

Über die Autorin:

Emily Wallis ist Illustratorin. Sie verwendet traditionelle Techniken und zeichnet hauptsächlich von Hand. Ihren Master in Sequential Design and Illustration erwarb sie an der University of Brighton. Zu ihren Auftraggebern gehören Scholastic, das *Jamie Magazine* und Quarto Publishing.

EMILY WALLIS

ENTSPANNUNG STRICH FÜR STRICH

Eintauchen in beruhigende Bilderwelten

Wilhelm Heyne Verlag
München

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
Anti-Stress Dot-to-Dot – Beautiful, Calming Pictures to Complete Yourself bei Boxtree,
an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 09/2016

© 2015 by Emily Wallis

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Übersetzung: Johanna Wais

Umschlaggestaltung: Yellowfarm GmbH, S. Freischem

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN: 978-3-453-60403-2

www.heyne.de

VORWORT

Heutzutage ist es manchmal schwer, die Zeit zu finden, sich dem Getümmel des modernen Lebens zu entziehen und wirklich zu entspannen. Mit den Händen zu arbeiten ist einer der besten Wege, den Kopf freizubekommen – und was gibt es da Schöneres als das zeitlose Vergnügen des Punkt-zu-Punkt-Malens? Vergessen Sie Ihre Alltagssorgen, während Sie sich auf das Bild konzentrieren, das Sie Zahl für Zahl vor sich entstehen lassen. Eine einfache Beschäftigung, doch der Zauber der nach und nach sichtbaren Bilder wird Sie begeistern.

Dieses Buch ist so klein, dass es in Ihre Tasche passt, und groß genug, dass Sie am Ende das befriedigende Gefühl empfinden werden, etwas geschafft zu haben. Für jedes Bild brauchen Sie etwa eine Viertelstunde. Sie müssen die Punkte nicht hundertprozentig genau treffen und brauchen keine Angst davor zu haben, sich einmal zu vertun – ein falscher Strich ruiniert nicht das ganze Bild. Nehmen Sie bewusst den Stift in Ihrer Hand und das allmählich erkennbare Bild vor sich wahr, während Sie der Rhythmus des Zahlenverbindens zur Ruhe kommen lässt.

Vielleicht haben Sie Lust, die Zeichnungen persönlicher zu gestalten, indem Sie zum Beispiel die Striche grob mit einem Bleistift skizzieren oder präziser mit einem Tintenschreiber arbeiten. Unterschiedliche Methoden bringen jedes Mal ein etwas anderes Ergebnis. Vielleicht möchten Sie die Zeichnung am Ende sogar ausmalen? Jedes Bild bietet eine neue Gelegenheit, kreativ zu werden.

Welche Methode auch immer Sie wählen und wohin Sie Ihr Buch auch mitnehmen, wir wünschen Ihnen viel Vergnügen, wenn Sie Ihren besonderen Moment mit diesen schönen Strich-für-Strich-Bildern genießen.



