

Miriam Schelle

DEIN
KREATIVES
JAHR

mvgverlag 

© 2022 des Titels »Dein kreatives Jahr« von Miriam Schelle (ISBN 978-3-7474-0486-7) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Miriam Schelle

DEIN
KREATIVES
JAHR

**Jeden Tag eine kleine Übung,
um deine Kreativität zu steigern**

DIESES BUCH GEHÖRT:



.....

Schreibe deinen Namen unleserlich

.....

Schreibe deinen Namen spiegelverkehrt

.....

Schreibe deinen Namen in sehr kleinen Buchstaben

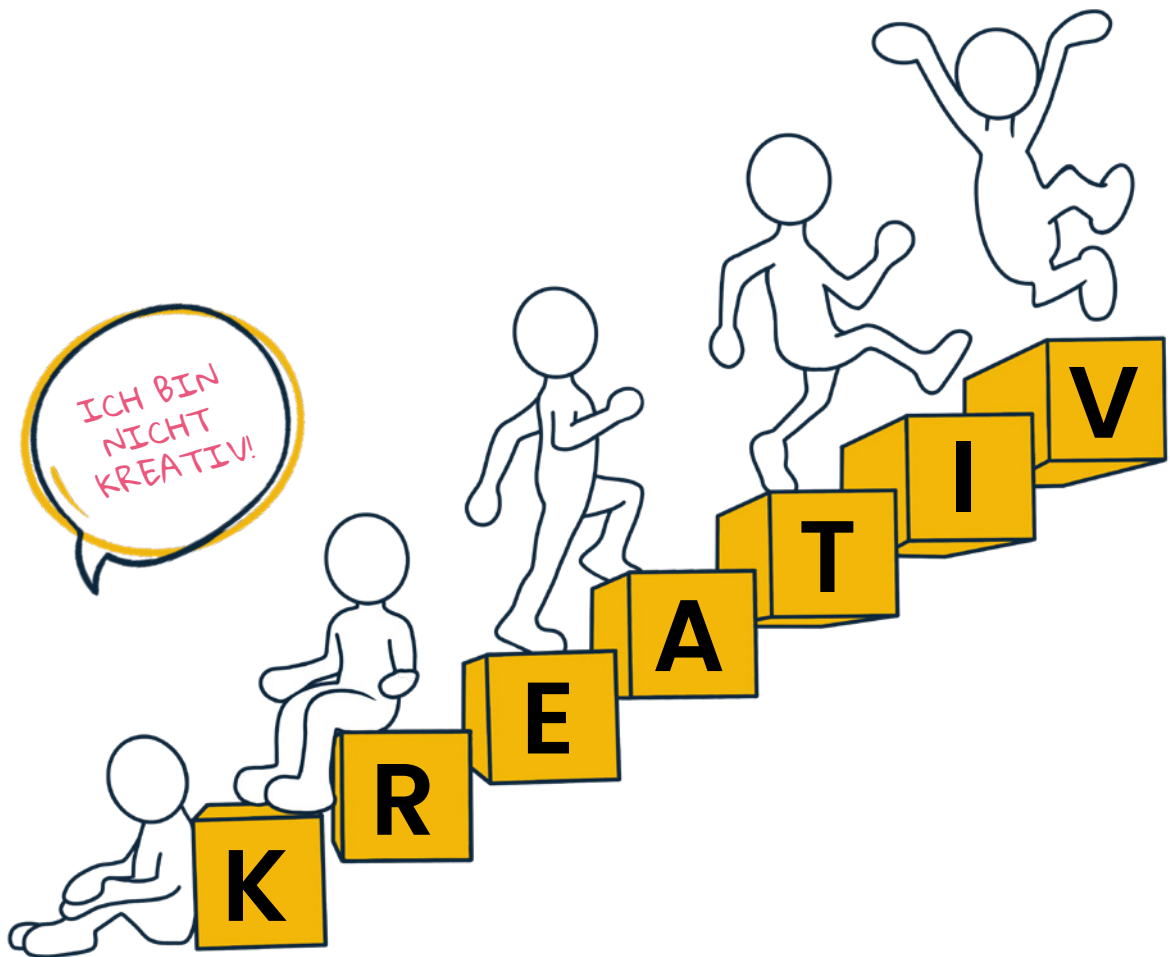
.....

Schreibe deinen Namen in sehr großen Buchstaben

.....

Schreibe deinen Namen rückwärts

WIE KREATIV BIST DU?



Vorwort



»Ich bin nicht kreativ.«

Das dachte ich.

In meiner Kindheit hatte ich eine blühende Fantasie, habe stundenlang gemalt und gebastelt. Ich war neugierig, kreativ und experimentierfreudig, ohne lange darüber nachzudenken.

