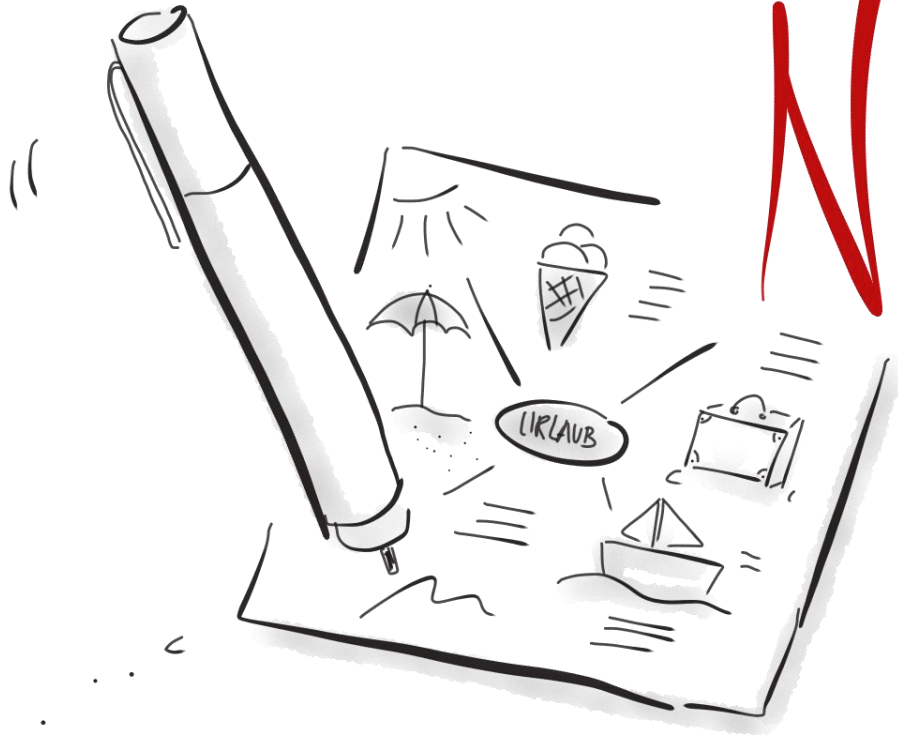


SKETCH

klein
aber



Noting



klein...
aber OHO!

? Warum SketchNotes ?

... das Format
für die
Hosent-
tasche! 

1. Aktives
Zuhören 

2. Konzentration

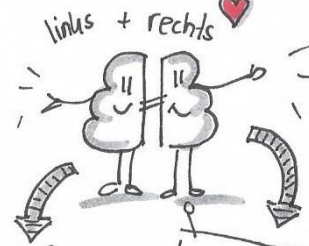

3. Filtern
&
Verdichten 

ALLE
KINDER!



4. Merken


5. Spaß

Let's "doodle"!



Prominente
"Sketchnoter"

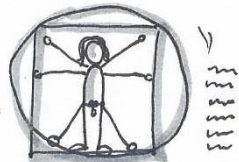


Mike Rohde

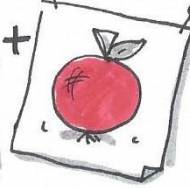
"Das
Standardwerk"



Leonardo DaVinci



sequentiell
& "Worte"



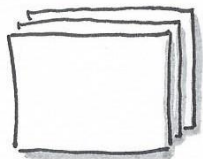
intuitiv
& "Bilder"



DUAL
CODING
ALAN PAIVIO

Picture Superiority
Effect → nach 3 Tagen
noch 65%!

Wie **SketchNotes** BEREITE ICH MICH VOR?



DIN A4 Papier
160 gr

& Klemmbrett



3 STIFTE für...



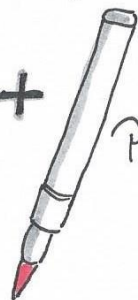
Schwarzer
Fineliner
0,1 - 0,5

+



grauer
Pinselfstift

+



farbiger
Pinselfstift

z.B. Sketchone von
neuland

z.B. Artist Pen von
FABER-CASTELL

... Basis

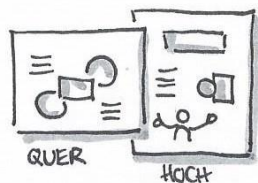
... Effekte

FARBTUPFER

ooo UND LOS GEHT'S 😊!

