



BRIGITTE SEIBOLD

# Visualisieren leicht gemacht

Talentfrei skizzieren und  
mit Bildern kommunizieren

GABAL



BRIGITTE SEIBOLD

# Visualisieren leicht gemacht

Talentfrei skizzieren und  
mit Bildern kommunizieren

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.  
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-329-9

Umschlaggestaltung: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)

Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Autorenfotos: Dorothea Bornemann; Fotostudio Alfen

Farbkonzept: Ute Ketelhake

Layout und Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Copyright © 2023 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

# Inhalt

**Bevor es losgeht** 9

Hinweise zum Aufbau des Buches 10



**Kapitel 1: Die »Kreativitäts-Theorie«** 11

**Warum es sich lohnt zu visualisieren** 11

Weil uns das Kommunizieren über Bilder im Blut liegt 11

Weil Bilder Themen und Zusammenhänge begreifbar  
und anschaulich machen 14

Weil die meisten von uns visuelle Lerntypen sind 16

Weil Bilder »Lern-Anker« und »Lern-Booster« sind 18

Weil Bilder den Merkprozess unterstützen 20

Weil Bilder auch komplexen Themen Struktur geben 22

Weil Bilder Aufmerksamkeit wecken 24

Weil Du so einen Unterschied machst 26

**Kein »Aber«: Auch Du kannst zeichnen!** 29

Warum Du denkst, Du kannst nicht zeichnen 29

Warum Du es doch kannst 30

**Skizzieren: Weglassen mit Prinzip** 33

Was ist eigentlich eine Skizze? 33

Wie läuft der Prozess des Skizzierens ab? 36

Wie findet man das Wesentliche eines Gegenstands? 37



**Kapitel 2: Basiselemente für Deine Visualisierungen** 42

**Menschen** 42

Kopf-Korpus-Figuren 42

Menschen in Gruppen 46

Menschen mit Armen und Beinen 48

Menschen in Bewegung	52
Menschen und Emotionen	55
Menschen in Berufen	57
Hände	58
Gesicht und Mimik	62
Menschlich oder männlich? Frauen und Männer	70
Welcher Menschen-Typus passt?	72
Menschen in Templates	74
<b>Grafische Elemente</b>	<b>76</b>
Sprechblasen	76
Textcontainer	78
Fahnen und Banner	81
Pfeile	82
Aufzählungszeichen	84
Beispiel-Visualisierungen	86



### **Kapitel 3: Ideen für Deine Visualisierung** 88

<b>Wie kommst Du auf gute Bild-Ideen?</b>	<b>88</b>
Schalte in den »Kreativ-Modus«	90
Sammele Assoziationen	91
<b>Wie setzt Du Deine Ideen um?</b>	<b>101</b>
In drei Schritten zur passenden Idee	101
Das visuelle Wörterbuch – Dein Ideen-Archiv	103



### **Kapitel 4: Die Gestaltung Deiner Visualisierung** 112

<b>Die vier Gestaltungselemente</b>	<b>112</b>
<b>Die Gestaltungsprinzipien</b>	<b>113</b>
Achte auf Lesbarkeit und Verständlichkeit	113
Biete Struktur und Ordnung	114
Setze auf optische Reize	114
Fazit	115

<b>Der Planungsprozess Deines Layouts</b>	116
1. Schritt: Welcher Inhalt, welche Überschrift, welche Textbausteine?	117
2. Schritt: Welche Struktur und Raumeinteilung auf meinem Chart?	119
3. Schritt: Welche zentrale Gestaltungsidee?	119
<b>Tipps für eine gut lesbare Schrift</b>	123
<b>Mit Farben und Schatten Wirkung erzielen</b>	128
Farbe	128
Schatten	133



<b>Kapitel 5: Dein Werkzeug</b>	137
<b>Stifte</b>	137
Zeichnen/Skizzieren	138
Schreiben	139
Kolorieren und Schattieren	140
<b>Papier und Hilfsmittel</b>	145
Papier für Flipchart und Pinnwand	145
Hilfsmittel	147



