

Beate Winkler, CZT™  
& Friends

# Zentangle®

Beseelt und entspannt zeichnen  
Strich für Strich die eigene Mitte finden



IRISIANA

**»Anything is possible – one stroke at a time«**

Rick Roberts und Maria Thomas

Alles ist möglich – ein Strich nach dem anderen.

Die Zentangle-Methode® ist eine meditative Zeichenkunst, die dank sich wiederholender Muster entspannt und dabei grafische Bilder entstehen lässt.

Die Erfinder heißen Maria Thomas und Rick Roberts.

»Zentangle« ist eine geschützte Marke von Zentangle®, Inc., [www.zentangle.com](http://www.zentangle.com).

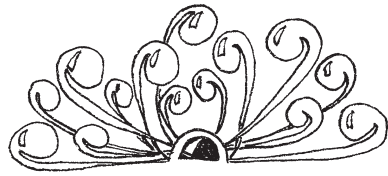


Kate Ahrens, CZT, USA/MN

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die sensibel, bewusst und liebevoll mit sich umgehen möchten, und hoffe, dass sie durch Zentangle ein wenig mehr Ruhe und Stärkung erleben.

Anmerkung der Redaktion: Für die bessere Lesbarkeit haben wir »tanglen« in der englischen Schreibweise belassen und anstelle der englisch korrekten Schreibweise »getangled« lieber die eingedeutschte Version »getangelt« gewählt.

# Inhalt



Präambel der Dankbarkeit .....	5
<b>Wecke den Künstler in dir</b> .....	<b>8</b>
Zentangle stellt sich vor .....	9
Zentangle – der Einstieg .....	12
<b>7 x 7 Tangle Time</b> .....	<b>16</b>
Instant Ooomm .....	18
Black Beauty .....	32
Wow, so einfach? .....	48
Immer weiter .....	64
Beruhigende Raster .....	86
Flora & Fauna .....	102
Drunter & Drüber .....	116
<b>Die Suche nach der inneren Mitte</b> .....	<b>130</b>
Achtsamkeit & Aufmerksamkeit .....	131
Das tut der Seele gut .....	143
Lebe Zentangle .....	145
Das Spiel mit dem Material .....	147
Blog, Links & Bücher .....	150
Danksagung .....	152
Zentangle-Friends .....	154
Über die Autorin .....	156
Glossar .....	157
Die Tangles von A bis Z .....	158
Impressum .....	160

Übungen findest du auf den Seiten 80f., 84f., 135, 137, 141, 143 und 146.

# Was ist möglich? Zentangle-Stimmen

Am Anfang war das Wort – oder, wie in diesem Fall, ein beeindruckendes **Bild**, und das Wort wurde dazu gesucht: **Zentangle**.  
Und eine neue Welt tat sich auf:

»Ich habe Tangle-Fieber und hoffe, niemals geheilt zu werden!« (Steffi, Gifhorn)

»Mir gefällt es, einfach mal loszulassen und nicht darüber nachdenken zu müssen, was man tut.« (Maha, Wuppertal, 17 Jahre)

»Wenn du nicht weißt, wie deine Gedanken zur Ruhe kommen sollen, dann tangle und du fängst sie wieder ein.« (Lara, Kiel)

»Mir gefällt an Zentangle, dass alles möglich ist und dass man am Anfang nicht weiß, wie es später aussieht. Unberechenbar schön!!!« (Sabine, Neumünster)

»Das Schreiben von emotionalen Texten fällt mir schwer. Gefühle und Gedanken bringe ich lieber mit Zeichenstift oder Pinsel zu Papier.« (Annette, Verl)

»Die perfekte Mischung aus Freiheit und Anleitung! Ich war überrascht, wie wenig notwendig ist (Platz, Zeit, Material), um die eigene Kreativität wachsen lassen zu können und glücklich zu sein!« (Gisela, Mannheim)

»Tanglen ist besser als Kiffen.« (Elke, Wiemersdorf)

»Es ist ja doch ganz toll!« (Renate, Hamburg),  
sagte die 75-jährige Kalligrafin und Origami-Künstlerin mit roten Wangen, nachdem ich ihr schon zwei Jahre mit dem tollen Thema in den Ohren gelegen hatte, bis sie es nun endlich selbst ausprobierte.

