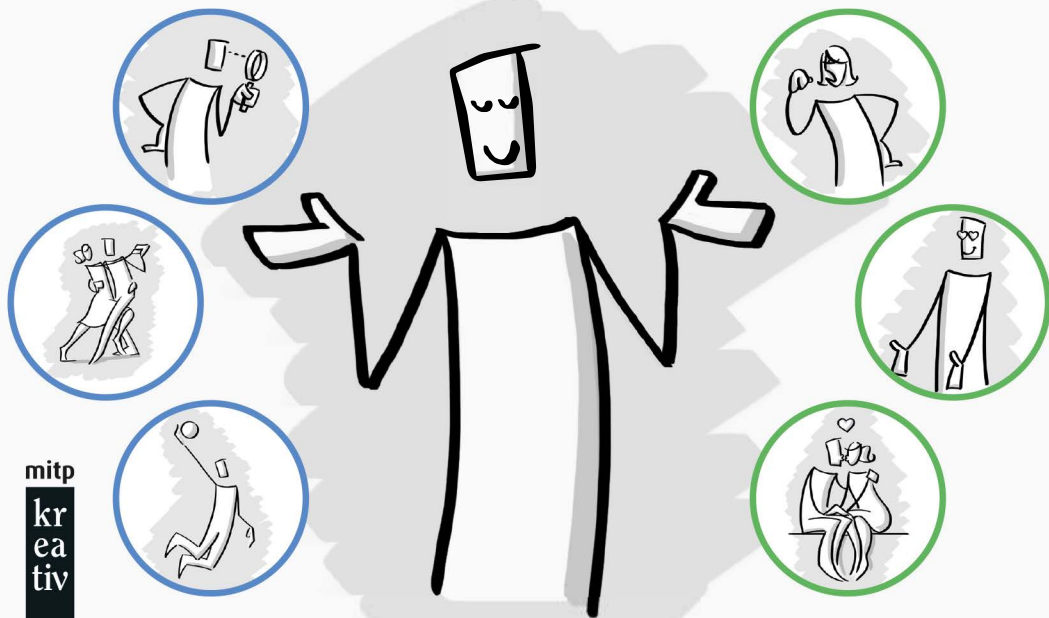


Holger Nils Pohl

MENSCHEN & EMOTIONEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZEICHNEN

Die große Bibliothek mit 200 Motiven



mitp
kr
ea
tiv

Inhalt

Klarheit durch Einfachheit.....	8
---------------------------------	---

Teil I: Menschen zeichnen

Starte deinen Zeichenprozess.....	15
Hallo sagen.....	16
Zum Abschied winken	17
Hand in Hand	18
Hände schütteln.....	19
High Five geben.....	20
Friedensgruß machen.....	21
Nein sagen.....	22
Jemanden zum Halt auffordern.....	23
Plötzlich anhalten.....	24
Daumen hoch zeigen.....	25
Die Richtung weisen	26
Die vitruvianische Haltung einnehmen.....	27
Essen.....	28
Trinken.....	29
Kochen.....	30
Naschen.....	31
Party machen.....	32
Grooven	33
Bei einem Konzert abrocken	34
Gitarre spielen.....	35
Tamburin spielen	36
Akkordeon spielen.....	37
Geige spielen.....	38
Ein Herz haben	39
Jemanden umarmen.....	40

Jemanden küssen.....	41
Gehen.....	42
Mit verbundenen Augen gehen	43
Laufen	44
Treppen steigen	45
Springen.....	46
Über eine Hürde springen	47
Fallen.....	48
Ein Rennen starten	49
Sich im Rollstuhl fortbewegen	50
Einen Gehstock benutzen.....	51
Denken	52
Sitzend nachdenken	53
Andeuten, dass jemand Unsinn redet	54
Warten.....	55
Beobachten.....	56
Hören	57
Meditieren	58
Gähnen	59
Träumen	60
Schlafen.....	61
Einen Handstand machen	62
Schieben.....	63
Stampfen.....	64
Entspannen	65
Muskeln anspannen.....	66
Sich anlehnen.....	67
Auf dem Boden sitzen.....	68
Niederknien.....	69