<b>Kapitel 6: Visualisieren in Online-Formaten</b>	151
<b>Visuelle Lösungen für Probleme in Online-Formaten</b>	153
<b>Anwendungsmöglichkeiten in Online-Formaten</b>	160
Flipchart und Pinnwand – immer noch gut!	160
Visualizer – die Weiterentwicklung des Overheadprojektors	162
Tablet – die unbegrenzten Möglichkeiten des digitalen Zeichnens	163
PPP – mit Visualisierung in neuem Glanz!	164
Online-Collaboration-Tools – digitale Räume für analoge Zusammenarbeit	165
»Reale« Online-Helfer – immer für einen Überraschungseffekt gut	166
<b>Bevor Du das Buch zuklappst</b>	167
<b>Über mich</b>	168



## Bevor es losgeht

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch zeige ich Dir, wie Du Deine eigenen Visualisierungen erstellen kannst – und das ganz ohne Vorkenntnisse und »Talent«! Du wirst sehen: Es sind oft nur ein paar »Gewusst-wie-Kniffe«, und schon kannst Du eine Skizze mit beeindruckender Wirkung erstellen.

Was Du dann gelernt hast, kannst Du auf alle Formate anwenden, ob Du nun am Tablet digitale Zeichnungen entwirfst, mal schnell mit einem Kugelschreiber auf einer Serviette scribbelst, mit Kreide an einer Tafel arbeitest, mit Finelinern einen Sketchnotes-Block gestaltest oder mit großen Papierflächen hantierst, wie z. B. mit Flipcharts oder Pinnwänden. Das Werkzeug mag dabei variieren – die grundlegende »Bild-Sprache« bleibt die gleiche.

Dabei ist mir eines besonders wichtig: Geh mit einer Portion Leichtigkeit an die Sache heran. Du brauchst kein anspruchsvolles Trainingsprogramm zu absolvieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, dass Du Deine eigene ganz individuelle Bild-Sprache entdeckst und wertschätzt. Sie wird sich zeigen, indem Du einfach loslegst und ausprobierst. Finde Deinen eigenen Stil – Deine einzigartige Version des Visualisierens!

Sei neugierig darauf, was Du schon alles kannst, und nutze die vielen Tipps und Anregungen in diesem Buch, um Deine Möglichkeiten weiterzuentwickeln.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünscht Dir

*Brigitte Seibold*

## Hinweise zum Aufbau des Buches

Im Kapitel 1, der »Kreativitäts-Theorie«, liest Du, **warum** es so schlaun ist, in der Kommunikation die Bild-Sprache zu nutzen, und Du erfährst Interessantes und Erstaunliches über die Hintergründe des Visualisierens. Das Teilkapitel »Skizzieren« ab Seite 33 enthält Grundlegendes dazu, **wie** Scribbeln und Zeichnen funktioniert. Mit diesem Wissen wird Dir das Üben viel leichter fallen!

Ab Kapitel 2 beginnen wir mit der **Umsetzung** – es geht los mit dem Skizzieren von Menschen; ab hier bist Du gefragt. Am besten holst Du Dir einen Stift und Papier und probierst parallel zum Lesen sofort alles aus. Zum ersten Üben reichen Schmierpapier und ein schwarzer Stift, ein Filzstift oder Fineliner, und vielleicht finden sich in Deinem Haushalt ja noch irgendwo ein paar Buntstifte oder farbige Textmarker.

Kapitel 6 ist dem **Online-Visualisieren** gewidmet – hier gebe ich Dir Hinweise, wie Du Deine Visualisierungen erfolgreich digital einsetzen kannst.

Über das Buch verteilt findest Du in **TIPPS** zusätzliche Anregungen, und in den **ANLEITUNGEN** erfährst Du, wie Du bestimmte Elemente oder Techniken Schritt für Schritt umsetzen kannst. Was ich Dir im Buch in Text und Bild erkläre, kannst Du Dir zusätzlich auch in bewegten Bildern anschauen: In 12 **Erklärungsfilmen** zeige ich Dir die wichtigen Basistechniken, sodass Du auch den Entstehungsprozess leicht nachvollziehen kannst.

