

Inhalt

Dank	11
Einführung	13
Mein eigener Weg	17

Spirituelle Elektrizität:	
Die Grundprinzipien	23
Wie dieses Buch zur Aktivierung unserer Kreativität zu benutzen ist.	27

Die Grundtechniken.	33
Die Morgenseiten	33
Der Künstlertreff	47
Der Kreativitätsvertrag	56

WOCH EINS:

Das Gefühl von Sicherheit wiedergewinnen.	61
Schattenkünstler 61 – Ihr innerer Feind: Zentrale negative Glaubenssätze 69 – Ihr innerer Verbündeter: Affirmative Waffen 73 – Aufgaben 79 – Check-in 82	

WOCHE ZWEI:

Das Gefühl für Identität

wiedergewinnen. 87

Normal werden 87 – Giftige Spielkameraden 88 –

Verrücktmacher 92 – Skepsis 101 – Aufmerksamkeit 105 –

Aufgaben 110 – Check-in 114

WOCHE DREI:

Das Gefühl von Macht

wiedergewinnen. 119

Wut 119 – Synchronizität 121 – Scham 128 – Mit Kritik

umgehen 135 – Übung: Detektivarbeit 137 –

Wachstum 138 – Aufgaben 140 – Check-in 143

WOCHE VIER:

Das Gefühl für Integrität

wiedergewinnen. 147

Aufrichtige Veränderungen 147 – Übung: Begrabene

Träume 158 – Leseentzug 159 – Aufgaben 162 –

Check-in 164

WOCHE FÜNF:

Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten

wiedergewinnen. 167

Grenzen 167 – Den Fluß finden 172 – Die Tugendfalle 175 –

Übung: Verbotene Freuden 183 – Übung: Wunschliste 184 –

Aufgaben 185 – Check-in 187

WOCHE SECHS:

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen. 191

Der große Schöpfer 191 – Luxus 196 – Übung: Zählen 202 –

Übung: Verrückt nach Geld sein 203 – Aufgaben 204 –

Check-in 205

WOCHE SIEBEN:

Das Gefühl von Verbundenheit

wiedergewinnen. 209

Zuhören 209 – Perfektionismus 212 – Risiko 214 –

Eifersucht und Neid 218 – Übung: Die Neidkarte 219 –

Übung: Archäologie 220 – Aufgaben 222 – Check-in 224

WOCHE ACHT:

Das Gefühl von Stärke

wiedergewinnen. 227

Überleben 227 – Die Macht im Elfenbeinturm 229 –

Gewinn als Verlust getarnt 236 – Alter und Zeit: Produkt

und Prozeß 241 – Die Form ausfüllen 245 – Übung:

Frühe Muster 251 – Affirmationen 254 – Aufgaben 254 –

Check-in 257

WOCHE NEUN:

Das Mitgefühl

wiedergewinnen. 261

Angst 261 – Begeisterung 263 – Rückschritte 265 –

Blockierungen durchbrechen 272 – Aufgaben 274 –

Check-in 277

WOCHE ZEHN:

Das Gefühl für Selbstschutz

wiedergewinnen. 281

Gefahren auf dem Pfad 281 – Arbeitssucht 285 –

Dürre 290 – Ruhm 292 – Konkurrenz 294 – Aufgaben 298 –

Check-in 302

WOCHE ELF:

Das Gefühl von Autonomie

wiedergewinnen. 305

Akzeptanz 305 – Erfolg 310 – Das Zen des Sports 314 –

Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf 321 – Aufgaben 322 –

Check-in 323

WOCHE ZWÖLF:

Das Gefühl von Vertrauen

wiedergewinnen. 327

Vertrauen 327 – Geheimnis 329 – Die Phantasie im

Spiel 331 – Der Geschwindigkeit entkommen 334 –

Aufgaben 337 – Check-in 339

Epilog 341

Der Weg des Künstlers 341 – Worte dafür 343

Einen heiligen Kreis bilden 344

Der heilige Kreis 344 – Regeln für den heiligen

Kreis 347 – Gebet für Künstler 348

Literatur 349