Sich strecken	70	Sich hinter einem Vorhang verstecken.....	103
Balancieren.....	71	Die Arme verschränken.....	104
Eine Brücke machen.....	72	Pflanzen gießen.....	105
Sich verbeugen.....	73	Einkaufen.....	106
Einen Knicks machen.....	74	Einen Schraubenschlüssel benutzen	107
Einen Salto machen	75	Eine Kamera verwenden	108
Liegestütze machen.....	76	Graben	109
Einen Stein kicken.....	77	In einer Hängematte liegen.....	110
Eine Katze streicheln.....	78	Salutieren.....	111
Einen Dackel ausführen.....	79	An einem Laptop arbeiten	112
Holz hacken	80	Astronaut sein	113
Putzen.....	81	Dienen.....	114
Eine Fahne schwenken.....	82	An einem Tisch sitzen	115
Lupe benutzen.....	83	Zeitung lesen.....	116
Nachricht schreiben.....	84	Ein Buch lesen.....	117
Die Ärmel hochkrempeln	85	Malen	118
Auf ein Flipchart schreiben	86	Skizzieren	119
Schmieden.....	87	Zeichnen	120
Eine Spitzhacke schwingen.....	88	Zeichnende Hand	121
Jonglieren.....	89	Karten spielen.....	122
Ein Schwert halten.....	90	Mit Ton modellieren	123
Einen Schild halten.....	91	Tanzen.....	124
Reisen.....	92	Walzer tanzen.....	125
Ein Kind tragen.....	93	Kasatschok tanzen.....	126
Krabbeln	94	Breakdance tanzen	127
Erste Schritte machen.....	95	Ballett tanzen.....	128
Ein Paket ausliefern.....	96	Eine Hebefigur beim Ballet machen.....	129
Einen Spagat machen.....	97	Tango tanzen	130
High Heels ausziehen	98	Yoga praktizieren	131
Schuhe binden	99	Tai Chi praktizieren.....	132
Ein Seil hochklettern.....	100	Judo praktizieren	133
Etwas werfen	101	Karate praktizieren	134
Wie Sysphos arbeiten.....	102	Klettern.....	135

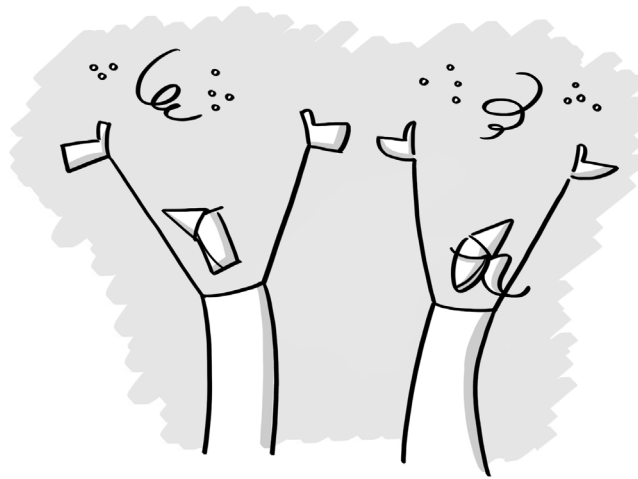
Schwimmen.....	136
Kanu fahren.....	137
Surfen.....	138
Boxen.....	139
Ringern.....	140
Sumoringern sein.....	141
Skateboard fahren.....	142
Skaten.....	143
Ski fahren.....	144
Eislaufen.....	145
Bogenschießen.....	146
Einrad fahren.....	147
Golf spielen.....	148
Fechten.....	149
Billard spielen.....	150
Bowling.....	151
Einen Slam Dunk machen.....	152
Tennis spielen.....	153
Rugby spielen.....	154
Baseball spielen.....	155
Fußball spielen.....	156

