

## **Bewusster fotografieren**

Ein Wegweiser zu Achtsamkeit, Kreativität und persönlichem Ausdruck

# **DAS INHALTS- VERZEICHNIS**

» Hier geht's  
direkt  
zum Buch

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Suchen Sie Resonanz</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Arbeiten mit der Kamera</b> .....	<b>13</b>
<b>3 Meiden Sie das Malerische</b> .....	<b>16</b>
Ehrliche Bilder .....	17
Bilder, die die Stigmatisierung beenden.....	17
Bilder mit einem Zweck .....	18
<b>4 Bilder handeln nicht von Bildern</b> .....	<b>19</b>
<b>5 Visuelles Lernen</b> .....	<b>22</b>
<b>6 Zum ersten Mal sehen – das Anfängerauge</b> ....	<b>25</b>
<b>7 Die Kamera in Ihrer Hand</b> .....	<b>29</b>
<b>8 Mit dem Körper sehen</b> .....	<b>33</b>
<b>9 Das sind nur die Hormone</b> .....	<b>35</b>
<b>10 Aufmerksamkeit und Ablenkung</b> .....	<b>39</b>
<b>11 Die Pommes bleiben!</b> .....	<b>43</b>
<b>12 Gut werden, ganz werden</b> .....	<b>46</b>

<b>13</b>	<b>Publikum</b> .....	<b>49</b>
<b>14</b>	<b>Im Fluss der Zeit</b> .....	<b>53</b>
<b>15</b>	<b>Fang die Welle, nicht das Plätschern</b> .....	<b>56</b>
<b>16</b>	<b>Von Zeit und Licht</b> .....	<b>59</b>
	Licht der Emergenz .....	60
	Liebendes Licht .....	60
	Das Licht der Erleuchtung .....	61
	Licht, das tötet .....	61
	Licht, das regeneriert .....	61
	Licht von innen .....	61
	Transzendentes Licht .....	62
<b>17</b>	<b>Im Raum</b> .....	<b>63</b>
<b>18</b>	<b>Finden Sie Ihr Mojo</b> .....	<b>67</b>
<b>19</b>	<b>Fluss des Bewusstseins, Strom der Bilder</b> .....	<b>70</b>
<b>20</b>	<b>Warum Selfies?</b> .....	<b>74</b>
<b>21</b>	<b>Wann Sie die Kamera zur Seite legen sollten</b> ...	<b>77</b>
<b>22</b>	<b>Der achtsame Blick</b> .....	<b>81</b>
<b>23</b>	<b>Kreative Zeit</b> .....	<b>85</b>
<b>24</b>	<b>Die Dunkelheit anerkennen</b> .....	<b>88</b>
<b>25</b>	<b>Die Kraft der Metapher</b> .....	<b>92</b>

26	Das innere Terrain kartieren.....	95
27	Was hilft? .....	98
28	Analysieren Sie Ihre Bilder .....	101
29	Sichten, bearbeiten und verfeinern .....	105
30	Sequenzieren .....	109
31	Experimentieren Sie .....	113
32	Werden Sie die Kamera .....	116
33	Musik der Sphären .....	120
34	Die Kunst der Innensicht .....	123
35	50:50 .....	126
36	Kreativer Geist und Nicht-Wissen .....	129
37	Vertrauen Sie auf Ihren Prozess.....	132
38	Digital leben .....	135
39	Stehlen wie ein Künstler .....	140
40	»Kunst ist eine Lüge, die uns die Wahrheit begreifen lässt« .....	142
41	Seien Sie sparsam mit Ironie .....	145

42	Umarmen Sie das Paradoxe .....	148
43	Wissen, wann man zärtlich ist, wann man knurrt, wann man schreit und wann man flüstert .....	151
44	»Schärfe ist ein bürgerliches Konzept« .....	156
45	Lernen Sie, die Fragen zu lieben .....	160
46	Die Weisheit des Zufalls .....	163
47	Hellwach in der Welt .....	167
48	Das grausame Strahlen dessen, was ist .....	170
49	Hoffnung und Verzweiflung .....	173
50	Gefährten auf dem Weg .....	176
51	Kohärenz und Präsenz .....	179
52	Ganzheitlichkeit und Ordnung .....	182
53	Kreative Intensität .....	185
54	Die Flut der Bilder .....	188
55	Die Macht der Kunst .....	192
	Danksagungen .....	197