An diesen Spruch hat mich Steffi wieder erinnert, den viele abgewandelt kennen:  
**»A tangle a day keeps the stress away!«**

# Präambel ...

## **Zentangle® – die meditative Zeichentechnik**

Einfach entspannend – entspannend einfach

Der zentrale Punkt bei Zentangle ist,  
dass du eigentlich weder große und viele Worte noch meditative Atemübungen,  
weder Farberklärungen noch Studien brauchst.

Du brauchst nur Zentangle anzuwenden,  
Strich für Strich, ohne an ein Ergebnis zu denken, das entspannt und macht Spaß.  
Einfach Muster zeichnen – verweben – tanglen.

Zentangle ist achtsame Praxis – und du bist mittendrin.  
Alles andere ist eine nette Ergänzung, mit Erklärungen für Achtsamkeit und innere  
Mitte, mit vielen lebendigen Lebensgeschichten, wunderschönen Tangles und  
Entspannungsübungen.

Ich wünsche dir eine kreative Zeit  
und viel Freude mit diesem magischen Buch!



Beate Winkler, CZT, D



# ... der Dankbarkeit

Als dieses Buch entstand, habe ich mich mit dem Verfassen der Texte etwas schwergetan. Was habe ich schon groß zu sagen, dachte ich, ich bin doch keine Psychologin. Ich wollte einfach nur tanglen; den Text liest ja ohnehin keiner.

Doch allmählich füllte sich ein ganzer Korb mit kleinen Post-it-Zetteln, auf denen ich Gedankenschnipsel festgehalten hatte. Und plötzlich merkte ich:

Ich bin so viel! Mein Leben besteht aus so vielen Facetten und Talenten. Ich wollte mich mit-teilen, wusste aber nicht, wo ich anfangen sollte, wie ich die Gedankenschnipsel in eine druckbare Form bekommen konnte.

Viel Arbeit, viel Tiefe, viel Vielfalt. Vielleicht sollte ich all die kleinen Puzzle-Gedanken in ein weiteres Buch packen: »Hinter den Kulissen der beseelten Zentangle-Autorin«.

Es hätten noch mehr Erfahrungen, Zitate, Lebensweisheiten, Impulse und Ideen den Weg ins Buch finden können. Ich habe versucht, sie auf das Wesentliche zu reduzieren, damit du hoffentlich den guten Groove spüren kannst.

Die nächste schwierige Entscheidung war, welche CZTs (Certified Zentangle Teachers, Zertifizierte Zentangle-Trainer) für dieses Buch passen könnten: Am liebsten hätte ich wirklich alle dabei gehabt, die an meinem ersten Zentangle-Buch mitgewirkt haben. Dazu dann die CZTs, die beim ersten Buch aus verschiedenen Gründen absagen mussten, und natürlich neue begabte CZT-Künstler sowie psychologisch fundierte Fachleute. Was also tun?

Schweren Herzens habe ich schließlich eine Auswahl getroffen. Ich hoffe, dass diejenigen, denen ich dieses Mal absagen musste, sich dennoch freuen, dass ein weiteres schönes Zentangle-Werk zum Leben erweckt wurde.

Eine ähnliche Aufgabenstellung erwartete mich bei den Zentangle-Mustern und dem Text-Input: Das Auswählen der Tangles (Muster) der CZTs, das gemeinsame Anfertigen der vielen Tiles (Kärtchen) – insgesamt über 600 Stück – und das Aufteilen in 7x7-Tangle-Gruppen waren eine Freude und Herausforderung zugleich.