Sympathie.....	168
Vertrautheit.....	169
Begehren (Leidenschaft).....	170
Liebe.....	171
Freude.....	172
Noch mehr Freude.....	173
Einssein.....	174
Vertrauen.....	175
Bedrücktheit.....	176
Enttäuschung.....	177
Kummer.....	178
Hoffnungslosigkeit.....	179
Einsamkeit.....	180
Befangenheit.....	181
Peinlichkeit.....	182
Demütigung.....	183
Bedauern.....	184
Kränkung.....	185
Schuldgefühle.....	186
Abneigung.....	187
Widerwille.....	188
Abgestoßenheit.....	189
Abscheu.....	190
Verachtung.....	191
Unsicherheit.....	192
Grauen.....	193
Hilflosigkeit.....	194
Schrecken / Entsetzen.....	195
Befürchtung.....	196
Verstimmung.....	197
Aggression.....	198
Ärger.....	199
Groll / Zorn.....	200

Teil II: Emotionen zeichnen

Tipps: Emotionen ausdrücken.....	158
Vergnügen.....	159
Lust.....	160
Fröhlichkeit.....	161
Optimismus.....	162
Begeisterung.....	163
Zufriedenheit.....	164
Glück.....	165
Bewunderung.....	166
Zuneigung.....	167

Missmut.....	201	Ratlosigkeit.....	211
Trauer.....	202	Erschöpfung.....	212
Noch mehr Trauer.....	203	Verwirrung.....	213
Ekel.....	204	Panik.....	214
Scham.....	205	Noch mehr Panik.....	215
Furcht.....	206	Wut.....	216
Verzweiflung.....	207	Noch mehr Wut.....	217
Genervtheit.....	208	Gleichmut.....	218
Noch mehr Genervtheit.....	209		
Empörung.....	210	Ein Abschiedswort.....	219



Klarheit durch Einfachheit

Flipcharts werden lebendig, wenn Menschen drauf sind. Sketchnotes erzählen Geschichten, wenn Figuren sie bevölkern. Visualisierungen werden greifbar, wenn Emotionen sichtbar sind.

Warum? Weil wir Menschen sind. Wir reagieren auf Gesichter. Wir lesen Körpersprache. Ein Diagramm mit einer verwirrten Figur daneben sagt mehr als jede Beschriftung.

Das Problem: Die meisten trauen sich nicht Menschen zu zeichnen. Zu kompliziert. Zu viele Details. Zu viel, was schiefgehen kann

Dieses Buch löst genau das.

Mehr als 200 Motive. Alle so simpel wie möglich. Alle Schritt für Schritt. Alle so reduziert, dass du sie dir merken kannst. Oder falls nicht, hast du ja jetzt dieses Buch.

Trotzdem ist das Ziel: nicht nachschlagen müssen. Sondern abrufen können. Eine Bibliothek im Kopf, aus der du schöpfst – am Flipchart, im Meeting, im Bullet Journal.

Je öfter du eine Figur zeichnest, desto mehr wird sie deine. Du variiert, passt an, machst sie zu deinem Stil. Das Buch ist der Anfang. Dein Kopf ist das Archiv. Und selbst wenn du genau bei der Vorlage bleibst: auch deine.

Visuelles Denken lebt von Schnelligkeit.



Am Flipchart hast du keine Zeit für Details. In Sketchnotes zählt der Überblick. Bei Visualisierungen geht es um Klarheit, nicht um Kunst.

Deshalb ist simples Zeichnen kein Kompromiss – es ist ein Vorteil. Eine Figur in fünf Schritten (na gut, manche brauchen deutlich mehr) ist schneller gezeichnet, schneller erkannt und schneller verstanden als eine mit fünfzig.

Emotionen machen abstrakte Inhalte konkret und klar.

»Der Kunde ist frustriert« – das ist ein Satz. Eine Figur mit hängenden Schultern und Stirnfalte – das ist ein Bild, das hängen bleibt.

