

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
----------	-----