Darüber hinaus hatte ich Fragebogen verschickt, aus deren Antworten ich kleinere Texte auswählen wollte. Statt des erwarteten stichwortartigen Feedbacks bekam ich von fast jeder Mitwirkenden mindestens eine DIN-A4-Seite mit einem sehr persönlichen Text. Oh je – wo sollte ich das alles nur einbinden? Zum Glück



ist hier mein Mann in die Bresche gesprungen und hat die Beiträge auf je zehn Zeilen konzentriert. Die Originalbeiträge findest du im Internet auf meinem Blog »Die Seele basteln lassen«, und ich danke allen Beteiligten dafür, dass sie dieser Lösung zugestimmt haben.

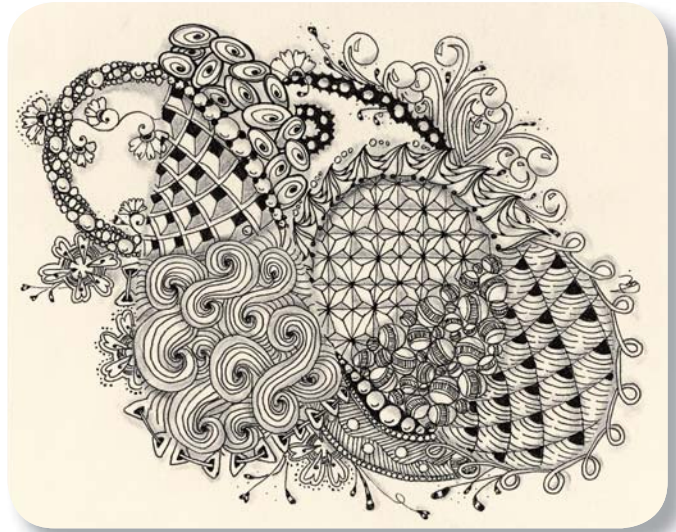
## Tanglen verbindet

Der liebevolle Kontakt zu so vielen herzlichen Menschen ist ein Geschenk und guter Antrieb. Das Miteinander, das »Sharing« ist sehr wertvoll, diese Kraft hatte ich ja bereits kennengelernt. Die weltweite Zusammenarbeit mit so vielen Gleichgesinnten ist wunderbar und der Dialog mit Zentangle-Freunden hat viele herzliche Verbindungen geschaffen. Maria und Rick sagten öfter: »We are family« – das habe ich immer wieder voller Freude erleben dürfen, und ich bin dankbar, ein Teil dessen zu sein.

In der intensiven Phase des Buchschreibens hat es mir immer geholfen, wieder eine Runde tanglen zu dürfen. Ich konnte dann am eigenen Leibe spüren, wie entspannend dies ist. Instant Ooomm!

Dennoch war ich froh, auch dieses Mal wieder fleißige Zentangle-Tinkerbells an meiner Seite zu wissen, die mir last minute durch das Tanglen fehlender Stepouts (Schritt-für-Schritt-Anleitungen) und Tiles geholfen haben, das Buch fertigzustellen. Wie nett, dass sie sich auch noch dafür bedanken, noch mehr für das Buch beitragen zu dürfen. Auch das berührt mein Herz und meine Seele. Mein Dankeschön an die Friends findest du im hinteren Teil des Buchs (S. 154f.).

Ich bin ergriffen, an wie vielen Lebenswegen ich teilnehmen darf. Meinen tiefsten Dank, ihr Lieben, dass ihr trotz allem Zeit und Muße gefunden habt, seelenvoll an diesem Buch mitzuwirken. Ich hoffe, dass wir alle noch lange in dieser guten Verbindung bleiben.





