



Tony Hofmann: Fokussiere das Wesentliche. Intuitiv und achtsam zur gelungenen Fotografie.

136 Seiten
Taschenbuch
Verlag für psychosoziale Medien
€ 11,95

Ein Buch mit Impulsen, die Lust machen, schöpferisch tätig zu sein - für Menschen, die anhand des Mediums Fotografie ihr intuitives Gespür und ihre Achtsamkeit schulen wollen. Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Foto-Technik, sondern auf den Themen Inspiration und Originalität.

Ich brauche dir nicht zu sagen, was es heißt, inspiriert zu sein. Du weißt es schon. Du und das Gefühl des Inspiriertseins, das dich wie eine Welle voranträgt - ihr seid schon miteinander vertraut.

Mit 18 Foto-Experimenten, die spielerisch anregen, die Inhalte sofort in der Praxis umzusetzen.

Textauszug:

Ein kreativer Prozess, der gute Fotos hervorbringt, kann als eine Metapher verstanden werden für ein gelingendes Leben. In beiden Fällen geht es darum, das Wesentliche zu fokussieren, Unwesentliches auszusortieren - und zuzulassen, dass sich das, was da ist, spielerisch zu einem stimmigen Ganzen zusammenfügt. Dieses Buch lässt sich somit auf dreierlei Art lesen und ich möchte zugleich drei unterschiedliche Lesergruppen ansprechen:

Zum einen ist dieses Buch für Menschen gedacht, die ein Interesse an persönlichem Wachstum, an der Entfaltung ihrer Persönlichkeit, ihrer Identität, ihrer individuellen Eigenart haben. Menschen, die Lust haben, sich auf einen solchen Prozess einzulassen und die die Fotografie als einen möglichen Weg dorthin ausprobieren wollen.

Zum anderen ist es für diejenigen geschrieben, die mir von einer kleinen Enttäuschung berichten, die manchmal auftritt, während sie fotografieren: *Ich sehe etwas in meiner Umgebung, was sich ganz spannend und aufregend anfühlt. Dann mache ich ein Foto davon. Und wenn ich das Foto anschau, bin ich irgendwie enttäuscht. Denn das Foto zeigt überhaupt nicht das, was ich dort draußen so interessant fand.* Ich habe dieses Buch für Leserinnen und Leser geschrieben, die dieses Gefühl kennen und bessere Fotos machen wollen.

Und schließlich ist das Buch auch denjenigen gewidmet, die Hilfesuchende im Kontext von Beratung, Coaching und Psychotherapie professionell begleiten und die nach unkonventionellen Wegen suchen, um bei ihren Klientinnen und Klienten etwas "in Gang zu bringen". Die Experimente dieses Buches bieten ein vielfältiges Repertoire an Anregungen, die sich auch in der Beratungspraxis einsetzen lassen.