Während meiner Schulzeit blieb die Kreativität durch die strengen Strukturen häufig auf der Strecke. Mein Schulalltag war geprägt von Vokabeln und Jahreszahlen auswendig lernen, Matheformeln pauken oder Fachliteratur wälzen. Ich begann die Welt zu katalogisieren und verlor meinen Mut, meine Offenheit und meine Neugier und damit die Fähigkeit, mich auf Neues einzulassen. Die Gegenstände in meiner Umgebung hatten nun eindeutig definierte Funktionen. Eine Büroklammer hatte nicht mehr 50 verschiedene Verwendungsmöglichkeiten, sondern war lediglich dafür gedacht, Papiere zusammenzuheften.

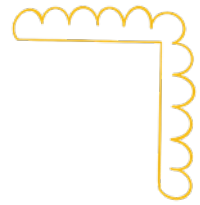
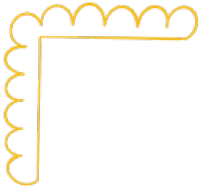
Dies führte dazu, dass ich glaubte, ich hätte meine Kreativität verloren. Das weiße Blatt blieb plötzlich leer, ich setzte mich stark unter Druck und verfügte plötzlich über einen ausgeprägten inneren Kritiker. Ich war der Meinung, dass ich nur noch »nachmachen« und keine eigenen Ideen mehr entwickeln kann.

Vor ein paar Jahren stellte ich mir die Frage, wie ich mein Vorstellungsvermögen wiedererlangen könnte und nahm mir fest vor, wieder kreativ zu werden. Ich probierte mich in vielen verschiedenen Richtungen aus und entdeckte schließlich meine Leidenschaft zur Acrylmalerei. Stück für Stück wurde ich insbesondere auch in anderen Bereichen der Kreativität wieder kreativer. Tatsächlich hatte ich nur den Bezug zur Kreativität verloren und verlernt, auf mein Können zu vertrauen.

Fühlt es sich manchmal wie ein Knoten in deinem Kopf an, wenn du nach kreativen Ideen suchst? **Dein kreatives Jahr** wird dir dabei helfen, deine kindliche Fantasie und Kreativität wiederzuerlangen. Kreativität ist nämlich keine magische Gabe, die nur wenigen Glücklichen vorbehalten ist. Es ist eine Fähigkeit, die jeder als Kind besitzt und die nur regelmäßig trainiert werden sollte, um nicht aus der Form zu geraten.







KREATIVITÄT

erfüllt dein Leben!

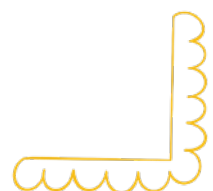
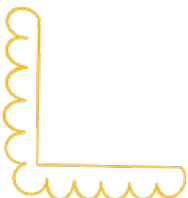
Kreativität ist mehr als nur ein netter Zeitvertreib, ein Bild zu malen, ein Lied zu schreiben oder eine Geburtstagskarte zu basteln. Sie ist elementar für deinen Alltag, denn sie sorgt für Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und hält deinen Geist fit. Außerdem baut sie Stress ab, hat das Potenzial, Ängste zu reduzieren, und hilft dir, mit einem positiven Blick in die Zukunft zu sehen.

Für Kinder ist Kreativität noch etwas Intuitives, aber mit zunehmendem Lebensalter lässt sich ein Großteil der Bevölkerung vom Alltag einholen. Du kennst es bestimmt – der Stress nimmt zu, es gäbe hundert Dinge zu erledigen, aber du kannst dich nicht dazu überwinden, deine lange To-do-Liste abzuarbeiten.

Dieser Stress ist häufig das Ergebnis von zu vielen Terminen, einer Informationsflut und Konflikten am Arbeitsplatz – kurzum, einer fehlenden Work-Life-Balance. Dabei vergessen die meisten, sich Zeit zum Abschalten und Ausleben ihrer Kreativität zu nehmen.

Durch die Gegebenheit, dass du dir mit diesem Buch die Zeit zum Kreativsein frei einteilen kannst, wird das Buch zu deinem ständigen Begleiter im Alltag. Jede Übung ist so gestaltet, dass du selbst entscheiden kannst, wie viel Zeit du dir dafür nimmst.

Nutze die Kreativität und bring wieder Farbe in deinen Alltag und in viele unterschiedliche Lebenssituationen.





DU KANNST DEINE
KREATIVITÄT
NICHT AUFBRAUCHEN.

JE MEHR DU SIE NUTZT,
DESTO KREATIVER BIST DU.

Maya Angelou

UNKREATIV GIBT'S NICHT.

Trainiere deine
Kreativität!



Jetzt fragst du dich vermutlich, wie du deine Kreativität trainieren kannst. Ganz einfach: Dieses Kreativtagebuch begleitet dich ein ganzes Jahr über mit täglichen Übungen zur Steigerung deiner kreativen Fähigkeiten.

