

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.....

Die Morgenseiten	33
Der Künstlertreff	47
Der Kreativitätsvertrag	56

WOCHE 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: Verbogene 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