

VORWORT

Die Idee zum Buch

4

KAPITEL EINS

Kreative Identität – Versuch einer Definition

6–11

Was ich unter »Identität«
verstehe und was
»kreative Identität« bedeutet

8

Warum es wichtig ist,
die eigene kreative
Identität zu definieren
und zu erkennen

10

30 Ressourcen Ihrer kreativen
Identität und die Basis für
eine erfolgreiche Kreativarbeit

KAPITEL ZWEI

Wie Sie sich Ihrer kreativen Identität bewusst werden

12–95

Voraussetzungen, um
die eigene kreative Identität
zu erkennen

14

Entwicklungsstufen
kreativer Identität

16

Die Superpower von
Kreativschaffenden

92

KAPITEL DREI

Fragen, die Ihre kreative Identität definieren

96–121

Persönliche Fragen

101

Fragen zu Ihrem Umfeld

104

Fragen zu Ihren
Werten & Prinzipien

108

Fragen zu Ihrem
kreativen Beruf

112

Fragen zu Ihrer
Superpower

116

Fragen zu Ihren Werkzeugen

118

Fragen zu Ihrem
kreativen Vermächtnis

120

KAPITEL VIER

Wie Sie Ihre kreative Identität entfalten und beschützen: zwölf Methoden, die wirken

122–171

Durch »Learning by Doing« zum eigenen Stil	Verhinderer und Stressoren erkennen
126	144
Trial and Error	Blockaden & Sinnkrisen auflösen
129	151
Improvisation & Flexibilität	Das Gegenteil von »Ja!«
132	155
Sich vertiefen	Mit innerem Antrieb zum Erfolg
135	159
Durch Courage zur Selbsterkenntnis	Zeit für Isolation
137	164
Das richtige Verhältnis von Routine & Abwechslung	Selbstpositionierung
140	168

KAPITEL FÜNF

Wie Sie Ihre kreative Identität langfristig fördern und stärken

172–201

Alle Aspekte wahrnehmen und ins richtige Verhältnis setzen
174

Die mentale und körperliche Gesundheit langfristig fördern
189

ANHANG

Nachwort 205
Quellenverzeichnis 206
Dank 213
Über die Autorin 215
Impressum 216