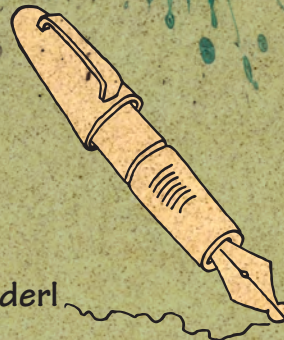


Das  
**KREATIVITÄTS  
JOURNAL**  
entfalte deine Kreativität



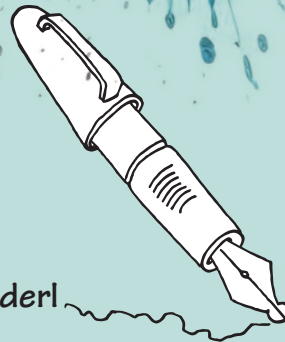
Bernhard Fleischanderl

# Das Kreativitätsjournal – entfalte deine Kreativität



Das  
**KREATIVITÄTS  
JOURNAL**

entfalte deine Kreativität



Bernhard Fleischanderl

# Impressum

**Herausgeber:** Bernhard Fleischanderl: Karl-Leitl-Straße 1, 4048 Puchenuau

**Autor:** Bernhard Fleischanderl

**Lektorat:** Gaby Straka

**Gestaltung / Illustration:** 3T Illustration & Grafik Tobias Thaler ([www.dreit.at](http://www.dreit.at))

**Bild »Baum der Kreativität«:** Claudia Gölles

**Foto:** Alisa Matern

**Titelseite:** Farbkreis: Adobe Stock, Joseph Maniquet (Ki-Generiert)

**Druck:** Amazon Kindle Direct Publishing

**ISBN:** 978-3-903346-16-1

Copyright © 2024 Bernhard Fleischanderl

Alle Rechte vorbehalten.

# Entfalte deine Kreativität ..... 9

Du bist von Natur aus kreativ ..... 9

# Die vier Stufen der Kreativität..... 12

Phase 1 – die Vorbereitung ..... 12

Phase 2 – Inkubation ..... 13

Phase 3 – die Eingebung ..... 14

Phase 4 – die Verifikation ..... 15

# Der Baum der Kreativität ..... 16

# Status zu Beginn ..... 19

Wie zufrieden bin ich mit dem Bereich? ..... 19

Gesundheit ..... 19

Sport / Leistungsfähigkeit ..... 19

Berufliche Entfaltung ..... 20

Beziehungen ..... 20

Persönliche Weiterentwicklung ..... 20

Vermögen ..... 20

# Wie befüllst du dieses Journal zu deinem Nutzen? ..... 21

Dein persönliches

# Kreativitätsjournal .... 23

Monat 1 ..... 25

Monatsrückblick .....103

Monat 2 ..... 104

Monatsausblick..... 104

Monatsrückblick .....184

Monat 3 ..... 186

Monatsausblick..... 186

Monatsrückblick .....266

## Status nach drei Monaten..... 268

Gesundheit ..... 268

Persönliche Weiterentwicklung ..... 268

Sport / Leistungsfähigkeit ..... 268

Beziehungen ..... 269

Berufliche Entfaltung ..... 269

Vermögen ..... 269

## Übungen ..... 270

Arbeitssynästhesien ..... 270

Kreativitätszauber ..... 271

Inspirationsquellen sammeln ..... 272

## Der Autor ..... 274





Es freut mich, dass du dich entschlossen hast, deine Kreativität so zu leben, wie nur du es kannst. Du hast die Entscheidung getroffen, dich nicht mehr zurückzuhalten und deine Kreativität immer weiter zu entfalten, um Neues in die Welt zu bringen. Du lässt dich von kritischen Meinungen nicht davon abhalten, dein Ding zu machen, denn du weißt, dass es Menschen gibt, die Neuem gegenüber immer Kritik üben. Es handelt sich dabei nicht um die kreativsten Menschen. Du kannst dir schon vorstellen wie es ist, wenn Kritik einfach an dir abperlt wie an einer Oberfläche aus Teflon. Mutig wie du nun einmal bist, nutzt du dieses Journal um dir täglich zu vergegenwärtigen, was du bereits erreichen konntest. Du bist damit auch in der Lage, neue Gipfel zu sehen, die vorher von einem Berg verdeckt waren. Jeder neue Gipfelsieg ermöglicht dir eine neue Perspektive, du siehst noch höhere Berge, die zu erklimmen es sich lohnt. Stell dir vor wie es sich anfühlen wird, bisher ungeahnte Möglichkeiten erreicht zu haben.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg  
auf deinem kreativen Weg durch das Leben.