Für weiteren kreativen Input empfehle ich Dir mein Buch »Flipcharts gestalten«. Dort findest Du viele Ideen, Motive und Anleitungen speziell für die Gestaltung von Flipcharts in Training und Workshops.

## KAPITEL 1:

# Die »Kreativitäts-Theorie«

## Warum es sich lohnt zu visualisieren

### Weil uns das Kommunizieren über Bilder im Blut liegt

Vor ungefähr 35.000 Jahren fingen einige unserer Ahnen an, wichtige Ereignisse und Erfahrungen in Bildern festzuhalten: Sie nahmen hohle Tierknochen, füllten sie mit »Erd-Farben« und gestalteten eindrucksvolle Höhlenmalereien. Diese uralten Bild-Informationen sind uns sogar heute, so viele Jahre später in der Menschheitsentwicklung, zumindest zum Teil noch immer verständlich.

Das Entwickeln von Bildern, das »Sich-über-Bilder-Ausdrücken« und ebenso das Erkennen und Begreifen von Bildern muss zutiefst mit unserer menschlichen Existenz verbunden und uns ein tief verankertes Bedürfnis sein. Deutlich wird dies auch in der Entstehung der ersten Schriften: Sie bestanden aus Bildzeichen, erkennbar ist das Bildhafte heute noch bei den Hieroglyphen der Ägypter oder den chinesischen Schriftzeichen. Erst in der Weiterentwicklung sind daraus eigenständige Buchstaben geworden.

Höhlenmalerei



In der individuellen menschlichen Entwicklung lässt sich bei Kindern beobachten: Bevor Kinder anfangen zu sprechen, können sie Bilder erkennen; bevor sie schreiben lernen, leben sie meist eine intensive »künstlerische Phase« aus: (kleine) Kinder malen und kritzeln mit Begeisterung, ohne viel darüber nachzudenken – wenn man sie lässt!

Unvoreingenommen und selbstverständlich entwickeln und erarbeiten sich ca. 3- bis 6-jährige Kinder ihre eigenen Sinnzeichen und Symbole im Austausch mit ihrer Umwelt und eingebettet in ihre Kultur. Dieses »sinnunterlegte Kritzeln«, wie die Pädagogik-Forschung es nennt, ist uns quasi angeboren und »ur-vertraut«! Dieses ganz besondere Fenster, das in dieser Zeit geöffnet ist, schließt sich leider wieder.

Kinder zeichnen einfach!



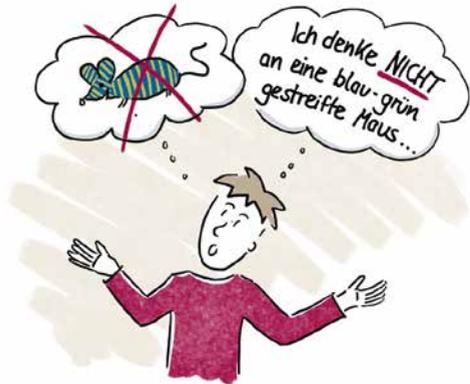
Kleine Kinder kritzeln einfach drauflos und kommunizieren über ihre Bilder

Als erwachsener Mensch, der das Visualisieren lernen möchte, kannst Du einfach an diese Fähigkeit anknüpfen und Dich auf die Entdeckungsreise Deiner individuellen Bild-Sprache begeben.

»Denk jetzt *nicht* an eine blau-grün gestreifte Maus!«

Und? Hast Du es geschafft, Dir KEIN Bild in Deinem Kopf zu machen? Dieses kleine Experiment kennst Du vielleicht schon – es funktioniert aber trotzdem jedes Mal von Neuem. Es macht auf einfache Weise deutlich, dass wir Menschen in Bildern denken; unser Gehirn produziert automatisch Bilder, ohne dass wir das bewusst kontrollieren können.

Menschen denken in Bildern



Wahrnehmen und Wahrnehmungen verarbeiten – das übt und entwickelt unser Gehirn evolutionsgeschichtlich gesehen schon seit Millionen von Jahren. Der Teil des Gehirns, der Sprache verarbeiten kann, ist allerdings erst seit 100.000 oder auch 150.000 Jahren aktiv (darüber ist sich die Forschung noch nicht einig). Daraus kann abgeleitet werden, dass Bilder schneller und direkter erfasst und verarbeitet werden können als Sprache!