Menschen und Emotionen sind dein Werkzeug, um Ideen fühlbar zu machen. Um Präsentationen lebendig zu machen. Um Notizen zu schaffen, die du auch in drei Monaten noch verstehst.

Dieses Buch gibt dir das Vokabular dafür.



Der schwierigste Strich ist der erste

Nicht weil er kompliziert wäre. Sondern weil vorher so viel passiert: Zweifel. Zögern. »Ich

kann das nicht.« »Das wird sowieso nichts.«
»Ich bin nicht kreativ.«

Dieses Buch räumt mit all dem auf.

Du brauchst kein Talent. Du brauchst keinen Plan. Du brauchst nur eine Sache: den nächsten Schritt.

Deshalb ist jede Zeichnung in diesem Buch in kleine Schritte zerlegt.

Nicht, weil du es nicht könntest. Sondern weil es so leichter ist anzufangen. Schritt eins ist immer machbar. Schritt zwei auch. Und plötzlich bist du mittendrin, ohne dass der innere Kritiker Zeit hatte, sich einzumischen.

Das ist das Geheimnis: Nicht das große Ganze sehen. Nur den nächsten Strich.

Und dann den nächsten.

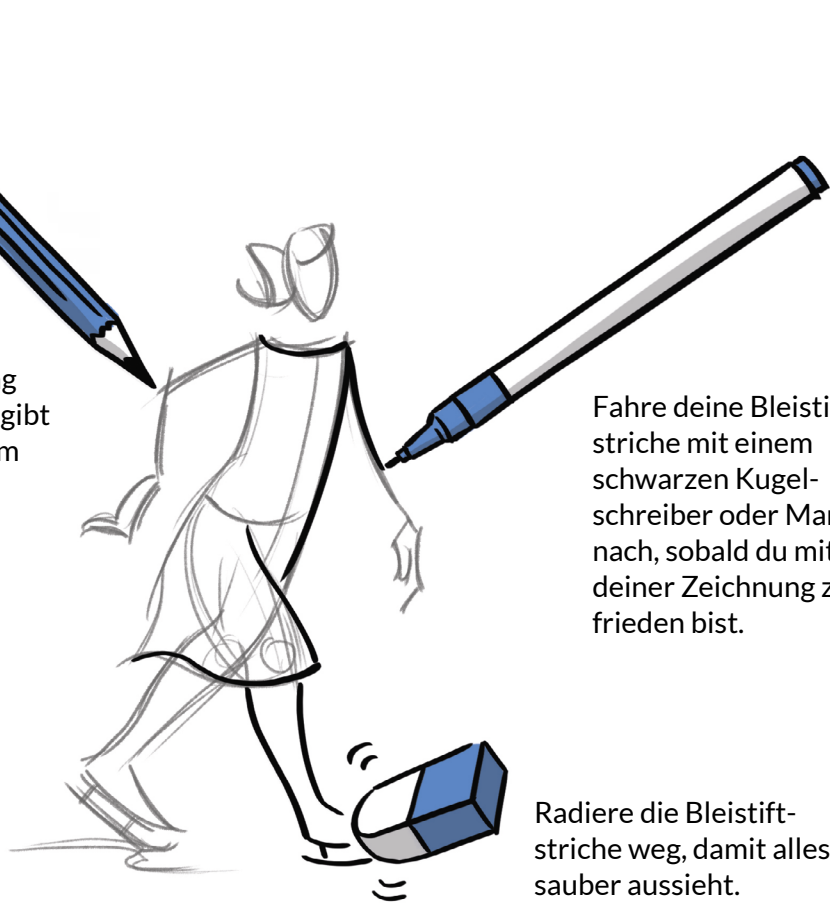
Dieses Buch zeigt dir keine perfekten Zeichnungen. Keine anatomisch korrekten Körper. Keine fotorealistischen Gesichter.