Bernhard Fleischanderl

Die in diesem Text verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

# Kreativitätsjournal - entfalte deine Kreativität

## Du bist von Natur aus kreativ

Wir alle kommen als unglaublich wissbegierige und kreative Menschen zur Welt. Das Aufnehmen und das (spielerische) Neuzusammensetzen von Information liegt uns in den Genen. Bereits einzellige Lebewesen sind zu kreativen Handlungen fähig. Sie vergleichen einen Sollzustand mit einem Istzustand und können bei Abweichungen entsprechend handeln, zum Beispiel sich in eine Umgebung bewegen, die bessere Bedingungen bietet. Das Leben ist vor etwa 4 Milliarden Jahren entstanden, so lange gibt es die Kreativität, sie liegt in deinen Genen.

Leider wird uns die Kreativität von der Schule und von Erziehungsberechtigten abgewöhnt. Kreative Menschen stellen anstrengende Fragen, sind unabhängig in ihrem Tun, das ist oft nicht gewollt. Die ersten Schulen in Österreich hießen »Trivialschulen«, sie sollten die Menschen trivialisieren.

Als Kinder dürfen wir nur das machen, was von uns erwartet wird. Die Zeit für Spiel, Spaß und Sport wird uns vorgegeben. Schon von klein auf sind wir an den Arbeitsrhythmus der Eltern gebunden, die früh aufstehen müssen, um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen. Als Kind hätten wir vielleicht gerne länger geschlafen und hätten den Vormittag im Pyjama beim Spielen mit den anderen Familienmitgliedern verbracht. Viele Kinder sind vor ihrer Schulzeit in Betreuungseinrichtungen, damit die Eltern arbeiten können. Dort müssen sie stundenlang kooperieren, mit den anderen Kindern zurechtkommen und den Anweisungen des Betreuungspersonals folgen, das ist sehr anstrengend für die Kleinen.

Die Schule sagt uns, welche Fächer wann und wie lange dran sind. Niemand lernt im echten Leben in 50 Minuten Takten von 07:30 Uhr bis 13:00 Uhr. Kannst du dir vorstellen, dass unsere Vorfahren vor 200.000 Jahren um 07:30 Uhr das Unterrichtsfach »Gefährliche Tiere« hatten, um dann um 08:20 Uhr weiterzumachen mit »Bau von Jagdwaffen«, dann um 09:10 die große Pause zu genießen, bevor es um 09:30 Uhr weiterging mit dem Fach »Kleidung für den Winter« usw.? Weder die Schüler noch die Lehrer wären mit dieser Zeiteinteilung zufrieden gewesen. Was veranlasst die Gestalter eines Lehrplanes anzunehmen, dass diese Lehrstruktur den Menschen heutzutage dienlich ist? Der Mensch lernt von Anbeginn an durch »Modelling«, wir beobachten (mehr oder weniger) exzellentes



Was waren und sind die größten Kreativitätskiller in unserer Erziehung?

Verhalten und ahmen es nach. So lernen wir sprechen, eine Meisterleistung des Gehirns, und auch vieles andere in unserem Leben. Unter anderem auch die Kommunikation mit unseren Mitmenschen, aber das ist eine andere Geschichte.

