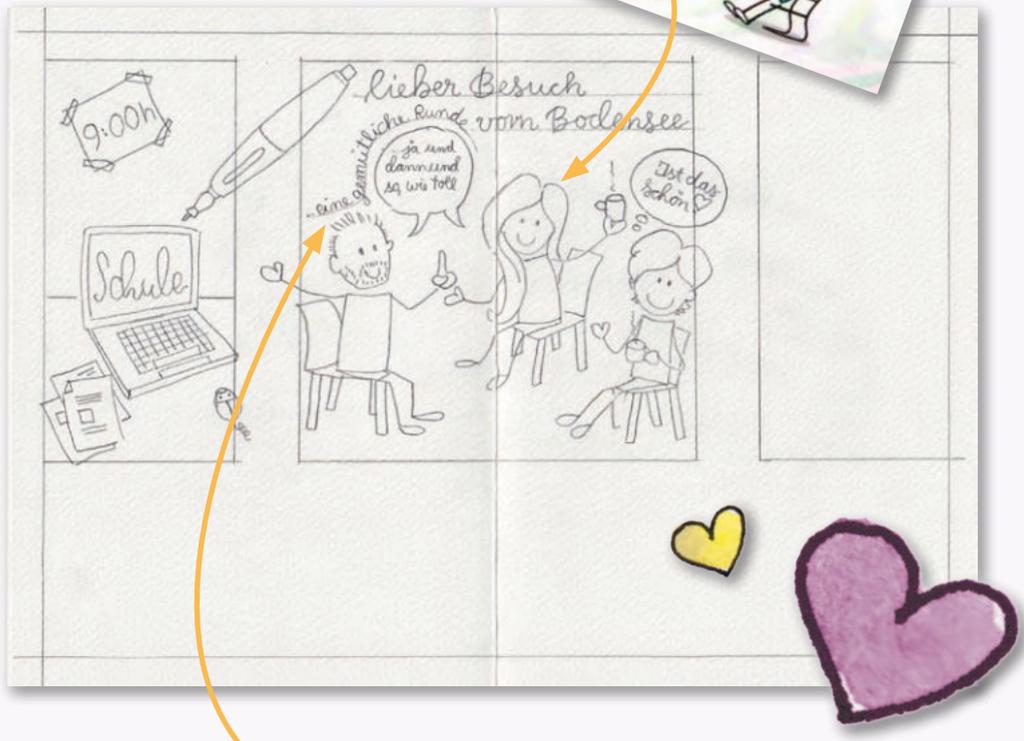


Grundsätzlich liebe ich es, mittwochs ruhig am Schreibtisch zu sitzen und Unterricht für das Berufskolleg vorzubereiten. Deshalb skizziere ich zunächst meinen Laptop und ergänze dann weitere Objekte, wie Arbeitsbögen, Uhrzeit usw.



In die Mitte zeichne ich unser gemeinsames Kaffeetrinken. Mit den Stichwörtern »clipart + reden« habe ich im Internet eine passende Vorlage gefunden, um unsere Gesprächsrunde zu skizzieren.

Du siehst hier, wie du einfachen Kartenmännchen mit individuellen Attributen wie Haarfrisur, Kopfform, Brille oder Bart eine persönliche Note geben kannst: Mein Sohn trägt einen Bart, meine Schwiegertochter hat sehr langes Haar und meine Haare sind kurz. Und schon sitzen wir drei am Kaffeetisch, ganz einfach, nicht?



Da ich schon passende Textideen habe, schreibe ich diese bereits jetzt mit Bleistift vor. Mit dem Schreibschriftstil möchte ich den Worten eine persönliche Note geben.



Dann zeichne ich den dritten Tagesabschnitt, meinen Mittwochabend:

Gassigehen bei schlechtem Wetter, aber wohltuend an frischer Luft und auf diese Weise schön entspannen und den wunderbaren Tag gedanklich Revue passieren lassen. Diesen Moment möchte ich mit aufnehmen.

Ich habe unseren Hund nach einem bereits vorhandenen Foto gezeichnet. Denn bei Regen draußen zu fotografieren, ist wirklich nicht gemütlich ;-)

Den Regen selbst kann ich sehr einfach mit einer reduzierten Wolke und wenigen Tropfen andeuten, eine Pfütze unter dem Hund rundet die Wettersituation ab und lässt Pelle buchstäblich im Regen stehen.

