

100 Mal Art Journal

100 Ideen für dein Art Journal von Constanze Guhr

Art Journal:

Kunsttagebuch, Skizzenbuch, Künstlerbuch, Visuelles Tagebuch, Projektbuch, kreatives Experimentebuch ...

10 x Hint er grü nde

1. Wasserfarbenwaschungen: Male eine Schicht Wasserfarben auf die Seite und lasse sie trocknen, um einen weichen, farbigen Hintergrund zu schaffen.
2. Marmorierung: Erzeuge eine marmorierte Optik auf deiner Seite, indem du flüssige Farben auf die eine Seite tropfst und dann die Seite zusammenpresst.
3. Gesso/Acrylfarbe: Trage Farbe auf die Seite auf und ziehe sie mit einer alten Geldkarte, um interessante Texturen zu bekommen.
4. Schichten: Verwende verschiedene Papier- und Materialschichten, zum Beispiel kleine Schnipsel aus Büchern oder alten Briefen, die du direkt in die noch feuchte Acrylfarbe legst.
5. Collage: Nimm verschiedene Papiere, wie alte Buchseiten oder karierte Karteikarten und übermale sie mit verdünnter weißer Farbe.
6. Mixed-Media: Verwende verschiedene Materialien wie Acrylfarbe, Pastellkreide, Bleistift, Buntstifte oder Marker, um einen abwechslungsreichen Hintergrund zu gestalten. Damit es etwas mehr Zusammenhalt gibt, kannst du die Seite danach mit weißer Farbe übermalen.
7. Kratzen: Verteile farbige Acrylfarbe auf der Seite und kratze mit der Pinselrückseite Spuren hinein.
8. Übermalung: Übermale eine bereits gestaltete Seite mit flüssiger weißer Farbe.
9. Wachscreiden: Benutze wasservermalbare Wachscreiden, verteile sie auf der Seite und male mit flüssiger weißer Farbe darüber.
10. Schablonen: Verwende Schablonen, um Muster und Formen auf die Seite zu bringen. Male dann darüber oder füge

10 X Tage buch h und Jour nali ng

10

weitere Schichten hinzu.

1. Lass deine Gedanken frei fließen und zeichne oder schreibe auf, was dir in den Sinn kommt. Das kannst du später übermalen und als Hintergrundstruktur benutzen.
 2. Nutze dein Art Journal als Tagesplaner und halte deine Termine, Aufgaben und Ziele fest. Du kannst dies durch Symbole, Farben oder Zeichnungen illustrieren, ähnlich wie in einem Bulletjournal.
 3. Halte deine Erinnerungen auf Reisen in deinem Art Journal fest. Sammle Erinnerungsstücke wie Eintrittskarten, Postkarten und andere Andenken und klebe sie ein.
 4. Erstelle eine Collage aus Bildern aus Zeitschriften, Zeitungen oder anderen Printmedien, die deine Stimmung oder Persönlichkeit widerspiegelt.
 5. Schreibe kluge Zitate oder Sprüche in dein Art Journal und gestalte die Seite weiter. Zum Beispiel von Einstein: Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so als wäre nichts ein Wunder oder so als wäre alles ein Wunder.
 6. Verwende Farben und Formen, um deine emotionalen Zustände auszudrücken. Experimentiere mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Ölpastell oder Markern. Du kannst dir dabei auch Fragen stellen, wie: Wie würde es aussehen, wenn ich ein Land wäre?
 7. Erstelle ein Vision Board in deinem Art Journal, um deine Ziele und Träume festzuhalten. Du kannst Bilder, Wörter und Symbole verwenden, die dich emotional ansprechen.
 8. Spiele mit Wörtern aus Büchern oder Zeitschriften und schreibe ein Gedicht oder Haiku. Meist greift man automatisch zu Wörtern, die einen auch emotional ansprechen und etwas über einen aussagen.
 9. Mache eine Liste deiner Wünsche für das nächste Jahr.
 10. Erstelle eine Bucketlist, was du in den nächsten 10 Jahren unbedingt erleben willst.
-
1. Am besten legst du dir eine Sammlung von schönen Texten und Gedichten an, damit du auch weißt, was du schreiben kannst.