- 
- » Vertraue darauf, dass es funktioniert, Dich über Bilder auszudrücken und andere mit dieser Art der Kommunikation zu erreichen; es ist in unseren »Genen« abgespeichert!
  - » Du stehst, wenn Du Bild-Geschichten erzählst, in einer langen, sehr langen Tradition! Das sollte Dir Selbstvertrauen geben für Deine ersten Versuche! Auch ein professioneller Höhlenmaler hat sicher mit ein paar einfachen Fingerübungen begonnen.
  - » Wenn Du die Möglichkeit hast, beobachte, wie Kinder im Vorschulalter kritzeln und ihre eigene aussagekräftige Bild-Sprache entwickeln. Kinder sind wahre Meister, in ihren Bildern das Wesentliche zu erfassen. Lass Dich davon inspirieren!
  - » Kannst Du Dich daran erinnern, wie Du selbst als Kind gezeichnet hast? Versuch es! Kritzle einfach drauflos!
-

## Weil Bilder Themen und Zusammenhänge begreifbar und anschaulich machen

Für den Hirnforscher Gerald Hüther ist das Gehirn ein Bilder erzeugendes Organ (vgl. z. B. Gerald Hüther in seinem Buch »Die Macht der inneren Bilder«). Es sucht permanent nach Bild-Verknüpfungen; aus den bisher abgespeicherten und den neu hinzukommenden Sinneseindrücken wird wiederum ein neues inneres Bild entwickelt. Bereits zum Zeitpunkt der Geburt verfügt ein Kind über einen beträchtlichen Schatz an inneren Bildern.

Da unser Gehirn also darauf spezialisiert ist, Bilder aufzunehmen, entstehen zu lassen und zu »verwalten«, macht es auch Sinn, sich an eine gehirngerechte Kommunikation anzupassen. Es ist effektiver, Informationen mithilfe von Bildern zu vermitteln, als alleine über trockene Textwüsten – gedruckt oder gesprochen.

Also: Wo sind die »Bildoasen« für den Verstand? Mit welchen Bildern können (abstrakte) Inhalte leichter begreifbar gemacht werden?



Bilder sprechen Kopf und Bauch an

Deutlich wird dies auch, wenn es um die Entwicklung von Visionen und Leitbildern geht: Eine Zukunftsvision wird erst dann lebendig und zugkräftig, wenn sich die Beteiligten eine reale Vorstellung von dieser Zukunft, sich also konkrete Bilder davon machen können. Eine Vision (lateinisch »visio«: Anblick,

Ansehen, Vorstellung) oder ein Leitbild hat die Beteiligten erst dann erreicht, wenn aus den Beschreibungen und Leitsätzen reale Vorstellungen und Bilder über die angestrebte Zukunft entstehen.

Leitbildentwicklungen begleite und unterstütze ich deswegen immer mit Visualisierungen, lasse die Beteiligten selbst zeichnen oder biete visuelle Übersetzungen an. Das ist ein intensiver, kollektiver Prozess auf der gemeinsamen Suche nach einem gemeinsamen Verständnis. Erst über das Aushandeln der stimmigen Bild-Sprache wird oftmals klar, was gemeint und gewollt ist.

Bilder lassen Visionen und Gedanken anschaulich werden



Ein Leitbild gemeinsam entwickeln

Und es geht aber genauso auch um eine bildhafte mündliche Sprache. Pauschale Aussagen werden mit anschaulichen konkreten Beispielen und Vergleichen aus der Erfahrungswelt der Teilnehmenden untermalt. Der Zugang zu einem komplexen Thema kann über eine einfache Metapher erleichtert werden. Mit einer Kundin habe ich z. B. eine Visualisierung entwickelt, in der sie ein chemisches Verfahren mithilfe eines Flusslaufs und Booten verdeutlicht. Unsere Sprache ist voll von Bildern. Viele Redensarten nutzen Bilder und lassen damit sofort Bild-Assoziationen im Kopf entstehen, unser eigenes Kopfkino. Beispiele: »Das ist ein Buch mit sieben Siegeln«, »Der hat die Flinte ins Korn geworfen«, »Die Sache hat einen Haken«, »Das trifft den Nagel auf den Kopf«, »Sie muss immer ihren Senf dazugeben« – sicher fallen Dir noch viele andere Beispiele ein.