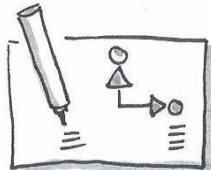
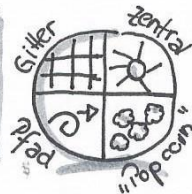
1

Layout „vordenken“
& Blatt rahmen



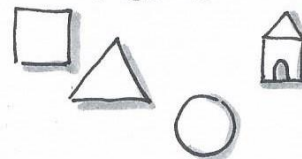
2

Schwarzer Stift
als Basis nutzen



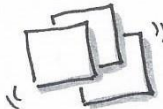
3

Mit Grundformen
skizzieren &
„bauen“



4

3-D-Effekte
& Dynamik



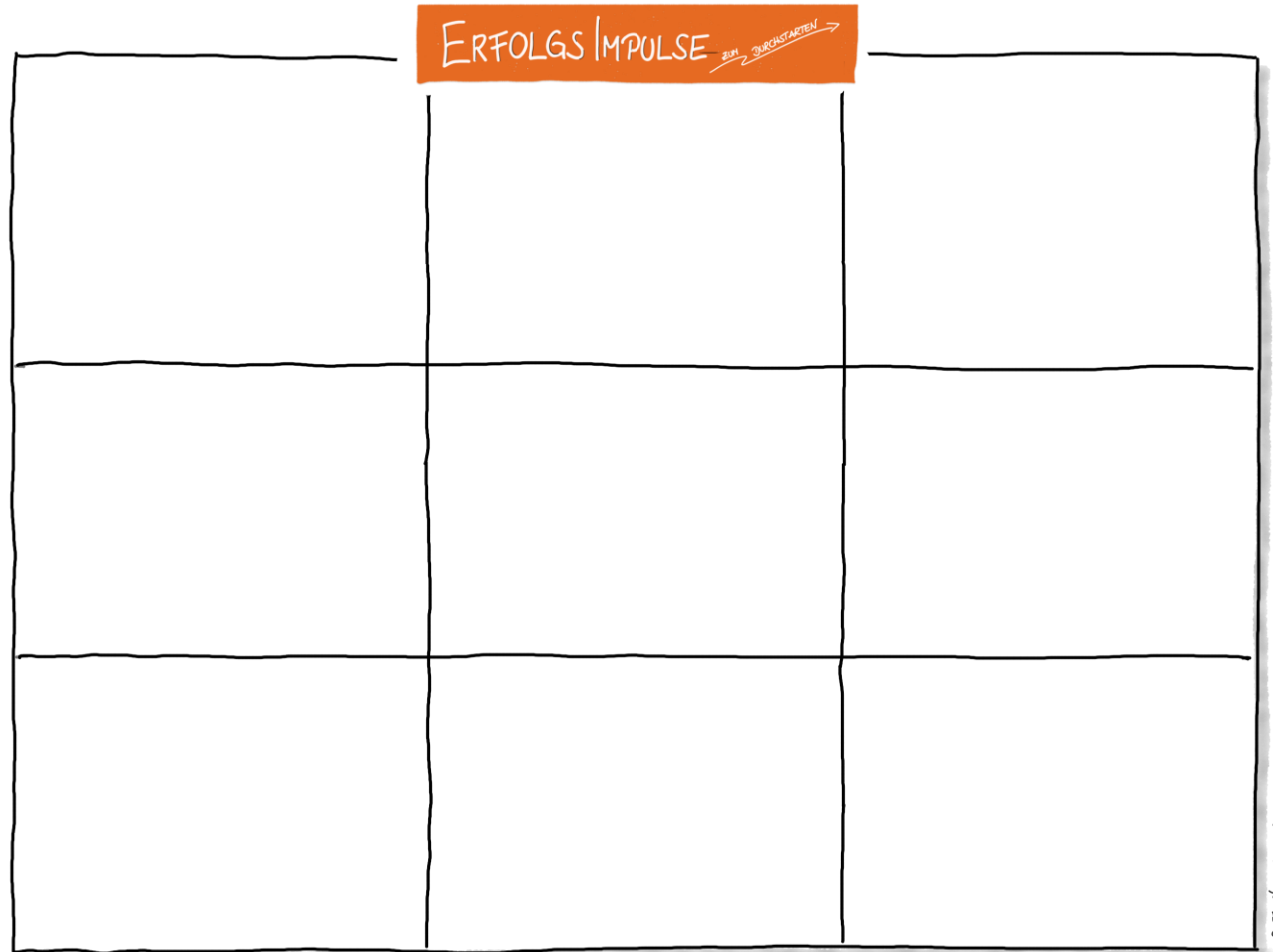
- ▷ Überlappung
- ▷ Action-Spritzer
- ▷ Schatteneffekte