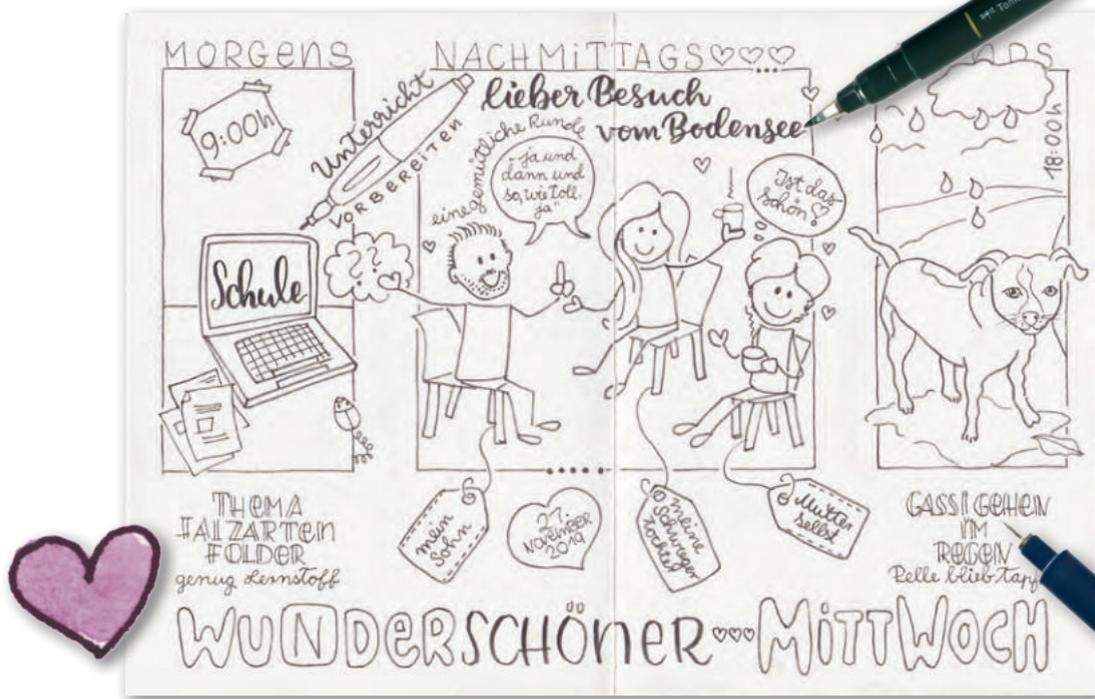


Zum Ende meiner Bleistiftvorzeichnung füge ich passenden Text hinzu. Für die Textausrichtung ziehe ich mir Hilfslinien. Du siehst, wie variantenreich du Schriften mischen kannst.

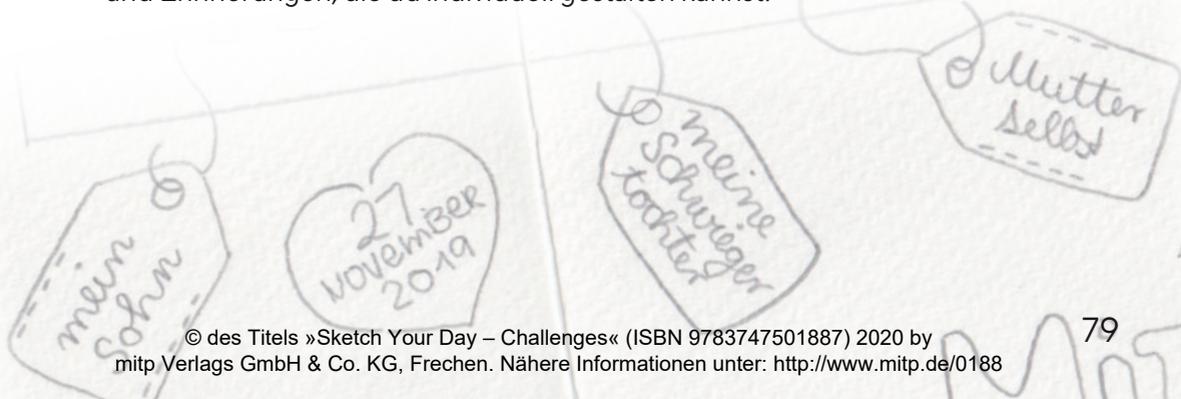
Ich habe hier eine Schreibschrift, eine Dekoschrift und einen Buchstabenmix für die Überschrift eingesetzt, teilweise auf Mittelachse ausgerichtet. Freiräume habe ich mit unseren Namensschildchen gefüllt.

