

Inhalt

<i>Dank</i>	11
-------------------	----

<i>Einführung</i>	13
-------------------------	----

<i>Mein eigener Weg</i>	17
-------------------------------	----

<i>Die Grundprinzipien</i>	22
----------------------------------	----

<i>Die Reise zur Kreativität</i>	26
--	----

<i>Die Grundtechniken</i>	31
---------------------------------	----

<i>Die Morgenseiten</i>	32
-------------------------------	----

<i>Der Künstlertreff</i>	45
--------------------------------	----

<i>Der Kreativitätsvertrag</i>	53
--------------------------------------	----

WOCH EINS

Das Gefühl für Sicherheit

<i>wiedergewinnen</i>	57
-----------------------------	----

Schattenkünstler 57 • *Ihr innerer Feind: Negative Glaubenssätze* 64 • *Ihr innerer Verbündeter: Affirmationen*

als Selbstverteidigung 69 • *Aufgaben* 75 • *Check-in* 79

WOCH E ZWEI

Das Gefühl für Identität

<i>wiederfinden</i>	83
---------------------------	----

Normal werden 83 • *Schädliche Spielkameraden* 85 •

Aufwiegler 88 • *Skepsis* 96 • *Aufmerksamkeit* 99 •

Aufgaben 105 • *Check-in* 109

WOCHE DREI

Das Gefühl von Macht

wiedergewinnen 113
Wut 113 • Synchronizität 115 • Scham 122 • Mit Kritik
umgehen 129 • Übung: Detektivarbeit 130 • Wachs-
tum 132 • Aufgaben 134 • Check-in 137

WOCHE VIER

Das Gefühl für Integrität

wiedergewinnen 141
Aufrichtige Veränderungen 141 • Übung: Begrabene
Träume 151 • Leseentzug 153 • Aufgaben 156 • Check-
in 158

WOCHE FÜNF

Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten

wiedergewinnen 163
Grenzen 163 • Den Fluss finden 168 • Die Tugendfalle 171
• Übung: Verbotene Freuden 178 • Übung: Wunsch-
liste 179 • Aufgaben 180 • Check-in 182

WOCHE SECHS

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen 185
Der Große Schöpfer 185 • Luxus 190 • Übung: Zäh-
len 196 • Übung: Verrückt nach Geld sein 197 •
Aufgaben 198 • Check-in 199

WOCHE SIEBEN

Das Gefühl von Verbundenheit

wiedergewinnen 203
Zuhören 203 • Perfektionismus 206 • Risiko 208 •

Eifersucht und Neid 212 • Übung: Der Neidwegweiser 213
• Übung: Archäologie 214 • Aufgaben 216 • Check-in 218

WOCHE ACHT

Das Gefühl von Stärke

wiedergewinnen221

Überleben 221 • Die Macht im Elfenbeinturm 224 • Als
Verlust getarnter Gewinn 230 • Alter und Zeit: Produkt
und Prozess 235 • Die Form ausfüllen 239 • Übung:
Frühe Muster 245 • Affirmationen 247 • Aufgaben
248 • Check-in 251

WOCHE NEUN

Das Mitgefühl

wiedergewinnen255

Angst 255 • Begeisterung 258 • Rückschritte 260 •
Blockaden durchbrechen 266 • Aufgaben 268 • Check-
in 271

WOCHE ZEHN

Das Gefühl für Selbstschutz

wiedergewinnen275

Gefahren auf dem Weg 275 • Arbeitssucht 279 • Dürre
284 • Ruhm 286 • Konkurrenz 288 • Aufgaben 292 •
Check-in 296

WOCHE ELF

Das Gefühl von Autonomie

wiedergewinnen299

Akzeptanz 299 • Erfolg 304 • Zen des Sports 308 •
Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf 314 • Aufga-
ben 316 • Check-in 317

WOCHE ZWÖLF

Das Gefühl von Vertrauen

wiedergewinnen321

Vertrauen 321 • Geheimnis 323 • Die Fantasie im
Spiel 325 • Vom rasenden Zug abspringen 328 •
Aufgaben 331 • Check-in 333

Epilog337

Der Weg des Künstlers 337 • Worte dafür 339

Anhang341

Einen heiligen Kreis bilden 341 • Der heilige Kreis 341
• Regeln für den heiligen Kreis 344 • Gebet für Künstler
345

Literatur347