5

FARB-TUPFER
Setzen!



Heute morgen 10 Uhr...



3

2

1

ERFOLGS IMPULSE ZUM DURCHSTARTEN

1 Unsicherheit aushalten "Fein-frage"
 2 Fokussieren "hin zu" "BIG HAIRY GOAL"
 3 Loslegen "GO!" "Überzeugungs-irritlicher"

Coach
 Mein Ziel → Mein Buch
 "FEEDBACK" "ACHTUNG ZIELPIRAT*IN"
 ZIEL-UNTERSTÜTZER*IN
 NEIN JA

SUCCESS JOURNEY - CLAUDIA HUPPRICH

"Ich kann es nicht!" "ANGST" vs. "Liebe"
 "BUCKET LIST" "Verhaltenskonto" "KLEINE REGELMÄSSIGE EINZAHLUNGEN"
 LEISTUNG vs. BEZIEHUNG
SELBSTVERTRAUEN "Ich verkaufe Dir!"
 MIT MUSKEL "BENUSSTSEIN + EMPATHIE + AUTHENTIZITÄT"
 "Wann hast Du das letzte Mal was zum 1. Mal gemacht?" "KOMPLIMENT"
 ERFOLG FOLGT DER FREUDE
BE YOURSELF - BEATE HEJERMANN

CINDI
 HAUPTSÄTZE "Ich habe Bammel"
 Coach IN Dir
 ... UND IHRE HELFER FRAGEN
 BEOBSACHTUNG GEFÜHL BEWERTUNG SITTE
INNERE KLARHEIT - CHRISTINA ARRAS

"Bin selbst durch die SELBSTWERT Höhle gegangen..."
 WAS SIND MEINE GEFÜHLTEN SCHWÄCHEN?
 ALLES ist das Gegenteil von dem was es NICHTS erscheint zu sein!
 Nur Licht von Außen?
 FREUDE LEICHTIGKEIT HERRLICHKEIT
 SELBSTWERT & MEISTALE STÄRKE
 WERTSCHÄTZUNG FÜR SICH
 Was ist das GUTE oben, was ich aktuell noch nicht sehen kann?
SELBSTWERT IST GELDWERT - DANIELA LANDGRAF

WAS IST ERFOLG? WAS WÜRDEST DU TUN ... WENN DU WÜSSTEST
 GLÜCK GESUNDEHEIT "Das NEIN hast Du... das JA kannst Du bekommen!"
 "Nur Fledermäuse lassen den Kopf hängen..."
 Wer lässt hat zwei Hände frei!
 Lecker anders raus aus der KOMFORT ZONE
 ... ins Leben kommen! ... das schön machen!
 Improvisieren • ALLES IST RICHTIG • JA UND • GEMEINSAM
UPGRADE YOURSELF - ANOUK ELLEN SUSAN

"Mund weit auf ... und mach! Aahh!"
 authentikos = selbst sein
 EMOTION SITUATION EXPRESSION
 INNEN = AUBEN
 "Habe mehr gemurmelt als mein Baby."
 Nicht ans Jammern klammern
 NICHT RUNDZELN - LIEBER SCHMUNZELN!
 Zusammenreißen + Mitreißen!
AUTHENTIZITÄTIGKEIT - MYLSIA VAN UTRECHT

Was MIR WERTE WICHTIG IST...!
KULTUR "So läuft es hier bei uns!"
 WOFÜR KÄMPFST DU?

