

# Kreativer Flow mit Zentangle®

Gönn dir deine kleine Weihnachtliche Auszeit

In der **Zentangle® Methode** geht es nicht darum, dass die Zeichnung super schön oder perfekt sein soll, sondern der **Weg ist das Ziel**.

Konzentriere dich auf jeden einzelnen **Strich**, den du ziehst. Es ist egal, wenn er nicht so gerade, geschwungen oder verwackelt ist.

Es geht nur um die **Achtsamkeit & Aufmerksamkeit** in jeden einzelnen Strich. So kann sich in dir die **Ruhe** einstellen, das Gedankenkarussell langsamer werden. Genieße das, was du machst im **Hier & Jetzt** ohne die Erwartung an das Ergebnis.

Das **Muster** kannst du natürlich beliebig oft auf deinem Papier zeichnen und vielleicht gesellen sich noch völlig intuitiv andere Muster wie z.B. Kringel, kleine Spiralen oder Wellenlinien hinzu.

Als **Material** kannst du jedes Papier und Stift benutzen, das dir gerade zur Verfügung steht. Klassisch wird mit einer Zentangle Kachel von **9x9cm** gearbeitet, mit einem **schwarzen Fineliner 0,1**, einem **Bleistift** und **Papierwischer** für die Schattierung.

Wenn du keinen Papierwischer zur Verfügung hast, kannst du die Schattierungen auch mit einem Wattestäbchen verwischen.

Ich wünsche dir viel Spaß mit den weihnachtlichen Mustern