Stattdessen: Striche, die etwas erzählen.

Denn das Geheimnis beim Zeichnen von Menschen ist nicht Perfektion. Es ist Ausdruck. Ein Strichmännchen kann traurig aussehen. Ein Kreis mit zwei Punkten kann dich anlächeln. Wenige Linien reichen, um zu berühren.

Starte deinen Zeichenprozess

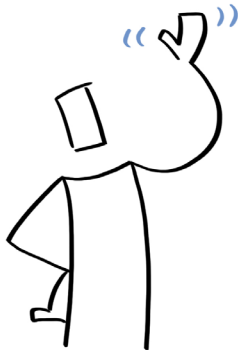
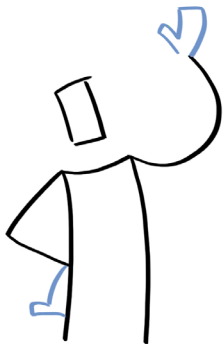
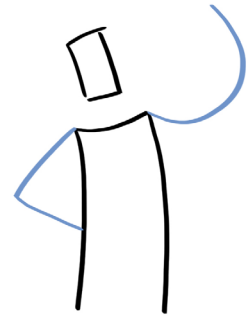
Starte deine Zeichnung mit einem Bleistift. Er gibt dir mehr Freiheiten, um Fehler zu machen.



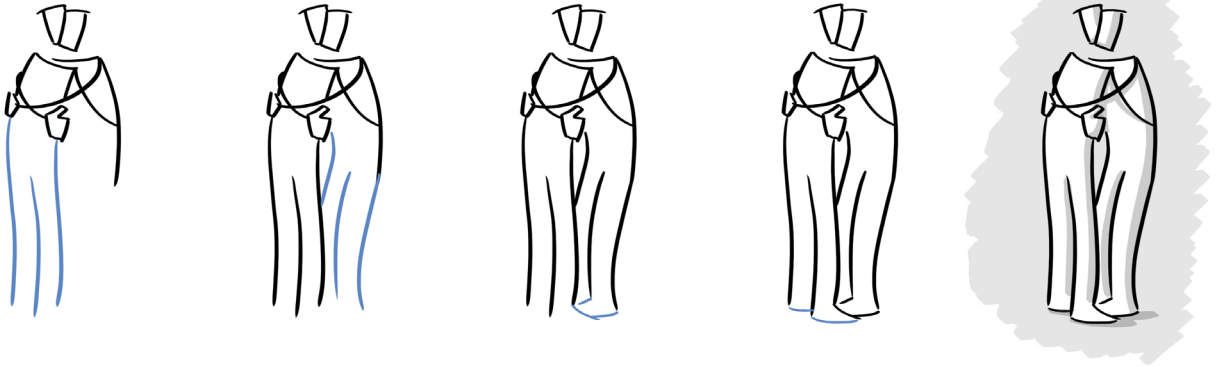
Fahre deine Bleistiftstriche mit einem schwarzen Kugelschreiber oder Marker nach, sobald du mit deiner Zeichnung zufrieden bist.

Radiere die Bleistiftstriche weg, damit alles sauber aussieht.