Mit einer kreativen Übung pro Tag kannst du in deinem Alltag ganz leicht eine Kreativroutine etablieren. Von Montag bis Freitag hältst du dein Gehirn mit fünf kleineren Übungen fit und am Wochenende kannst du mit zwei größeren Aufgaben deine ganze Fantasie entfalten. Durch regelmäßiges Üben gibst du deiner Kreativität die Möglichkeit, sich zu entfalten. Zur Unterstützung erhältst du jede Woche einen Kreativtipp für deinen Alltag.

Natürlich kannst du das Buch auch unregelmäßiger zum Einsatz kommen lassen, egal ob bei deinem nächsten Langstreckenflug oder als bloßer Zeitvertreib am Wochenende.

Bist du nun motiviert, deine Kreativität in Schwung zu bringen?

Dann leg los! Mach dieses Buch zu deinem Buch. Vergiss alles, was du über den Umgang mit Büchern gelernt hast. Du darfst die Seiten dieses Buches bekritzeln, bekleben, beschriften, beschmieren und nach Herzenslust bemalen. Bring sowohl Farbe in dieses Buch als auch in dein Leben! Nur so wirst du raus aus dem alltäglichen Druck und ins Handeln kommen! Du wirst merken, dass es dir mit jeder Übung leichter fallen wird, kreativ zu denken und deine Fantasie einzusetzen.

Hast du Lust auf noch mehr Kreativität und viele neue Ideen? Trage dich in meine **Kreativpost** unter www.color-your-life.online/kreativpost ein und erhalte wöchentlich neue Inspirationen, Kreativtipps und Impulse für dein kreatives Jahr.

Deine Miriam



© 2022 des Titels »Dein kreatives Jahr« von Miriam Schelle (ISBN 978-3-7474-0486-7) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



LOS GEHT'S!

Lege deinen Perfektionismus ab!

Der größte Kreativitätskiller ist der Perfektionismus und die Angst, etwas falsch zu machen. Nichts hindert deine Kreativität mehr als der permanente Druck und Anspruch an dich selbst, immer alles richtig machen zu müssen.

Lege deinen Perfektionismus ab und konzentriere dich auf den kreativen Prozess und nicht auf das Ergebnis.

Gib nicht sofort auf, wenn du dich bei einer Übung unwohl fühlst. Oft sind genau diese Übungen eine gute Herausforderung und können bisher noch unentdeckte Interessen in dir wecken.

Viel Spaß auf deiner kreativen Entdeckungsreise!

»LOSLEGEN UND TUN« LAUTET DIE ZAUBERFORMEL!

Kreative Ideen schlummern auch in dir. Du musst sie nur aufwecken, und schon kann's losgehen! Ich lade dich ein, bewusst die Regeln zu brechen, außergewöhnliche Experimente zu wagen und Risiken einzugehen. Du wirst sehen: Das wird dir richtig Spaß machen!



KANNST DU BEIDHÄNDIG ZEICHNEN?

Nimm in jede Hand einen Stift und zeichne mit beiden Händen gleichzeitig. Es geht nicht um dein Ergebnis – sondern um deinen kreativen Prozess!

2
WENN ICH
EIN(E) ... WÄRE,
WÄRE ICH ...

Farbe:

Urlaubsparadies:

Pflanze:

Kleidungsstück:

Gericht:

Getränk:

IN WELCHER PARKLÜCKE PARKT DAS AUTO?

Viele Kinder lösen dieses Rätsel innerhalb von Sekunden, weil sie von einem kreativen, anstatt von einem logischen Standpunkt ausgehen. Kennst du die Lösung?



3

Die Lösung findest du auf Seite 248.

4

SCHLICHT, ABER PRAKTISCH!

Eine Büroklammer ist sehr vielfältig einsetzbar. Forme ein Lesezeichen aus einer Büroklammer und verwende es zukünftig in diesem Buch. Du kannst auch zusätzliche Materialien wie Perlen oder Bänder mit deiner Klammer kombinieren.

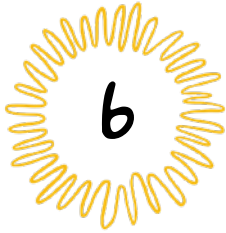


MINI-WORKOUT 5

Hier werden einige willkürliche Linien vorgegeben. Diese gilt es zu vervollständigen.

Bringe deine Kreativität zum Vorschein und lass neuartige Bilder und Interpretationen entstehen, die dein kreatives Vorstellungsvermögen widerspiegeln.





DEIN TRAUMURLAUB

Vermittle in einer Collage die Atmosphäre deines Traumurlaubes. Sammle und schneide zum Beispiel aus Zeitschriften einige Bilder aus, die dir gefallen.

Klebe anschließend die Bilder, die am besten zu deinem Traumurlaub passen, hier ein. Ergänze anschließend deine Collage durch inspirierende Zitate oder Texte.

