Inhalt

6	Einführung
10	1 Weshalb Kreativität?
18	2 Aquarellfarben
32	3 Bremsklötze
42	4 Achtsamkeit und Präsenz
58	5 Los geht's mit Malen!
136	6 Wann bin ich fertig?
154	7 Das pure Glück
156	Hilfsmittel
158	Dank Impressum