

KOLLEKTION 04 · ERWEITERTE DEUTSCHE AUSGABE

Das Licht malen

Notizbuch für künstlerische Beobachtung und Praxis

Eine Einladung, bewusst ins Tun zu kommen



Zehn aufeinander aufbauende Ateliers zu
Tonwert, Temperatur, Kante, Reflexion und
Atmosphäre – mit bewusst einfachem
Material.



Diese erweiterte Ausgabe ist als echter Begleiter für
die Praxis gedacht. Jeder Handgriff wird erklärt, die
Varianten bleiben realistisch und jede Anregung lässt
Raum für Intuition. Es geht nicht darum, Regeln
anzuhäufen, sondern einige verlässliche Prinzipien zu
verstehen und selbstbewusst anzupassen.

So nutzen Sie dieses Buch

Lesen Sie zunächst alles in Ruhe, bereiten Sie Zutaten oder Material vor und folgen Sie
dann der Abfolge, ohne Perfektion zu verlangen. Notieren Sie, was funktioniert hat, wo
Widerstand entstand und was Sie beim nächsten Mal verändern möchten.

Inhalt



01 Sehen, bevor Sie malen

02 Eine Skala aus neun Tonwerten

03 Warmes Licht, kühler Schatten

04 Die verlorene Kante

05 Fenster und Gegenlicht

06 Reflexe auf Wasser

07 Metall und Glanz

08 Eine Flamme malen

09 Licht im Blätterdach

10 Drei Atmosphären als Serie

Bevor Sie beginnen



Wenig vorbereiten

Begrenztes Material erleichtert Entscheidungen. Mit dem beginnen, was bereits da ist.



Die Zeit schützen

Eine kurze, aber echte Dauer wählen. Benachrichtigungen ausschalten und den Raum vorbereiten.



Vor dem Deuten beobachten

Farbe, Form, Rhythmus und Empfindung beschreiben, bevor Bedeutung gesucht wird.



Die Einheit schließen

Fotografieren, datieren, aufräumen und einen Satz schreiben. Der Praxis einen klaren Abschluss geben.

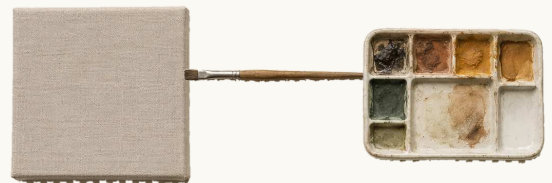
Sehen, bevor Sie malen

Intention

Tonwert und Farbe voneinander unterscheiden. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Skizzenbuch
- Weicher Bleistift
- Eine helle Tasse



Worauf es ankommt

Wo ist der stärkste Kontrast? Ist die Schattenkante hart oder weich?

Vertiefung

Dasselbe Motiv zu drei verschiedenen Tageszeiten wiederholen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Die Tasse an ein Fenster stellen.



Schritt 2

Die Augen leicht zusammenkneifen, um die großen Flächen zu vereinfachen.



Schritt 3

Fünf Zonen markieren: Licht, Halbton, Kernschatten, Reflexlicht und Schlagschatten.



Schritt 4

Die Flächen ohne harte Kontur füllen.



Schritt 5

Mit Abstand Zeichnung und Motiv vergleichen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Tonwert und Farbe voneinander unterscheiden. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Wo ist der stärkste Kontrast? Ist die Schattenkante hart oder weich? Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Dasselbe Motiv zu drei verschiedenen Tageszeiten wiederholen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Eine Skala aus neun Tonwerten

Intention

Eine gleichmäßige Folge von Weiß bis Schwarz aufbauen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Starkes Papier
- Schwarz und Weiß
- Flachpinsel



Worauf es ankommt

Ein Tonwert, der seinem Nachbarn zu ähnlich ist, verschwindet aus der Distanz.

Vertiefung

Die Skala bei allen folgenden Übungen als Referenz nutzen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1
Neun Rechtecke zeichnen.



Schritt 2
Das erste weiß lassen und das letzte schwarz füllen.



Schritt 3
Ein mittleres Grau mischen.



Schritt 4
Die Zwischenwerte durch Vergleichen entwickeln.



Schritt 5
Trocknen lassen und abrupte Sprünge korrigieren.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Eine gleichmäßige Folge von Weiß bis Schwarz aufbauen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Ein Tonwert, der seinem Nachbarn zu ähnlich ist, verschwindet aus der Distanz. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Die Skala bei allen folgenden Übungen als Referenz nutzen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Warmes Licht, kühler Schatten

Intention

Verstehen, dass Schatten nicht einfach Schwarz ist. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Gouache oder Acryl
- Ocker, Blau und Weiß
- Einfaches Objekt



Worauf es ankommt

Farbtemperatur erzeugt das Lichtgefühl noch vor den Details.

Vertiefung

Die Beziehung umkehren: kühles Licht und warmer Schatten.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Eine warme Lampe aufstellen.