Hallo sagen



Jemanden umarmen



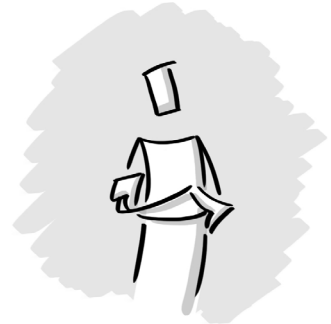
Gehen



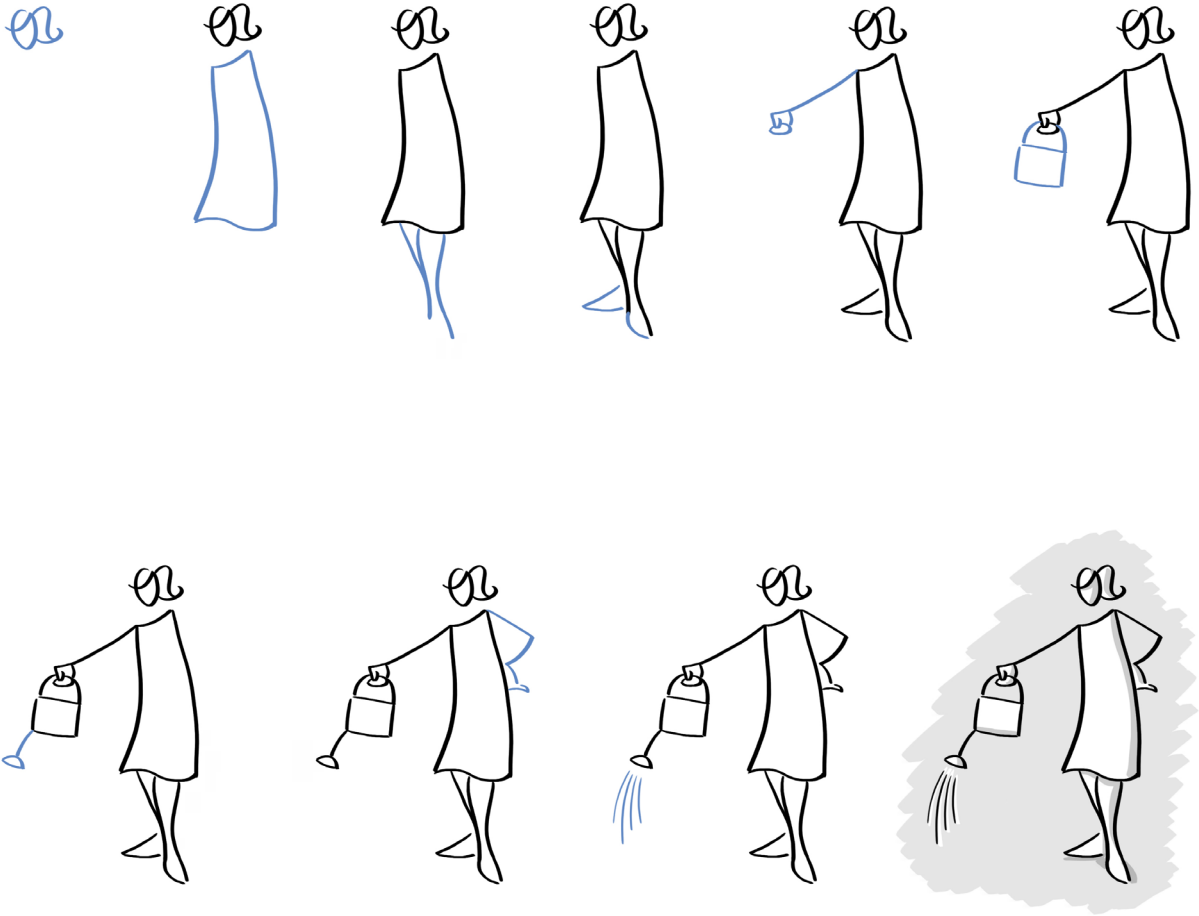
Eine Katze streicheln



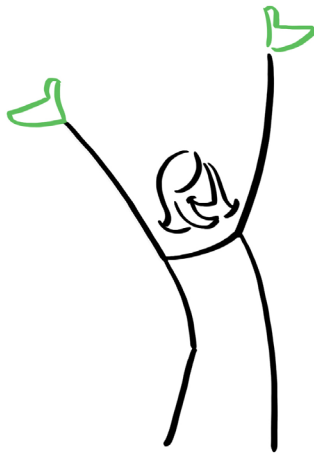
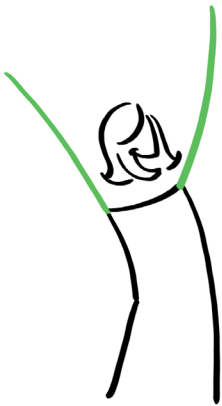
Die Arme verschränken