WERT	GLAUBENSFAHRE	VERHALTEN
KREATIVITÄT	JEDER KANN KREATIV SEIN	KREATIV ARBEITEN

 WERTE TEILEN
 Wertvolle Gespräche! Wertschätzung!
ERFOLGREICH MIT WERTEN - ANOREA MARIA BOKLER

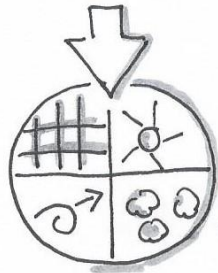
3 BOTSCHAFTEN
 "PERSÖNLICHKEIT = FREIHEIT" ELON BARBARA ALICE
 WELCHE AUTOMARKE BIST DU?
 "PERSÖNLICHKEIT ENTSTEHT GEMEINSAM"
 "DIE HORST" Erfahrung
 LEBENS LANGES LERNEN
 MEINE ONA SAGT: "PERSÖNLICHKEIT IST EIN SPRUNGBRETT" ≠ WUNSCHKONZERT
 MUT = MACHEN & TUN ≠ MUTZURPERSÖNLICHKEIT
MUT ZUR PERSÖNLICHKEIT - CHERINE DE BRUIN

TÜRSTEINER IM GEHIRN
 ... wenn ich doch mehr Zeit hätte...
 2 Std. Leszeit pro Tag
 - 50% ⇒ 29 Tage/Jahr
Motion Reading
 MA GIBTES PAPIER
 CHILL GATES ORAN WILTZREY
 Bekennende Vielleser*innen
 FOKUS
 GEHIRN ENTSPANNEN ALPHA WAVES
 EFFIZIENZ CHECK
 SPEED
 RÜCKSPRUNGE VERHINDERN INNERES MITSPRECHEN AUS
 ZIEL ERREICHT
 1.000.000 wts/s MERKEN
SCHNELLER LESEN - ASTRID BRÜGGEMANN

SKETCHNOTE BY HEIKE HEEG / WWW.C-HOCHREI.DE

Wie ARRANGIERE ICH TEXT & BILD ?

4 GRUND-FORMEN



Popcorn

« wenn's ein geordnetes Chaos ist »



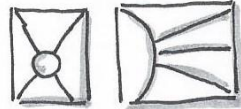
Gitternetz



→ Blatt gedanklich in "Blöcke" einteilen oder "Comicbilder"



Sonnenstrahlen



→ Titel im Zentrum, Inhalte werden "drumherum" arrangiert



Pfad



→ Inhalte folgen einem Weg z.B. von unten nach oben

Heike's Tipps!
FÜR'S SKETCHNOTEN...



Einfach anfangen



Sketchnoten "on the fly"

EIN-KAUF-ZETTEL



Erst Text "einfangen"



"... dann Bilder ergänzen"



"... dann 'aufhübschen'"



- ▷ Schatten
- ▷ Actörspritzer

▷ **FARB = TUPFER**

Informationen

FIL  TERN

→ Bemerkenswert!!

→ Brauch' ich nicht!!