Schritt 2

Zuerst den Hintergrund in einem mittleren Tonwert malen.



Schritt 3

Das Licht mit Ocker und Weiß setzen.



Schritt 4

Den Schatten aus Blau und Lokalfarbe aufbauen.



Schritt 5

Die Flächen mit wenigen Übergängen verbinden.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Verstehen, dass Schatten nicht einfach Schwarz ist. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Farbtemperatur erzeugt das Lichtgefühl noch vor den Details. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Die Beziehung umkehren: kühles Licht und warmer Schatten. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Die verlorene Kante

Intention

Volumen zeigen, indem einzelne Konturen verschwinden. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Getöntes Papier
- Kohle
- Knetradierer



Worauf es ankommt

Das Auge ergänzt fehlende Konturen von selbst.

Vertiefung

Die Methode auf ein Gesicht oder einen Stoffwurf übertragen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Eine einfache Form zeichnen.



Schritt 2

Den Hintergrund auf einer Seite abdunkeln.



Schritt 3

Eine Kante in den Schatten übergehen lassen.



Schritt 4

Licht mit dem Radierer herausheben.



Schritt 5

Nur eine Kante als Fokus sehr scharf lassen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Volumen zeigen, indem einzelne Konturen verschwinden. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Das Auge ergänzt fehlende Konturen von selbst. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Die Methode auf ein Gesicht oder einen Stoffwurf übertragen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Fenster und Gegenlicht

Intention

Blendung malen, ohne die Sonne selbst zu malen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Aquarell
- 300-g-Papier
- Klebeband



Worauf es ankommt

Die hellste Stelle sollte am wenigsten bearbeitet bleiben.

Vertiefung

Die Palette auf drei Farben begrenzen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Um die Lichtquelle weißes Papier freilassen.



Schritt 2

Die Himmelsflächen anfeuchten.



Schritt 3

Zu den Rändern dunklere Lasuren setzen.



Schritt 4

Silhouetten als verbundene Masse malen.



Schritt 5

Nach dem Trocknen zwei feine Reflexe ergänzen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Blendung malen, ohne die Sonne selbst zu malen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Die hellste Stelle sollte am wenigsten bearbeitet bleiben. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Die Palette auf drei Farben begrenzen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Reflexe auf Wasser

Intention

Spiegelung durch horizontale Gesten übersetzen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Acryl
- Flachpinsel
- Referenzfoto



Worauf es ankommt

Eine Spiegelung übernimmt den Tonwert des Motivs, verliert aber meist Details.

Vertiefung

Auf schwarzem Papier mit heller Gouache versuchen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Die großen vertikalen Massen der Landschaft anlegen.



Schritt 2

Etwas grauere Varianten ihrer Farben mischen.



Schritt 3

Die Reflexe nach unten ziehen.



Schritt 4

Mit hellen horizontalen Strichen unterbrechen.



Schritt 5

Einige unregelmäßige Brüche erhalten.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Spiegelung durch horizontale Gesten übersetzen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Eine Spiegelung übernimmt den Tonwert des Motivs, verliert aber meist Details. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Auf schwarzem Papier mit heller Gouache versuchen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Metall und Glanz

Intention

Extreme Kontraste einer glänzenden Oberfläche beobachten. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Gouache
- Metalllöffel
- Graues Papier



Worauf es ankommt

Metall wirkt durch harte Tonwertsprünge glänzend, nicht durch weiche Verläufe.

Vertiefung

Danach ein transparentes Glas malen und vergleichen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Den Löffel auf drei große Formen reduzieren.



Schritt 2

Das tiefste Schwarz setzen.



Schritt 3

Einen fast weißen Glanzpunkt freilassen.



Schritt 4

Einen farbigen Reflex der Umgebung ergänzen.



Schritt 5

Nur in der Nähe des Glanzes verfeinern.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Extreme Kontraste einer glänzenden Oberfläche beobachten. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Metall wirkt durch harte Tonwertsprünge glänzend, nicht durch weiche Verläufe. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Danach ein transparentes Glas malen und vergleichen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



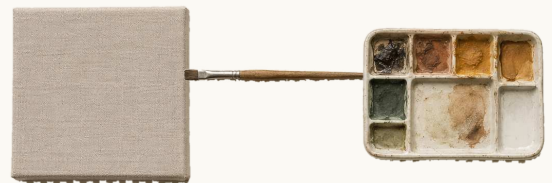
Eine Flamme malen

Intention

Eine glaubwürdige Lichtquelle schaffen. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Pastell oder Gouache
- Dunkles Papier
- Kerze



Worauf es ankommt

Das Zentrum einer Flamme kann kühler sein als ihr orangefarbener Rand.

Vertiefung

Die Kerze fotografieren, um ohne brennende Flamme weiterzuarbeiten.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

In einem ruhigen, sicheren Raum arbeiten.



Schritt 2

Einen weiten, wenig gesättigten Lichtschein setzen.



Schritt 3

Eine kleinere orange Form ergänzen.



