

ZUM GELEIT	8
GELEITWORTE ZUR ERSTEN AUFLAGE	11
EINFÜHRUNG	15
I. KREATIVITÄT IM SUBJEKTIVEN ERLEBEN	20
KREATIVITÄT ALS FORSCHUNGSGEGENSTAND	21
PHASENTHEORIEN IN DER KREATIVITÄTSFORSCHUNG	24
DIE VORBEREITUNG	27
Die Suche nach dem Anfang	28
In zwei Welten leben	29
Offenheit und Synchronizität	31
Symbolische Darstellungen	33
Das bewusste Sammeln	33
DIE INKUBATION	35
Das innere Verarbeiten	36
Die Symbolik der Inkubation in Träumen	40
DER MOMENT DER ERKENNTNIS	43
Wann und wo küsst die Muse	44
Eine Vielfalt von Verpackungen	45
Was geschieht psychologisch gesehen im Moment der Eingebung?	45
Die Symbolik der Erkenntnis	47
Die Quelle beginnt zu sprudeln	47
Ein Licht geht auf	48
Das Ausschlüpfen, die Geburt, eine neue Türe	49
Das Erwachen	50
Und der Körper?	50
Wie wird auf den Moment der Erkenntnis reagiert?	51
Ein Zuviel an Energie	53
Überwältigender Inhalt	55
DIE ZEIT DER ARBEIT	58
Im Schwung	59
Das Flow-Erleben	60
Von außen gesehen	62
Flow und Energie	64

Weisheiten und Tricks	65
Metamorphosen	66
DIE VERIFIKATION	69
Verwirrung	70
Entwertung	71
Kreativ ist, wer Fehler machen kann	73
Was sagen die anderen?	74
Von der Phantasie zum realen Zeigen	76
DIE ZEIT DER ERHOLUNG	80
Erschöpfung – Erholung	81
Entgrenzung, Angst und Leistungsdruck	84
KUNTERBUNTE ABFOLGE DER PHASEN	86
MEHRERE TÖPFE AUF DEM FEUER	87
VERDERBEN ZWEI KÖCHINNEN DEN BREI? – TEAMARBEIT	88
GRENZZUSTÄNDE DES BEWUSSTSEINS	91
 II. DER MUSENKUSS UND DIE TYPOLOGIE	 95
DYNAMISCHE TYPOLOGIE DER RESSOURCEN	96
KIM, MARLIES, LINUS UND BETTINA –	
UNTERSCHIEDLICHE ARBEITSWEISEN	100
Kim, der Eigenständige	100
Marlies und ihr methodisches Vorgehen	105
Linus, der Impulsive	111
Bettina, die Einfühlsame	116
TYPOLOGISCH GEFÄRBTES VERHALTEN IM VERGLEICH	124
ÄNGSTE UND ENTWICKLUNGSPOTENZIAL	125
BEGLEITEN	128
ZUSAMMEN WANDERN – EIN EXPERIMENT	130
DAS QUARTETT UND DIE SOLISTEN	134
 III. SCHRITTE INS UNBEKANNTE	 137
DER INNERE KREATIVE PROZESS	138
Eine zehnte Muse?	141
TRÄUME	142
Wohin? Der Traum vom Pfeil	143
Das Manuskript – Vater oder Mutter?	143
Die grüne Tür – Zwei Welten	146

Die Gärtnerei im Süden	147
Große Visionen	148
Die kleine Schlange	149
Die Sicht der Fledermaus – Ende und Anfang	151
Unterwegs mit dem Kind	153
Zusammenfassung	154
 IV. IM WIDERSTREIT ZWISCHEN ALT UND NEU – EIN MÄRCHEN	156
EINLEITUNG	157
DAS MÄRCHEN VON DEN DREI FEDERN	158
Der alte König will seine Herrschaft abgeben – die Ausgangslage	160
Die Federn fliegen – Sammeln und Suchen	162
Der Abstieg – die Inkubation	164
Im Reich der Kröten – der Moment der Erkenntnis	166
Die Brüder	167
Das Heimbringen – die Arbeit	168
«Wenn es dem Recht nach gehen sollte» – Verifikation	170
DER PILOT	173
 NACHWORT	 177
 V. ANHANG	 178
ANMERKUNGEN	179
LITERATUR	195