Ideen für Gestalten mit Schrift

10 X Ideen

2. Schreibe schnell und groß. Erstaunlicherweise kann deine Schrift dadurch total interessant werden.
3. Schreibe im Kreis. Du kannst dir den Kreis mit einem Zirkel vorher markieren und auch einige Zeilen darin, dann mit einem Abstand von ca 1,5 cm oder du schreibst direkt spiralförmig los, von innen nach außen.
4. Schreibe mit dickem Stift über die ganze Seite. Das kannst du dann auch als Hintergrund benutzen, wenn du es mit weißer Farbe übermalst.
5. Reiß dir Streifen aus Papier wie einzelne Zeilen und schreibe darauf deinen Text.
6. Schreibe handschriftlich in Zeilen und Fülle dann noch einmal die Zwischenräume mit Text.
7. Schreibe einen Text und fülle alle geschlossenen Formen schwarz aus. Also alle Os, Bs usw. Oder die Schlaufen von l, b, f wenn du Schreibschrift benutzt.
8. Schreibe mit links.
9. Versuche spiegelverkehrt zu schreiben, in dem du einen Spiegel an die Seite stellst und nur dort hineinschaust.
10. Probiere Handlettering, Kalligraphie oder Typografie aus. Verwende Brushpens, Schreibfedern oder zeichne interessante Buchstaben, die du mit Mustern, Schraffuren oder 3D-Effekten versehen kannst (schon wieder eine neue Liste eigentlich)

1. Kreise: Fülle eine Seite mit Kreisen, die du mit einem großen Pinsel malst, lasse sie aneinander stoßen. Die Innenräume kannst du dann weiter verzieren.
2. Punkte: Male mehrere Reihen von Punkten neben- und untereinander. Spiele mit den Größenverhältnissen.
3. Rechtecke: zerschneide ein rechteckiges Papier (farbig, bemalt, Foto o.ä.) in gleichmäßige Vierecke und klebe sie mit einem Abstand auf deiner Seite.
4. Benutze magische oder astronomische Symbole, wie Sonne, Mond, Sternbilder, Glücksbringer etc und gestalte daraus eine Musterseite.
5. Verzieren die Ränder von eingeklebten Collageelementen mit schwarzem Fineliner. Du kannst Bögen, Punkte oder auch florale Elemente benutzen.

für Mus ter

10 x Blu men und Pfla nze n

6. Suche dir eine Verpackung, Tapete, Serviette oder ähnliches mit schönem Muster und klebe einen Teil davon in dein Art Journal. Zeichne das Muster weiter.
7. Lass dich von portugiesischen Fliesen inspirieren.
8. Zeichne ein japanisches Muster. Oft bestehen diese aus einer Art Schuppenmuster oder Wellen.
9. Schneide dir kleine Quadrate aus Origamipapier ca 3x3 cm und mache daraus Mini-Scherenschnitte.
10. Ziehe Linien mit unterschiedlichen Abständen und Fülle die Zwischenräume mit Mustern aus. Wieviele verschiedene kannst du finden. Das ist eher eine Meditationsübung.

1. Blumen doodeln: Zeichne verschiedene Blumen und Blüten mit Fineliner auf deine Seite und verbinde sie mit Blättern oder Zweigen.
2. Japanisches Papier: gestalte ein Seite mit Kirschblüten; rosa auf weißen Hintergrund oder andersrum, eine Kirschblüte besteht aus 5 Blütenblättern und einigen Pünktchen in der Mitte.
3. Weiße Blumen auf Farbe: Färbe eine Seite und male danach weiße Blütenblätter darauf.
4. Blumenmuster: such dir ein Geschenkpapier mit einem Blumenmuster. Klebe dir ein Stück dieses Musters auf und male oder zeichne es weiter.
5. Blumen aus alten Büchern: Schneide Blumen oder Pflanzen aus alten Büchern aus. Du findest diese Bücher sehr häufig auf Flohmärkten. Ich habe zum Beispiel vier mal das alte Schulbuch: Schmeils Pflanzenkunde
6. Bäume/Landschaften: Runde Bäume, die einfach aus einem Kreis und einem Stiel bestehen. Du kannst eine Horizontlinie andeuten und drei oder fünf Bäume darauf setzen. Hier ist weniger mehr,
7. Verzweigte Bäume: Beginne einen Baum und füge immer mehr Zweige und Verzweigungen hinzu. Damit kannst du die ganze Seite füllen
8. Viele Bäume auf einer Reihe: wie 6. nur eine ganze Reihe von verschiedenen Bäumen nebeneinander
9. Zweige: Zeichne zarte Zweige auf einen Hintergrund und verziere sie mit Blättern.
10. Palmen/Dschungel/Exotische Pflanzen