- 
- » Wie ist es bei Dir, wenn Du einen Vortrag hörst: Welche Bilder entstehen in Deinem Kopf zu den Inhalten, die Du aufnimmst?
  - » Höre auf die Sprach-Bilder, die andere bewusst oder unbewusst verwenden. Was kannst Du daraus lernen und vielleicht auch übernehmen?
  - » Mache Dich auf die Suche nach einer inspirierenden Bild-Sprache in Wort und Visualisierung.
  - » Beziehe plastische Beispiele oder Vergleiche in Deine Seminare oder Vorträge ein. Erzähle Geschichten, die einladen, das Thema zu verfolgen. Erzeuge »Kopfkino« bei Deinen Teilnehmenden und wecke so ihr Interesse.
- 

## Weil die meisten von uns visuelle Lerntypen sind

Seit den 40er-Jahren wurden in der Psychologie/Pädagogik die unterschiedlichsten Lerntypenmodelle entwickelt. Alle basieren darauf, dass Menschen Informationen unterschiedlich aufnehmen und verarbeiten. In meinen Workshops oder Beratungen ist es mir immer wichtig, die Unterschiedlichkeit der Lernwege zu berücksichtigen und eine Vielfalt an Zugängen anzubieten, um alle Teilnehmenden zu erreichen.

Eine wesentliche Bedeutung für das Lernen hat die Sinnespräferenz jedes Einzelnen.

- ▶ Wer gut zuhören kann, sich gern Hörbücher anhört und sich das Gehörte dann auch gut merken kann, wer seine Gedanken oft in Worte fasst, seine Worte bewusst wählt und Ausdrücke verwendet wie »Das hört sich gut an« oder »Das klingt nicht gut«, ist der auditive Typ. Sein Sinneskanal ist das Hören.
- ▶ Menschen, die viel mit den Händen arbeiten, Dinge anfassen und ihre Struktur spüren möchten, andere z. B. zur Begrüßung gern berühren und viel Sport treiben, sind kinästhetisch geprägt, über ihren Körper und Gefühle. Für sie »fühlt sich etwas gut oder schlecht an« und sie bekommen Dinge »in den Griff«.

- ▶ Visuelle Lerntypen nehmen Informationen vor allem über die Augen auf, Form und Farbe sind ansprechend für sie; sie speichern Inhalte in Bildern ab und können sie auch so wieder leicht abrufen. Sätze wie »Ich blicke da nicht durch« oder »Das sieht gut aus« könnten ein Hinweis auf diesen Typus sein.

In unserem Kulturraum haben viele Menschen eine starke visuelle Prägung. Schon von klein an wird normalerweise in Erziehung und Schule vor allem der »Augen-Sinn« trainiert und gefordert. Auch wenn der visuelle Typ vorherrscht, gilt es natürlich, auf Vielfalt zu setzen und möglichst viele Wahrnehmungskanäle zu bedienen. So kannst Du Abwechslung und verschiedene Anregungen bieten und der Unterschiedlichkeit der Teilnehmenden gerecht werden.

Wir nehmen unsere Umwelt also in erster Linie visuell wahr und können Information oder Lerninhalte über den visuellen Kanal aufnehmen und speichern. Und dennoch verlassen wir uns im beruflichen und privaten Alltag interessanterweise häufig darauf, dass ausschließlich gesprochene Informationen vom Gegenüber aufgenommen und gespeichert werden. »Das habe ich dir doch ausführlich erklärt!« oder »Wie oft muss ich das denn noch sagen!« sind gute Zeugnisse dafür. Dabei gehen wir davon aus, dass das, was wir sagen, auch identisch ist mit dem, was unser Gegenüber empfängt, dass er oder sie alles voll und ganz abspeichert.

Nur ein geringer Teil der gehörten Information wird aufgenommen und abgespeichert!

