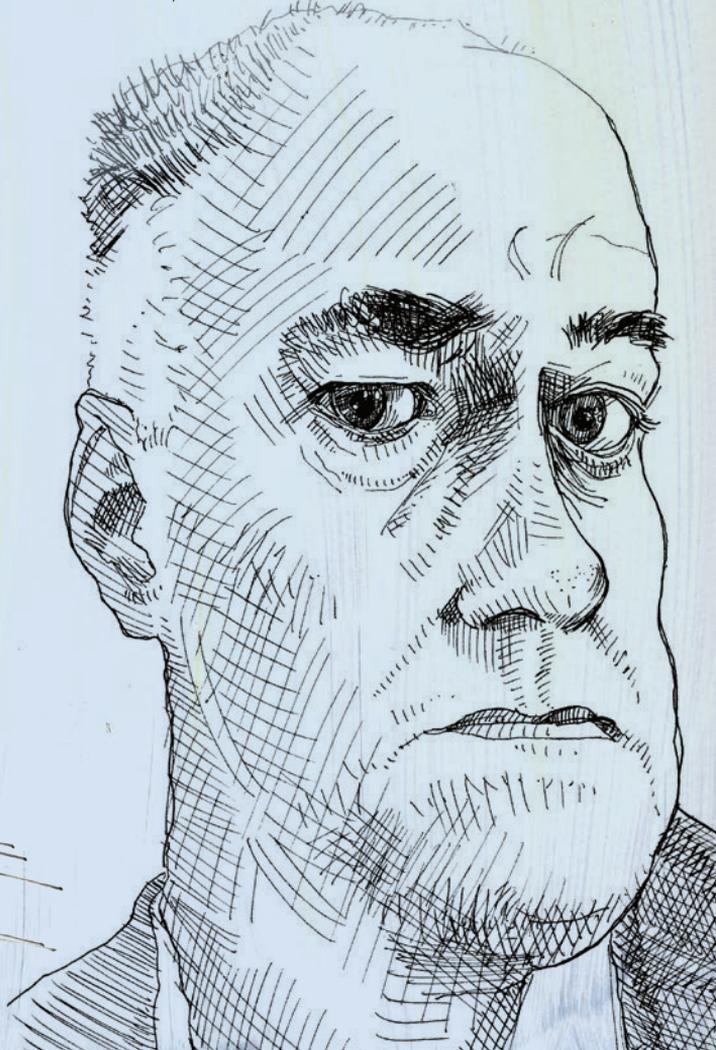


# AHA! Der Kunst-Effekt

Es ist geradezu absurd, Künstler als Träumer zu bezeichnen. Ich finde, es sind die vernünftigsten Menschen überhaupt, bewusst und präsent. Als Künstler sieht man das Leben, verbindet sich mit seiner Schönheit und erschafft etwas, womit man diese Beobachtungen an andere weitergeben kann. Man bemerkt Dinge.

An so einem Bewusstsein muss man arbeiten. Man muss das Sehen zur Gewohnheit machen, sich mit dem Alltag verbinden und dazu Stellung nehmen. Und zwar jeden Tag, und sei es nur für ein paar Minuten.



# Ein paar Worte über mich

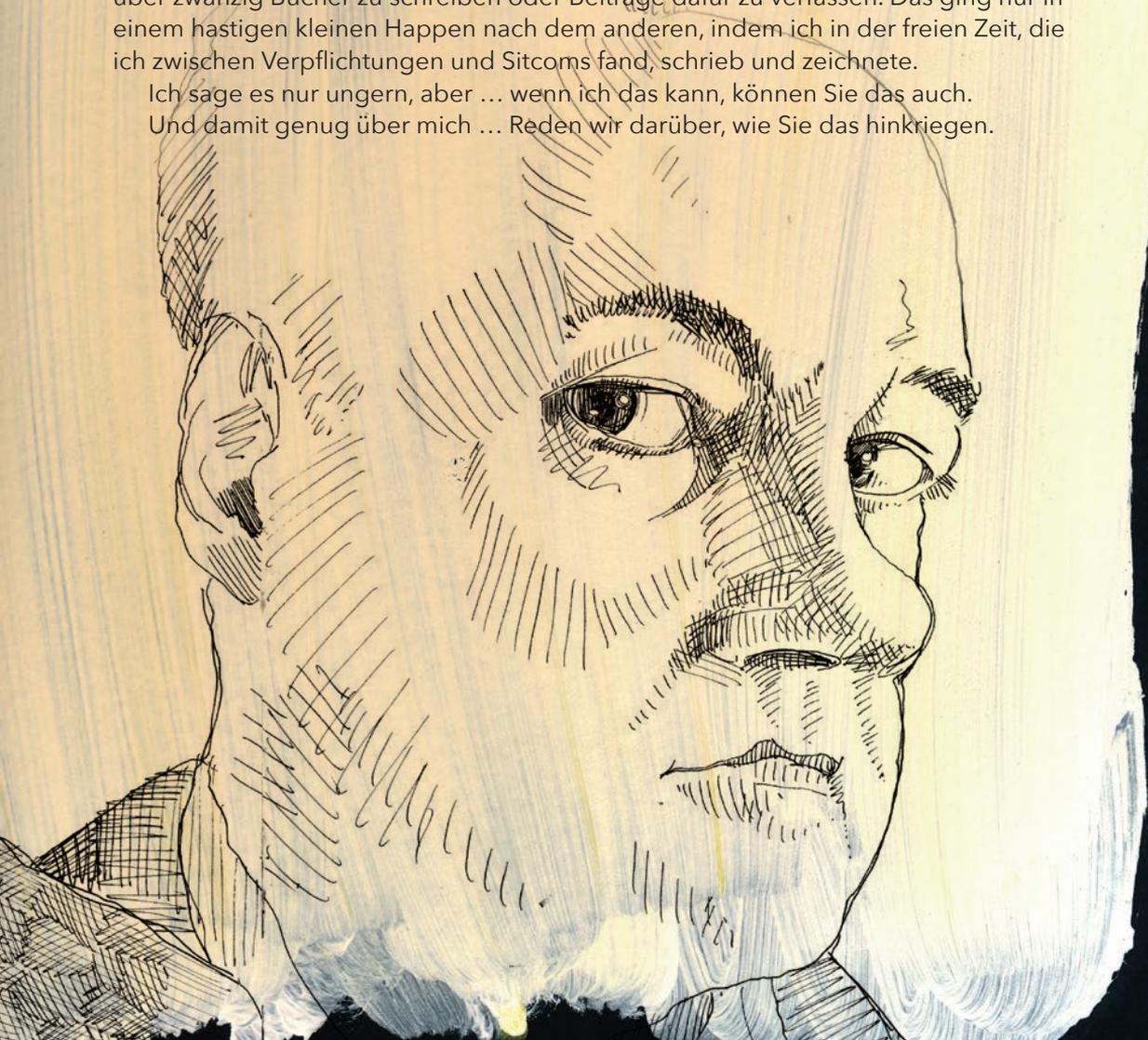
*Kunst vorm Frühstück* beruht auf hart erkämpften Erfahrungen. Ich erlebe dieses kreative Dilemma jeden Tag: keine Zeit, das Bett zu machen, ganz zu schweigen von Kunst, aber das brennende Bedürfnis, mich auszudrücken.