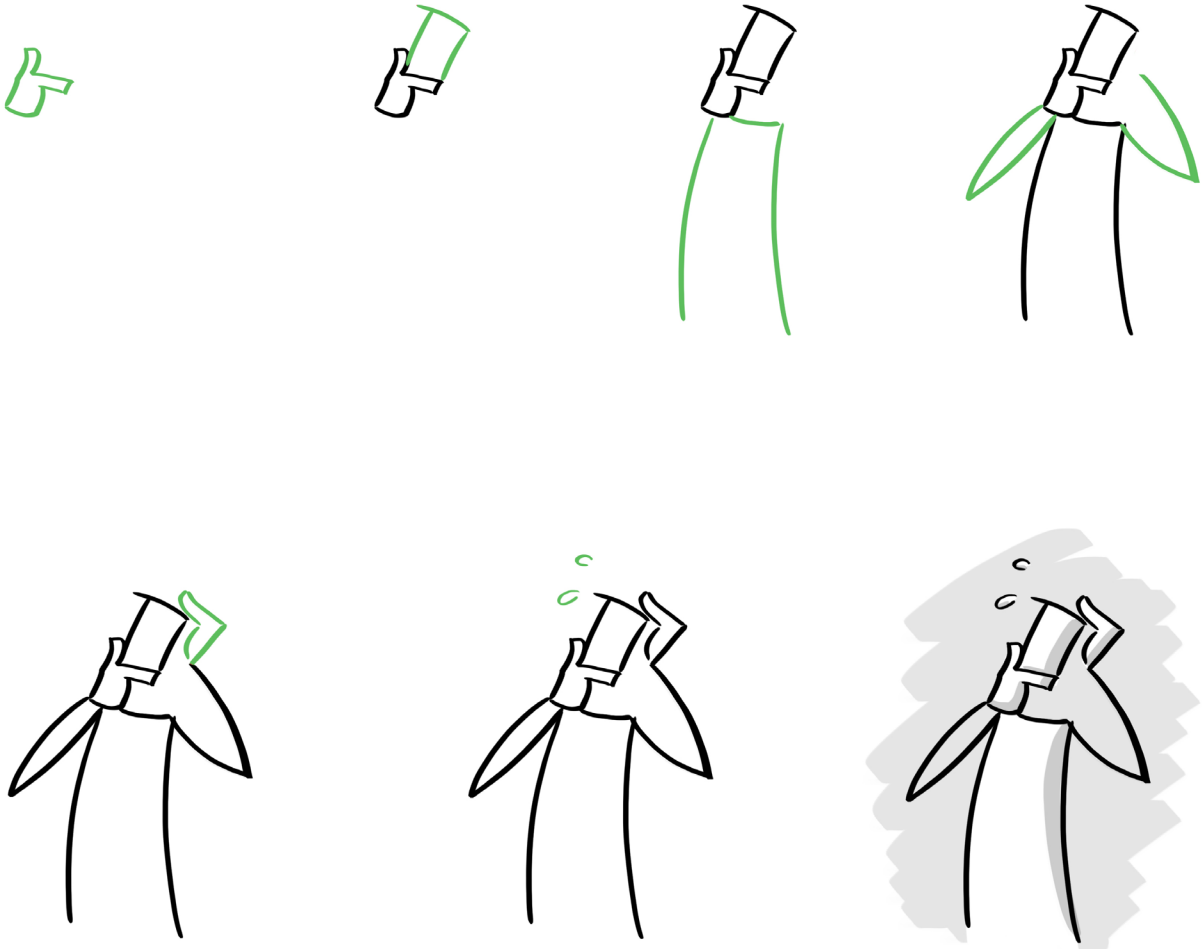
Pflanzen gießen



Freude



Unsicherheit



Ratlosigkeit

