

## **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**

## **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**

30 Ressourcen Ihrer kreativen  
Identität und die Basis für  
eine erfolgreiche Kreativarbeit  
**19**

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  
**126**

Trial and Error  
**129**

Improvisation &  
Flexibilität  
**132**

Sich vertiefen  
**135**

Durch Courage zur  
Selbsterkenntnis  
**137**

Das richtige Verhältnis  
von Routine &  
Abwechslung  
**140**

Verhinderer und  
Stressoren erkennen  
**144**

Blockaden &  
Sinnkrisen auflösen  
**151**

Das Gegenteil  
von »Ja!«  
**155**

Mit innerem Antrieb  
zum Erfolg  
**159**

Zeit für Isolation  
**164**

Selbstpositionierung  
**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**