Dann habe ich die Kunst entdeckt - die kleine Kunst -, und die hat mich frei gemacht. Sie hat mir eine Perspektive gegeben und ein Ziel.

Selbst als Vater und Führungskraft in der hektischsten Stadt der Welt habe ich die Zeit gefunden, fünfzig Skizzenbücher mit Zeichnungen und Aquarellen zu füllen und über zwanzig Bücher zu schreiben oder Beiträge dafür zu verfassen. Das ging nur in einem hastigen kleinen Happen nach dem anderen, indem ich in der freien Zeit, die ich zwischen Verpflichtungen und Sitcoms fand, schrieb und zeichnete.

Ich sage es nur ungenau, aber ... wenn ich das kann, können Sie das auch.

Und damit genug über mich ... Reden wir darüber, wie Sie das hinkriegen.



# Wie Kreativität zur Gewohnheit wird

**Kurzfassung:** Kunst zu machen erfordert nicht viel Material und Zeit und verursacht auch keine hohen Kosten. Es kann in das Leben passen, das Sie heute führen. Es kann zur Gewohnheit werden. Sie müssen nur ein paar kleine Vereinbarungen mit sich selbst treffen.

1. **Machen Sie jeden Tag etwas Kreatives.** Irgendetwas. Ich werde Ihnen zahllose Sachen vorschlagen, für die Sie höchstens 15 Minuten brauchen. Ein paar schnelle Zeichnungen, während Sie darauf warten, dass das Kaffeewasser kocht, sind der erste Schritt.
2. **Verpflichten Sie sich, das für, sagen wir, 30 Tage durchzuziehen.** Das ist der schwerste Teil - die erste Phase, die Ihr Gehirn braucht, um sich auf diese neue Gewohnheit einzustellen.
3. **Fangen Sie bloß nicht damit an, Berge von Künstlermaterialien zu kaufen.** Besorgen Sie sich ein Skizzenbuch und einen Stift, die in Ihre Handtasche oder Ihren Rucksack passen, und tragen Sie beides immer bei sich für den Augenblick, in dem sich die Gelegenheit bietet. Später erweitern wir das Sortiment und probieren ein paar andere Materialien und Techniken aus.
4. **Bleiben Sie dran.** Halten Sie Ausschau nach Gelegenheiten, nach Lücken in Ihrem Terminkalender. Gehen Sie keinen Tag zu Bett, bevor Sie nicht etwas Kreatives gemacht haben. Zeichnen Sie Ihren Wecker oder den Moderator der Late-Night-Talkshow.
5. **Streben Sie nicht nach Perfektion.** Eine lahme Zeichnung ist besser als keine.
6. **Versuchen Sie es einfach.** Warten Sie, bevor Sie ein Urteil darüber fällen, ob es sich lohnt, bis die 30 Tage um sind (und ich weiß, dass es sich lohnt).

7. Suchen Sie sich *Hitstreiter*. Oder schließen Sie sich einer Online-Gruppe an wie *Everyday Matters* auf Facebook. Ermutigen und spornen Sie einander an.
8. Lesen Sie, wenn Sie feststecken, in diesem Buch. Aber lesen Sie es nicht, statt zu zeichnen. Ich bin nicht beleidigt.
9. Gewöhnen Sie sich daran, kalten Toast zu essen. Zeichnen Sie jeden Tag Ihr Frühstück. Dann essen Sie es.