10

X

Do

od

les

1. Kritzeln zur Entspannung: Kritzle einfach zur Entspannung wie früher beim Telefonieren. Das kannst du während eines Zoom Meetings machen oder wenn du Serien schaust.
2. Wellen: Starte unten auf der Seite mit einer Reihe Bögen, setze dann wie Fische die nächsten Bögen darüber.
3. Oder zeichne mehrere Wellenlinien übereinander. Die Zwischenräume kannst du mit Mustern füllen
4. Schräges Karo: unterteile deine Seite mit Linien von oben nach unten und von links nach rechts. Versuche dabei absichtlich keine gerade Linien zu ziehen. Fülle die Kästchen wie bei einem Schachbrett
5. Kreise ausfüllen: zeichne eine Reihe Kreise und fülle sie mit Mustern oder
6. Setze immer mehr Kreise aneinander und fülle die Zwischenräume mit kleineren Kreisen.
7. Vögel: Zeichne eine Seite mit Vögeln, du kannst auch zuerst Kreise und Dreiecke auf der Seite verteilen und diese dann mit Augen, Schnäbeln, Flügeln und Schwänzen versehen.
8. Katzen: Katzen lassen sich aus den unterschiedlichsten Formen zeichnen. Versuche es mal: einfach Ohren, Schnurrbarthaare, ein kleines Dreieck als Nase usw. an ein Viereck, einen Klecks oder ein Stück gerissenes Papier hinzufügen. Und natürlich Arme, Beine und einen Schwanz.
9. Zentangle: Zentangle sind verschiedene schwarz-weiße Muster, mit denen eine Seite gefüllt wird. Besondere Akzente setzt du durch Schatten und Schraffur.
10. Miró Style Männchen: Schau dir Bilder von Joan Miró an. Sie bestehen aus einigen bunten Tupfen und schwarzen Linien, Schlängeln, Tropfen usw. Du kannst einige Strichmännchen in diese Art Bild einbauen.

1. Klappen, Tüten, Briefumschläge: Klebe kleine Extrademente in dein Art Journal. Zum Beispiel einen kleinen Briefumschlag.
2. Klebe dir popup Elemente in dein Heft. Sie öffnen sich dann dreidimensional, wenn du die Seite aufschlägst.

10 x Exp eri me nto

10 x Mixe d medi a

3. Versteckte Texte: Schreibe Texte, die du dann übermalst oder hinter einer Klappe versteckst.
4. Heft im Heft. Binde ein Miniheft und klebe es in dein Art Journal.
5. Karte hinzufügen: Integriere ein Stück einer Landkarte oder eines Stadtplanes in dein Heft.
6. Paper cut Baum: Schneide aus Origamipapier Scherenschnitte aus, zum Beispiel einen verzweigten Baum.
7. Herzen: Klebe Herzen aus Papier in dein Heft. Falte sie in der Mitte und klebe sie nur an einer Seite fest. Das ergibt einen hübschen Effekt.
8. Leporello: Klebe ein Leporello (extra Heft im zick Zack Falz) in dein Art Journal. Das kannst du dann ausklappen. Dünneres Papier eignet sich hier am besten.
9. Experimentiere mit Wörtern aus Zeitschriften: Schneide verschiedene Wörter aus Zeitschriften aus und füge sie zu einem neuen Text zusammen. Das Interessante dabei ist, dass dein Unterbewusstsein dabei mitarbeitet. Du wirst eher solche Wörter entdecken, die dich auf einer tieferen Ebene ansprechen.
10. Kombiniere drei Ideen von dieser Liste, aber benutze nur


