

# VORWORT *Für wen ist dieses Buch?* 8

## Was ist Kreativität? *Eine kleine Einführung* 10

## Fragebogen Kreativtypen 14

## How to start 22

1. Status quo ----- 25
2. Der Ort ----- 26
3. Arbeitsplatz ----- 26
4. Schlachtplan ----- 26
5. Ablenkung ----- 27
6. Loslegen ----- 27

## 40 Rezepte 28 30

- 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 ----- 40
- Nº6 Handle wie ein Kind ----- 42
- Nº7 Denk das Gegenteil ----- 44
- Nº8 Inspirationsquellen ----- 46
- Nº9 Rendezvous mit dir selbst ----- 48
- Nº10 Chaos! ----- 50
- Nº11 Kombiniere neu ----- 52
- 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? ----- 68
- 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
Nº24	Üben, üben, üben -	78
Nº25	Geschichten erzählen -	80
Nº26	Kein Dogmatismus, bitte!	82
Nº27	Experimentiere -	84
Nº28	Horizonterweiterung -	86
Nº29	Improvisiere -	88
Nº30	Keep it simple -	90
Nº31	Intuition oder: Die erste Idee -	94
Nº32	Selektive Wahrnehmung -	96
Nº33	Ideen visualisieren -	98
Nº34	Vorbilder & Leitfiguren -	102
Nº35	Forscher- & Erfindergeist -	104
Nº36	Humor -	106
Nº37	Setz dich in Bewegung -	108
Nº38	Surrealismus -	110
Nº39	Analogien finden -	112
Nº40	Über den Tellerrand -	114

## Erste Hilfe bei Blockaden

112

<b>Blockaden erkennen &amp; analysieren -</b>		
Nº1	Sei mutig, spring -	114
Nº2	Komfortzone verlassen -	116
Nº3	Die richtige Zeitplanung -	118
Nº4	Es gibt keine Perfektion! -	122
Nº5	Rituale finden -	124
Nº6	Aus Negativ mach Positiv -	126
Nº7	Willensstärke, Ausdauer & Stetigkeit -	128
Nº8	Unterstützung -	130
Nº9	Beschränke dich -	132
Nº10	Auszeit für Körper und Geist -	134
Nº11	Hindernisse überwinden -	138
Nº12	Neustart -	140
Nº13	Schätze deinen Wert -	142
Nº14	Kritik objektiv einordnen -	144
Nº15	Stopp! Die Notbremse ziehen -	146

## Anhang

148

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