Michele Beauchamp, CZT, AUS – Tripoli, Betweed, (Nzeppel, Yincut, Purk, Hurry, Flukes, Ixorus), Shattuck, (Dex, Florz), Diva Dance, (Avreal, Sez, Mooka, Bunzo)

# Wecke den Künstler in dir

Zentangle ist eine wunderbare Methode, um den Künstler in dir selbst zu entdecken. Lass dich von deiner Kreativität tragen und treiben. Und du wirst erstaunt sein, wie viel künstlerisches Potenzial in dir steckt!



# Zentangle stellt sich vor

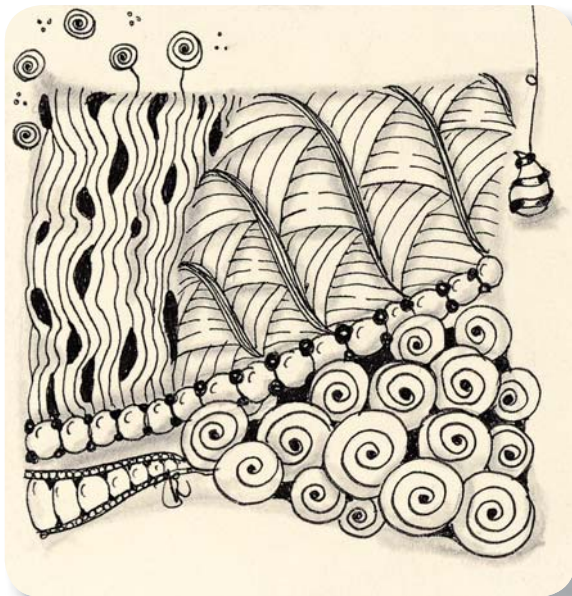
Zentangle – die meditative Zeichentechnik

- ☞ ist Meditation mit Stift und Papier
- ☞ geht immer und überall
- ☞ entspannt, beruhigt – und macht Spaß!

Zentangle hilft, auf einfache Art achtsam zu sein.

Im Hier und Jetzt zu sein – mit allen Sinnen, bewusst und aufmerksam bei einer Sache zu sein und Strich für Strich für Strich in den Flow zu kommen.

Zentangle ist eine Mini-Auszeit vom Alltag, die dir sofort guttut.



Beate Winkler, CZT, D



Marty Deckel, CZT, USAA/MA

# Die Zentangle-Methode

Zentangle ist eine einfach zu erlernende, entspannende Art, wunderschöne Bilder zu kreieren. Dank einfacher, sich wiederholender Linien entstehen komplexe grafische Muster. Es ist so leicht zu erlernen, dass man schnell übersehen kann, wie viel Tiefe darin steckt.

Die Kunstform auf dem kleinen Stück Papier, dem sogenannten Tile, wurde 2005 von Maria Thomas und Rick Roberts aus den USA entwickelt. Die wunderbare Zeichenmethode verbessert Konzentration und Kreativität. Deine ganze Aufmerksamkeit wird gebündelt, wird auf das Tun gerichtet, was Entspannung und innere Ausgeglichenheit bringt.

Der Künstler, der in jedem von uns steckt, wird erweckt und steigert das Selbstvertrauen. Mit nur wenig Material bringst du in kurzer Zeit dein persönliches Kunstwerk zu Papier.

Und das Tolle: Du brauchst weder Vorkenntnisse noch Zeichenerfahrung.

**Zentangle ist eine Methode.**

**Zentangle ist eine Philosophie.**

**Zentangle ist auch ein bisschen Liebe.**

Hast auch du schon in der Schule oder heute noch bei Besprechungen gern nebenbei auf ein Stück Papier gekritzelt? Willkommen, dann bringt dir Zentangle wahrscheinlich besonders viel Spaß. Das Kritzeln heißt auf Englisch »Doodeln«; typisch ist, dass es so nebenbei gemacht wird.

Zentangle ist ähnlich und doch anders: Hier bist du ganz bewusst, setzt achtsam Strich für Strich auf das Papier. Langsam – atmend – entspannt – in den Flow kommend. Alles um dich herum vergessend.

