



# 100 Tage

VOLLER

# Kreativität



MEIN WEG ZU MEHR IDEEN & FANTASIE

ars≡dition



# 100 Tage

VOLLER


# Kreativität



MEIN WEG ZU MEHR IDEEN & FANTASIE

ars≡dition





Die Welt erscheint  
immer ein wenig heller,  
wenn du gerade etwas  
erschaffen hast,  
was vorher noch nicht  
da war.

NEIL GAIMAN





Träumst du auch von einem großen, mutigen, kreativen Leben, in dem du dich und deine Persönlichkeit voll entfalten kannst? Entdecke deine Kreativität mit diesem Buch in 100 Tagen wieder neu, entwickle kleine und große Ideen und rege deine Vorstellungskraft immer wieder an. Jeden Tag fordert eine kleine Aufgabe oder eine Strategie deine Kreativität in den verschiedensten Bereichen heraus – lass dich einfach überraschen.

*Trau dich und entdecke die  
Künstlerin in dir!*







Kreativität bedeutet

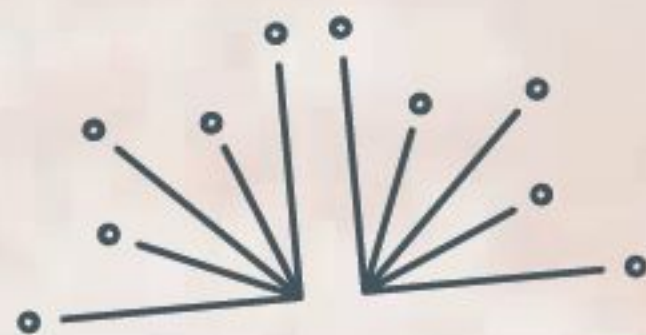


ERFINDEN,  
EXPERIMENTIEREN,

RISIKEN EINGEHEN,







REGELN BRECHEN,

FEHLER MACHEN

&

SPASS HABEN.

*Mary Lou Cook*

## Tag 1



ERLAUBE DIR DOCH MAL,  
GANZ GROSS ZU TRÄUMEN.

Einen Liebesroman schreiben, ein neues Geschäftsmodell entwickeln oder einen Bildband mit deinen Schwarz-Weiß-Fotografien herausgeben ...

Wenn dir alles gelingen würde, was würdest du gerne erschaffen?

.....

.....

.....

.....

## Tag 2

FANG EINFACH AN!

Schluss mit »aber«. Ganz egal, was dein aktuelles Herzprojekt ist. Beginne mit dem ersten Satz, dem ersten Pinselstrich, dem ersten Foto oder der ersten Idee.



Damit ist der Bann oft schon gebrochen und jeder Anfang trägt bekanntlich ein bisschen Magie in sich.

Tag 3



## MACH PLATZ FÜR DEINE KREATIVITÄT!

Vielleicht möchtest du ein großes Projekt beginnen, zum Beispiel ein Buch schreiben oder sogar ein kleines Café eröffnen. Solche Projekte können schnell unüberwindbar erscheinen. Da kann es helfen, dein Projekt in mehrere kleine Etappen aufzuteilen. Wenn dein großes Projekt jedoch darin besteht, jeden Tag ein kleines bisschen kreativer zu leben, genügt es auch schon, wenn du dir 15 Minuten (natürlich gilt: je mehr Zeit, umso besser) für die Kreativität in deinem Tagesablauf einplanst. 15 Minuten sind auch für die Vielbeschäftigten unter uns machbar.

Diesen Zeitraum werde ich ab sofort meiner Kreativität und meinen Ideen widmen:





## Tag 4



DIE BESTEN IDEEN KOMMEN EINEM OFT,  
WENN MAN NICHT MIT IHNEN RECHNET.

Im Stadtbus, in der Supermarktschlange oder beim Sonntagsspaziergang. Suche dir ein schönes Notizbuch für deine Ideen aus und nimm es ab sofort überall mit hin. Dann geht kein Geistesblitz verloren!

## Tag 5

ZEICHNE, MALE, BESCHREIBE ODER  
FOTOGRAFIERE DEINEN FRÜHSTÜCKSTISCH:

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for a drawing or description of a breakfast table.