1. Textmarker-Technik: Verwende eine helle Farbe (z.B. Gelb) und male die gesamte Seite damit aus. Male dann mit verschiedenen Farben darüber, um spannende neue Effekte zu erzeugen.
2. Maskieren: Verwende Masking Tape oder spezielle Maskierflüssigkeiten, um bestimmte Bereiche auf der Seite freizuhalten. Male dann darüber und ziehe die Maskierung ab. So entstehen neue Ebenen.
3. Spritzen. Spritze Farbe mit einem Pinsel oder einer Zahnbürste auf deine Seite oder Teile einer Seite.
4. Farbe pusten: Kleckse Farbe auf deine Seite und Puste mit einem Strohhalm hinein. Dadurch entsteht ein interessanter Verlauf, den du noch weiter bearbeiten kannst
5. Kringel, Punkte: Male mit verschiedenen Farben, wie Acryl- und Aquarellfarbe oder Wachsstiften, Kringel und Punkte übereinander. Du kannst auch welche aus farbigem Papier dazukleben.
6. Linien: ziehe Linien mit dem flüssiger Farbe von oben nach unten (bis zur Hälfte der Seite) und stelle dann dein Heft

und abstrakte Elemente

10 x Menschen und Tiere

- senkrecht hin, so dass die Farbe noch verlaufen kann.
7. Streifen: Teile deine Seite in zwei Drittel und ziehe einen Streifen Farbe in den unteren oder oberen Teil. Das geht am besten mit einer alten BahnCard oder ähnlichem, den Rest der Seite kannst du anders weiter bearbeiten.
 8. Farbverlauf: Verteile verschiedene Kleckse flüssiger Farbe auf einer Seite deines Heftes. Klappe dann die andere Seite darauf und streiche darüber. So entsteht eine schöne Abklatsch-Technik, die du dann weiter verwenden kannst.
 9. Papiere reißen: Reiß verschiedene Papiere auseinander und setze sie neu zusammen.
 10. Schnipselpoesie: Nimm eine Seite aus einem alten Buch und umkreise alle Wörter, die dich ansprechen. Übermale den Rest in einer anderen Farbe. Klebe die Seite in dein Heft.

1. Gesichter in Dingen: Male verschiedene farbige Flächen auf deine Seite oder kleckse darauf herum. Füge nun überall Gesichter hinzu.
2. Schattenriss: Mache einen Schattenriss von deinem Gesicht auf schwarzem Papier und klebe ihn in dein Heft. Den Hintergrund kannst du farbig gestalten.
3. Stelenartige Figuren: Zeichne oder Male Figuren in längliche Formen. Die Formen findest du, in dem du längliche Gegenstände umrandest (Gabeln, Messer, Schraubenzieher) dann fügst du Augen, Haare, Münder und Arme hinzu.
4. Jawlensky Köpfe: Schau dir Bilder von Alexej Jawlensky an und zeichne Ähnliche Köpfe in dein Heft.
5. Käfer: Zeichne verschiedene Käfer als Muster in dein Heft oder einen mit einem wunderschönen Muster auf den Flügeln.
6. Libellen: Zeichne oder collagiere verschiedene Libellen.
7. Krähen: Zeichne Krähen aus schwarzen Klecksen.
8. Kraniche: Zeichne Kraniche als Silhouette.
9. Fische: Zeichne verschiedene Fische, die über die Seite schwimmen, große, kleine, dicke, dünne
10. Muscheln: Zeichne Muscheln, du kannst sie auch umranden, wenn du sie zum Beispiel gerade gefunden hast. Fülle sie mit Mustern.

- 
- Diese Liste darfst du für dich privat verwenden. Sie enthält jede Menge Inspiration. Weitergeben nur mit der Angabe meines Namens und meiner Webadresse:
www.constanzeguhr.de
 - © Constanze Guhr 2023