

Vorwort *Für wen ist dieses Buch?* 8

Was ist Kreativität? *Eine kleine Einführung* 10

Fragebogen Kreativtypen 14

Welcher Kreativ- und Arbeitstyp bist du? 16

How to start 22

1. *Status quo* 24

2. *Der Ort* 25

3. *Arbeitsplatz* 26

4. *Schlachtplan* 26

5. *Ablenkung* 27

6. *Loslegen* 27

40 Rezepte 28

Nº1 Fang einfach an 32

Nº2 Oder lieber doch planen? 34

Nº3 Das richtige Thema finden 38

Nº4 Materialfundus: Horte 40

Nº5 Frag dich durch dein zukünftiges Projekt 42

Nº6 Handle wie ein Kind 44

Nº7 Denk das Gegenteil 46

Nº8 Inspirationsquellen 48

Nº9 Rendezvous mit dir selbst 50

Nº10 Chaos! 52

Nº11 Kombiniere neu 54

Nº12 Variantenreichtum 56

Nº13 Das Unterbewusste nutzen 58

Nº14 Probier es mal mit Mathematik 60

Nº15 Provozieren, rebellieren: Zeit für wilde Ideen! 62

Nº16 Perspektivenwechsel 64

Nº17 Eremit oder Teamplayer? 66

Nº18 Zufälle gibt es 68

Nº19 Durchhalten, weitermachen! 70

Nº20 Und jetzt: Pause! 72

Nº21 Sparringspartner 74

Nº22 Interdisziplinär sein 74

Nº23	Fahrstuhl fahren -	76	78
Nº24	Üben, üben, üben -		80
Nº25	Geschichten erzählen -	82	
Nº26	Kein Dogmatismus, bitte! -	84	86
Nº27	Experimentiere -		88
Nº28	Horizontenerweiterung -	90	92
Nº29	Improvisiere -		94
Nº30	Keep it simple -		96
Nº31	Intuition oder: Die erste Idee -		98
Nº32	Selektive Wahrnehmung -		100
Nº33	Ideen visualisieren -		102
Nº34	Vorbilder & Leitfiguren -		104
Nº35	Forscher- & Erfindergeist -		106
Nº36	Humor -	108	
Nº37	Setz dich in Bewegung -		110
Nº38	Surrealismus -		112
Nº39	Analogien finden -		114
Nº40	Über den Tellerrand -		116

Erste Hilfe bei Blockaden

	Blockaden erkennen & analysieren -	112
Nº1	Sei mutig, spring -	114
Nº2	Komfortzone verlassen -	116
Nº3	Die richtige Zeitplanung -	118
Nº4	Es gibt keine Perfektion! -	120
Nº5	Rituale finden -	122
Nº6	Aus Negativ mach Positiv -	124
Nº7	Willensstärke, Ausdauer & Stetigkeit -	126
Nº8	Unterstützung -	128
Nº9	Beschränke dich -	130
Nº10	Auszeit für Körper und Geist -	132
Nº11	Hindernisse überwinden -	134
Nº12	Neustart -	138
Nº13	Schätze deinen Wert -	140
Nº14	Kritik objektiv einordnen -	142
Nº15	Stopp! Die Notbremse ziehen -	144

Anhang

		148
	Danke!	150
	Literaturempfehlungen	151
	Quellen- und Abbildungsverzeichnis	153
	Stichwortverzeichnis	158