

Inhalt

Dank	11
Einführung	13
<i>Mein eigener Weg</i>	17
Die Grundprinzipien	22
Die Reise zur Kreativität	26
Die Grundtechniken	31
Die Morgenseiten	32
Der Künstlertreff	45
Der Kreativitätsvertrag	53
WOCHE EINS	
<i>Das Gefühl für Sicherheit wiedergewinnen</i>	57
Schattenkünstler 57 • Ihr innerer Feind: Negative Glau-benssätze 64 • Ihr innerer Verbündeter: Affirmationen als Selbstverteidigung 69 • Aufgaben 75 • Check-in 79	
WOCHE ZWEI	
<i>Das Gefühl für Identität 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 • Wachstum 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: Wunschliste 179 • Aufgaben 180 • Check-in 182	

WOCHE SECHS

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen	185
Der Große Schöpfer 185 • Luxus 190 • Übung: Zählen 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

wiedergewinnen 221
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

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

WOCHE ZEHN

Das Gefühl für Selbstschutz

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

WOCHE ELF

Das Gefühl von Autonomie

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

WOCHE ZWÖLF

Das Gefühl von Vertrauen

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

Epilog 337

- Der Weg des Künstlers 337 • Worte dafür 339

Anhang 341

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

Literatur 347