

Inhalt

1.	Vorwort	7
2.	Die Zentangle®-Methode	9
2.1	Was ist Zentangle®?	9
2.2	Flow und Achtsamkeit	12
2.3	Materialübersicht	14
2.4	Die 8-Schritte-Methode	17
2.5	Keine Fehler – nur Möglichkeiten	21
2.6	Tangle-Techniken	23
3.	Mustersammlung	25
	Übersicht	26
4.	Themen der Inspiration	51
4.1	Hoffnung – Aufbruch	53
4.1.1	Nicht müde werden	53
4.1.2	Glück unterwegs	54
4.1.3	Leben ist nicht genug	56
4.1.4	Stufen	58
4.1.5	Créer le navire	59
4.1.6	Vom Mut eine Probe zu wagen	60
4.2	Generationen	61
4.2.1	Großeltern – Enkel	61
4.2.2	Der alte Großvater und der Enkel	62
4.2.3	Die Jugend heutzutage ...	63
4.3	Miteinander	64
4.3.1	Der Löwe und das Mäuschen	65
4.3.2	Die Rübe	66
4.3.3	Zwei Segel erhellend	68

4.4	Im Hier und Jetzt – innere Ruhe	69
4.4.1	Von Atemzug zu Atemzug	69
4.4.2	Das Geheimnis innerer Ruhe	70
4.4.3	Der arme Fischer	71
4.4.4	Hat dein Haus auch 1.000 Zimmer	72
4.5	Freunde	73
4.5.1	Freunde sind die neue Familie	73
4.5.2	Freundschaft ist wie eine Tasse Tee	73
4.6	Liebe	74
4.6.1	Was es ist	74
4.6.2	Aspekte der Liebe	75
4.6.3	In meinem Herzen	76
4.6.4	Wenn ich ein Vöglein wär	76
4.6.5	Dû bist mîn, ich bin dîn	78
4.7	Jahreszeiten	79
4.7.1	Frühling	80
4.7.2	Sommer	83
4.7.3	Herbst	84
4.7.4	Winter	87
4.8	An Hindernissen wachsen	88
4.8.1	Steine	88
4.8.2	Edelstein	90
4.8.3	Stark durch Widerstand	91
4.9	Blumen / Bäume / Wald	92
4.9.1	O Täler weit	92
4.9.2	Gefunden	94
4.9.3	Daffodils	95
4.9.4	Olivenbäume	98
5.	Verwendung von Farbe	99
Literatur		101
Quellennachweis		102