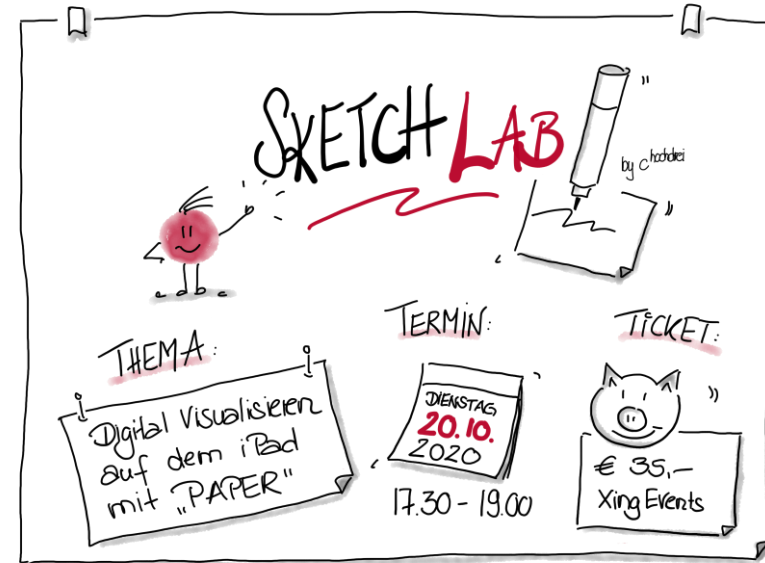
Lust auf mehr?!

SketchLAB Online Sessions
1 x pro Monat, 90 Minuten
Jeweils ein Fokus-Thema

Aktuelle Termine & Anmeldung auf
www.c-hochdrei.de

SketchNoting Online Workshops
3 Online Einheiten von 90 Minuten
+ Sketchnoting Starter Kit

Aktuelle Termine & Anmeldung auf
www.c-hochdrei.de



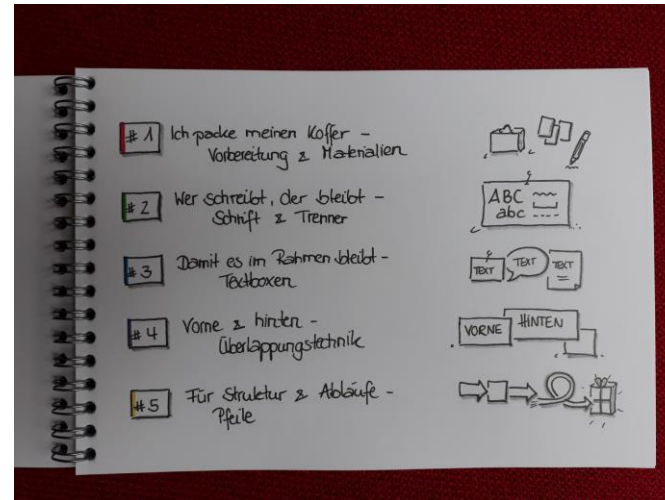
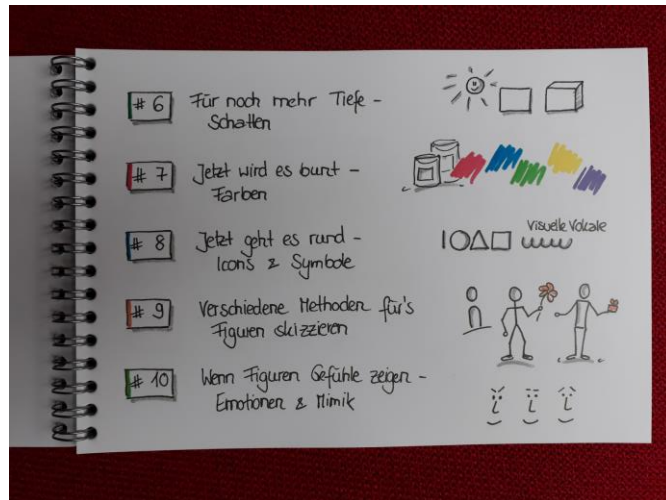
SinnSTIFTen & FARBtupfer



Mein neues Visualisierungsbooklet!

Die Entstehungsgeschichte und Infos gibt's in meinem Blog:

<https://www.c-hochdrei.de/sinnstiften-farbtupfer-ein-kreativbuch/>



[SinnSTIFTen & FARBtupfer - zu beziehen über epubli](#)

Lust auf Farbtupfer? Let's connect!



heike heeg

c hochdrei
creativity | collaboration | change

info@c-hochdrei.de

www.c-hochdrei.de

Let's connect on XING

Let's connect on LinkedIn