

Vorwort	<i>Für wen ist dieses Buch?</i>	8
Was ist Kreativität?	<i>Eine kleine Einführung</i>	10
Fragebogen Kreativtypen		14
	<i>Welcher Kreativ- und Arbeitstyp bist du?</i>	16
How to start		22
	1. <i>Status quo</i>	24
	2. <i>Der Ort</i>	25
	3. <i>Arbeitsplatz</i>	26
	4. <i>Schlachtplan</i>	26
	5. <i>Ablenkung</i>	27
	6. <i>Loslegen</i>	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	56
Nº12	Variantenreichtum	58
Nº13	Das Unterbewusste nutzen	60
Nº14	Probier es mal mit Mathematik	62
Nº15	Provozieren, rebellieren: Zeit für wilde Ideen!	64
Nº16	Perspektivenwechsel	66
Nº17	Eremit oder Teamplayer?	68
Nº18	Zufälle gibt es	70
Nº19	Durchhalten, weitermachen!	72
Nº20	Und jetzt: Pause!	74
Nº21	Sparringspartner	
Nº22	Interdisziplinär sein	

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

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	136
Nº13	Schätze deinen Wert	138
Nº14	Kritik objektiv einordnen	140
Nº15	Stopp! Die Notbremse ziehen	142
		144

Anhang

		146
	Danke!	150
	Literaturempfehlungen	151
	Quellen- und Abbildungsverzeichnis	152
	Stichwortverzeichnis	157