Nun zeichne ich mit wasserfesten Stiften die Bleistiftvorzeichnung komplett in Schwarz nach und radiere anschließend die Bleistiftspuren weg.

Ich nehme häufig die Pinselstifte »Fudenosuke« weich und hart für die Konturen sowie für den Text und für dünne Linien einen feinen Profipen 0,1 mm.



Die Zeichnung bleibt bis zum Schluss flexibel, in Freiräume habe ich noch kleine Schmuckelemente wie Herzen hinzugefügt. Änderungen bzw. Ergänzungen sind somit auch nachträglich möglich. Denn es sind deine Erlebnisse und Erinnerungen, die du individuell gestalten kannst.



Es wird farbig. Mit einem Wassertankpinsel und Aquarellfarben koloriere ich zunächst nur mit zwei Farben: hier Blau- und Grautöne.

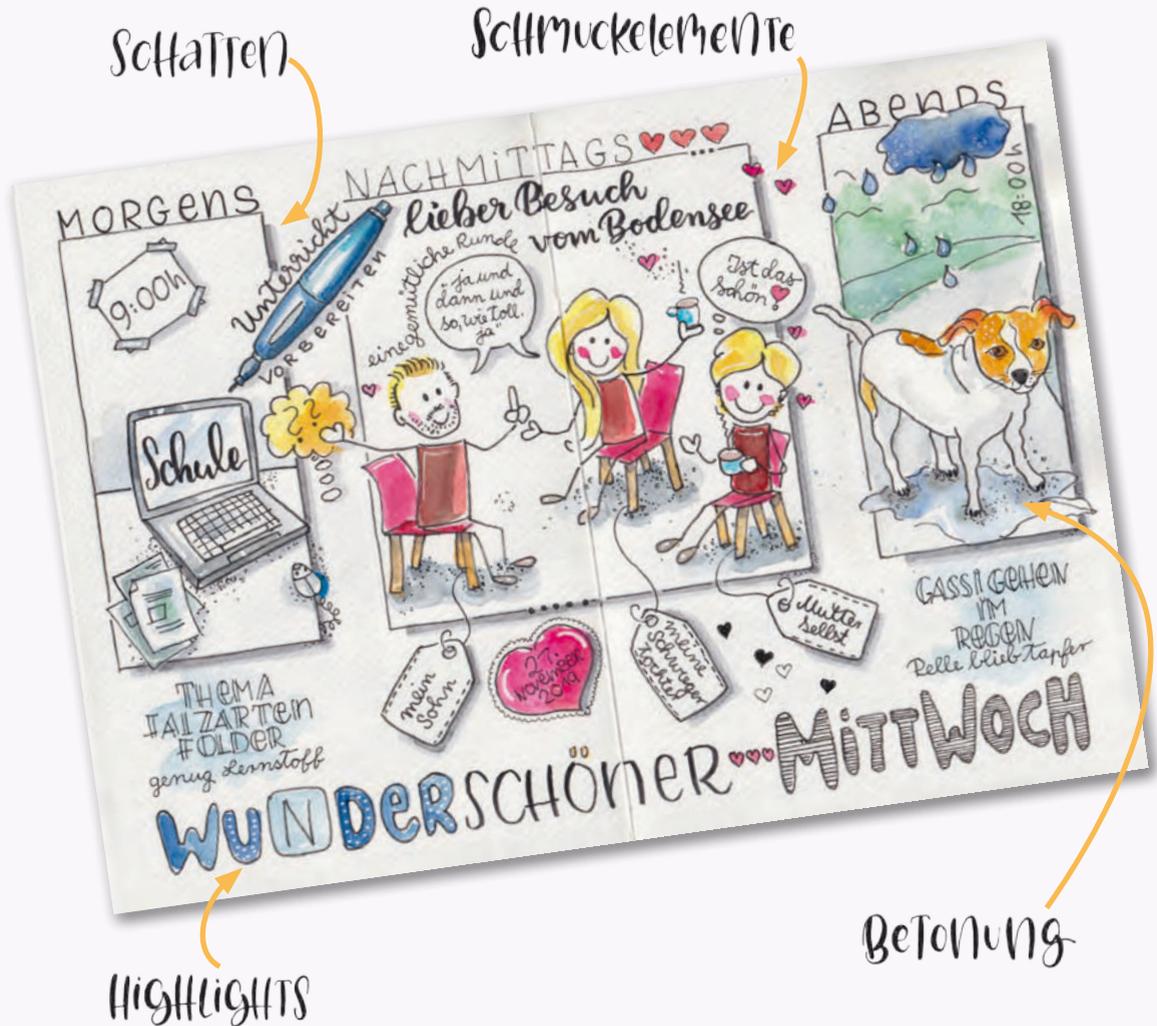
Ich finde es vorteilhaft, nur mit einer oder zwei Farben zu beginnen und diese auf die gewünschten Bereiche aufzutragen. Das erspart mir das permanente Auswaschen des Pinsels.