Schritt 4

Einen sehr hellen Kern freilassen.



Schritt 5

Die nahe Umgebung durch Kontrast abdunkeln.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Eine glaubwürdige Lichtquelle schaffen. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Das Zentrum einer Flamme kann kühler sein als ihr orangefarbener Rand. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Die Kerze fotografieren, um ohne brennende Flamme weiterzuarbeiten. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern oder weitergeben möchte:



Licht im Blätterdach

Intention

Zwischen Massen und Öffnungen wechseln. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Aquarell
- Naturschwamm
- Feiner Pinsel



Worauf es ankommt

Licht zirkuliert, wenn die freien Räume miteinander verbunden bleiben.

Vertiefung

Vor Ort beginnen und im Atelier weiterführen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Eine große, unregelmäßige helle Masse anlegen.



Schritt 2

Zwei Grüntöne mit verschiedenen Werten ergänzen.



Schritt 3

Tupfen, ohne die erste Schicht ganz zu verdecken.



Schritt 4

Zusammenhängende Himmelslücken freilassen.



Schritt 5

Nur wenige Äste zur Struktur setzen.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Zwischen Massen und Öffnungen wechseln. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Licht zirkuliert, wenn die freien Räume miteinander verbunden bleiben. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Vor Ort beginnen und im Atelier weiterführen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Drei Atmosphären als Serie

Intention

Verstehen, wie Licht eine Erzählung verändert. Die Übung bietet einen Rahmen, niemals die Pflicht zu einem Ergebnis. Spuren, Zögern und Richtungswechsel dürfen Teil der Einheit bleiben.

Material

- Drei kleine Formate
- Begrenzte Palette
- Dasselbe Motiv



Worauf es ankommt

Das Motiv bleibt gleich; die Stimmung ändert sich durch Tonwertumfang und Temperatur.

Vertiefung

Eine vierte Version aus der Erinnerung schaffen.

Der Handgriff, Schritt für Schritt



Schritt 1

Ein sehr einfaches Motiv wählen.



Schritt 2

Eine blasse Morgenversion malen.



Schritt 3

Eine kontrastreiche Mittagsversion malen.



Schritt 4

Eine warme Abendversion malen.



Schritt 5

Alle drei nebeneinanderlegen und die Tonwertentscheidungen notieren.

Fragen fürs Journal

Was habe ich während der Praxis bemerkt? Wann wollte ich beschleunigen oder korrigieren? Welches Detail verdient morgen einen neuen Blick?

Verstehen und selbstständig werden

1. Warum dieser Rahmen

Die Intention ist klar: Verstehen, wie Licht eine Erzählung verändert. Das Protokoll reduziert bewusst die Zahl der Entscheidungen, damit Aufmerksamkeit auf Geste, Material und Rhythmus ruhen kann. Es gibt kein Modellresultat; Präsenz zählt mehr als perfekte Ausarbeitung.

2. Während der Praxis

Zur konkreten Beschreibung zurückkehren. Das Motiv bleibt gleich; die Stimmung ändert sich durch Tonwertumfang und Temperatur. Wenn ein Gefühl auftaucht, darf es da sein, ohne sofort erklärt zu werden. Pausieren, das Ganze aus Abstand ansehen und erst dann entscheiden, ob eine weitere Geste wirklich nötig ist.

3. Kontinuität aufbauen

Die Seite datieren, den Endzustand fotografieren und einen Satz zum Prozess notieren. Eine vierte Version aus der Erinnerung schaffen. Wiederholung vergleicht Arbeitsweisen; sie teilt Einheiten nicht in Erfolg und Scheitern ein.

Persönliche Notiz

Was ich nach diesem Versuch bewahren, verändern
oder weitergeben möchte:



Wie es weitergeht, liegt bei Ihnen

Eine Praxis wird persönlich, wenn sie wiederholt, vereinfacht und verwandelt wird. Die Rückkehr zu Rezept, Übung oder Notizbuchseite zeigt, was sich in Geste und Blick verändert hat. Kurze Notizen, datierte Versuche und klar benannte Inspirationsquellen schaffen eine aufrichtigere Arbeit.



Drei Versprechen

1. Neugier der Perfektion vorziehen.
2. Menschen, Kulturen, Produkte und Grenzen des Körpers respektieren.
3. Etwas Nützliches schaffen, so einfach es auch ist, und es sorgfältig weitergeben.



Doris Waelchli Giraud

Food · Kunst · Reisen · Wohlbefinden

Eine Kollektion, inspiriert von Reisen, der Schweiz, künstlerischem Schaffen und einer einfachen, authentischen Küche ohne unnötigen Stress.

Redaktioneller Hinweis

Rezepte sollten vor einer kommerziellen Veröffentlichung unter den Bedingungen der eigenen Küche getestet werden. Inhalte zum Wohlbefinden dienen der Information und ersetzen keine individuelle medizinische, ernährungsbezogene oder psychologische Beratung.

