

# Inhalt

## Vorwort 7

### 1

Das Kapitel, in dem wir uns anschauen,  
was Kreativität eigentlich ist – und wie sie unser Leben schöner  
und reicher macht 13

**Wie ein kreativer Blick auf die Welt unser Leben verändert 20**

**Wieso Kreativität eine Superpower ist,  
die uns durch schwierige Zeiten hilft 25**  
**Kreativ im Alltag 28**

### 2

Das Kapitel, in dem du herausfindest, dass auch  
in dir ein kleines Genie steckt 37

**Wie du »dein Ding« und damit auch ein Stück weit  
dich selbst findest 40**

**»Und... Action!« – Tricks fürs Anfangen 48**  
**So findest du deinen eigenen Stil 61**

### 3

Das Kapitel, in dem wir uns gemeinsam auf den Weg  
in ein kreativ(er)es Leben machen 73

**Ideenfindung 76**

**Techniken 94**

**Inspiration 101**

**Stille 122**

**Disziplin 129**

**Authentizität 137**

**An Fehlern wachsen 148**

Produktivität	154
Durchhaltevermögen	183
<i>Exkurs: Ein Zustand namens Flow und wie man ihn kultiviert</i>	194

## 4

Das Kapitel, in dem wir uns mit all den Dingen beschäftigen,  
die unsere Kreativität hemmen 201

Erwartungen	205
Verurteilung und Scham	209
Angst und ihre Erscheinungsformen	218
Vergleiche	228
<i>Exkurs: Wieso Introvertierte anders ticken und was du wissen solltest, falls du zu ihnen gehörst</i>	234

## 5

Das Kapitel, in dem wir uns anschauen,  
wie kreatives Wachstum aussieht – und weshalb der Weg  
ohnehin immer das Ziel ist 241

Wachstum und Weiterentwicklung	245
Kreative Gemeinschaft	263
Balance finden	267
<i>Die besten TED-Talks zum Thema Kreativität für deine Mittagspause</i>	272

## 6

Das Kapitel, in dem wir uns Gedanken darüber machen,  
wie professionelles kreatives Arbeiten für uns aussehen könnte,  
sollten wir unser Hobby zum Beruf machen 273

Professionalisierung	280
Endlich frei!	286
<i>Exkurs: Self-Care-Basics für Kreative oder wie du auf Dauer inspiriert und glücklich bleibst</i>	293

## 7

Das Kapitel, in dem wir uns mit kreativem Ausdruck  
jenseits des Künstlerischen befassen und lernen,  
dass Not erfinderisch macht 301

Erfindungsreichtum jenseits des Künstlerischen	304
Kreativität in Krisen	318
Nachwort	328