Ich trage die Grau- und Blautöne zum Teil getrennt, zum Teil vermischt auf. Damit verstärke ich die harmonische Farbwirkung.

Farbschichten folgen nacheinander. Lass die Aquarellfarben nach jeder Schicht trocknen, bevor du weitere Farben aufpinselst.

Anschließend setze ich mit einem weißen Marker Highlights in Form von Punkten und Halbkreisen und mit dem schwarzen Profipen betone ich mittels Punkten einige Konturen. Mit einem grauen Faserschreiber ergänze ich Schatten einseitig um die Objekte.



# Index

## A

Alphabete 41  
Aquarellpapier 12

## B

Blattaufteilung 76  
Buchstabenmix 42

## C

Challenges 72  
Cliparts 19  
Collage 111,115

## D

Datum 50

## F

Farbe  
Aquarellfarben 16  
Aquarellstifte 16,148  
Farbstifte 128  
Metallic-Aquarellfarbe 102  
pastose Aquarellfarbe 134  
Wachspastelle 152  
wasservermalbare Fasermaler 16  
weiße Wasserfarbe 136  
Farbgestaltung 64  
Farbwiederholungen 139  
Figuren 29  
Folie 66,91  
Fotos 18

## G

Gestaltungselemente  
Datum 50  
Rahmen 46  
Schmuckelemente 49  
Stempel 51  
Trennsymbole 48  
Verbindungselemente 48

## H

Highlights 67  
Hochformat 53

## I

Icons 20  
Inspirationsquellen  
Cliparts 19  
Fotos 18  
Icons 20  
Symbole 22  
Zeitungen 24

## K

Kartenmännchen 31,77  
Kegelfiguren 29  
Konturenzeichnung 62  
Kopierpapier 101

## L

Layout 52  
Blattaufteilung 76  
Hochformat 53  
Quadrat 57  
Querformat 55

## M

Material

Farben 16

Malmaterial 15

Papier 12,100,135

Zeichenmaterial 13

Mixed-Media-Papier 12

## O

Objekte 26

## P

Papier 12,135

farbiges Papier 100

Pinsel 15

## Q

Quadrat 57

Querformat 55

## R

Rahmen 46

## S

Schatten 65,81

Schmuckelemente 49,67

Schnörkel 146

Schraffuren 95

Schrift

Alphabete 41

Buchstabenmix 42

Schriftvarianten 38

Textausrichtung 44

Stempel 51,118

Sternenmännchen 32

Stifte

Aquarellstifte 148

Farbstifte 128

Füller 14

Gelstifte pastell 136

Metallic-Brushpen 110

Metallic-Pen 112

wasserlösliche Faserstifte 142

Zeichenstifte 13

Strichmännchen 30

Symbole 22

## T

Tagesablauf 73

Tiere 28

Tinte 14

Tipp-Ex 140

Trennsymbole 48

## V

Verbindungselemente 48

Vorzeichnung | analog 61

Vorzeichnung | digital 69

## W

Washi Tape 141

## Z

Zeichenmaterial 13

Zeichnen

Figuren 29

Objekte 26

Tiere 28

Zeitungen 24