Das Geheimnis sind die vorab dekonstruierten Muster, die in sich wiederholenden, einfachen Linien ein wunderschönes, grafisch dreidimensional wirkendes Bild ergeben.

Schau dich um, nimm deine Umgebung bewusst wahr. Hier ein schmiedeeisernes Gitter, kunstvoll geschwungen, da eine Dachziegelanordnung, dort ein Blütenkelch. Tangle-Muster umgeben uns überall!



Nora T. aus L.

# Zentangle tut gut

»Zentangle gibt dir einen direkten Zugang zur Achtsamkeit«, sagen Maria Thomas und Rick Roberts. Und Zentangle kann noch mehr. Es wirkt sich ausgesprochen positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

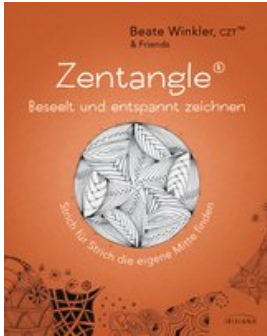
- ☞ Innehalten und Atem holen
- ☞ Eben mal entschleunigen
- ☞ Gedankenlärm ausschalten
- ☞ Die Herzfrequenz beruhigen und den Blutdruck senken
- ☞ Stress reduzieren und abbauen
- ☞ Dich entspannen
- ☞ Sofort dein persönliches Wohlbefinden steigern
- ☞ Achtsamkeit üben
- ☞ Die Hand-Auge-Koordination verfeinern
- ☞ Dich in Geduld üben
- ☞ Dir eine Auszeit nehmen, auftanken
- ☞ Ängste spürbar vermindern
- ☞ Feinmotorische Fähigkeiten erhöhen
- ☞ Deine rechte und linke Gehirnhälfte verschalten
- ☞ Dich beruhigen und stabilisieren
- ☞ Selbstvertrauen gewinnen und Selbstwert stärken
- ☞ Dich kreativer fühlen und dich am künstlerischen Tun erfreuen
- ☞ Flugangst minimieren (an Bord tanglen)
- ☞ Ein Gefühl von Zufriedenheit und Vertrauen entwickeln und steigern
- ☞ Deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und das Fokussieren üben
- ☞ Dir eine Oase schaffen, die Seele basteln lassen
- ☞ Weniger Schmerz empfinden
- ☞ Besser einschlafen und erfrischter aufwachen
- ☞ Den Blick schärfen, die Umgebung im Detail wahrnehmen
- ☞ Innere Ruhe und Frieden entwickeln



Laura Harms, CZT, CAN - (Bunzo, Baton)



Du kannst den kleinen Sprung wagen –  
und eine völlig neue Welt tut sich auf:  
beseelt tanglen!



Beate Winkler

**Zentangle® – beseelt und entspannt zeichnen**

Strich für Strich die eigene Mitte finden

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 19,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-424-15289-0

Irisiana

Erscheinungstermin: Dezember 2015

Den inneren Künstler wecken

Zentangle verbindet kreatives Gestalten gekonnt mit meditativer Entspannung. Jeder kann mit diesem Buch schnell und einfach lernen wie es geht. Die zertifizierte Zentangle-Lehrerin (CZT) Beate Winkler zeigt, wie man sich durch das achtsame Zeichnen und Kombinieren einfacher Muster wieder zentriert und seiner Seele Ausdruck verleiht. In diesem meditativen Buch kommen auch Experten und Psychologen zu Wort, die den Zusammenhang zwischen Zentangle und Achtsamkeit erklären.

Übersichtlich illustrierte Anleitungen zur Grundtechnik und zu zahlreichen Tangle-Mustern erleichtern die praktische Umsetzung. Dazu werden über 650 Tiles gezeigt, einige davon in Farbe.



[Der Titel im Katalog](#)