

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

*Exkurs: Wieso Introvertierte anders ticken und was du
wissen solltest, falls du zu ihnen gehörst* 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

*Die besten TED-Talks zum Thema Kreativität für
deine Mittagspause* 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

*Exkurs: Self-Care-Basics für Kreative oder wie du auf Dauer
inspiriert und glücklich bleibst* 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