Am besten lernen wir, wenn uns ein Thema gerade interessiert. Wird ein Thema von außen an uns herangebracht, zum Beispiel durch den Mathematiklehrer, brauchen wir Zeit, um in das Thema reinzukommen. Nach 50 Minuten wird die Stunde durch die Pausenklingel abgebrochen. Vielleicht ist der Stoff aber erst kurz vor Ende der Stunde interessant geworden oder er wäre erst nach noch längerer Zeit interessant geworden. Es gibt aber keine Möglichkeit mehr, danach noch Fragen zu stellen, da der zuständige Lehrer bereits wieder eine andere Klasse unterrichtet. Es macht natürlich auch einen Unterschied, wie der Unterrichtsstoff vermittelt wird. Es gibt Schulen ganz ohne Frontalunterricht, in denen die Schüler denselben Unterrichtsstoff bewältigen. Sie eignen sich die Inhalte größtenteils selbst an, das Lehrpersonal steht immer für Fragen zur Verfügung. Was bedeutet das für die Rolle der Lehrkräfte? Viele Studien zeigen, dass Hausübungen keine Auswirkungen auf den Lernerfolg der Kinder haben. Warum gibt es dann immer noch Hausübungen in dieser Form?

Benotungen und andere Arten von Bewertungen sind bedeutende Kreativitätskiller. Wir wollen Tätigkeiten ausführen, die wir gerne tun, aus intrinsischer Motivation. Wenn wir etwas für gute Noten tun, ist das extrinsische Motivation, das macht nicht einmal halb so viel Spaß.

Eine Sache, die das Ausüben deiner Kreativität verhindern kann, ist es Kritik zu üben. Selbstkritik ist einer der häufigsten Kreativitätskiller. Vermeide es auch, andere Menschen zu kritisieren, denn wenn du das eine Ende eines Stockes aufhebst, hebst du auch das andere Ende auf. Außerdem vergiftet Kritik deine Beziehungen.

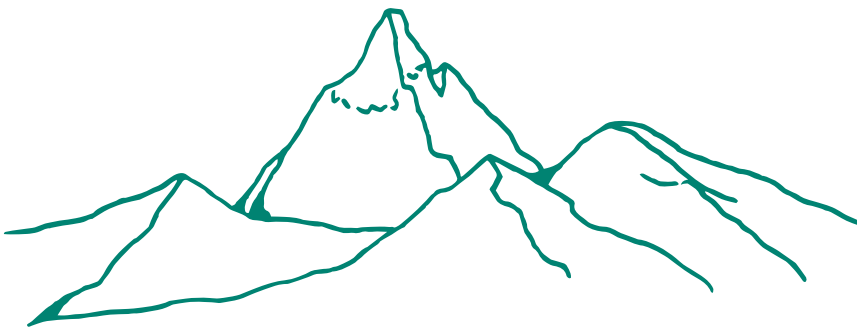
Es kann der Kreativität auch sehr abträglich sein, wenn du in der Vergangenheit mit einer Methode besonders erfolgreich warst. Dann kann es sein, dass du versuchst, diese Methode immer wieder einzusetzen. Die Lösung aus der Vergangenheit ist aber nicht immer die beste Lösung in der Gegenwart. Eine entfaltete Kreativität gibt dir die Möglichkeit, in jeder Situation die aktuell beste Lösung zu finden.

In diesem Journal findest du wichtige Fragen, die deine Aufmerksamkeit auf deine persönliche Kreativität lenken und dein Gehirn in einen leistungsfähigen Zustand versetzen. Damit wirst du dir von Tag zu Tag immer mehr bewusst, wie kreativ du schon bist. Deine Selbstwirksamkeitserwartung bezüglich deiner persönlichen Kreativität steigt immer mehr an, und du entwickelst deine kreativen Fähigkeiten immer weiter. Nicht nur Genies sind kreativ, sondern wir alle. Selbst,

wenn durch deine Erziehung und deine Sozialisierung deine Kreativität ein wenig verschüttet ist, kannst du sie wieder freilegen. Dieses Journal ist das Werkzeug, um täglich eine Schaufel voll Schutt abzutragen.

Am Ende wird deine Kreativität strahlen wie die Sonne im Frühling. Deine kreativen Einfälle entfalten sich wie die Blumen auf einer naturbelassenen Wiese in den Bergen, bewässert von klarem Quellwasser und sauberem Regen. Stelle dir vor, wie sich das anfühlen wird, täglich einen kleinen kreativen Sieg zu erringen und damit deine Kreativität immer weiter zu vergrößern.

Beginne sofort, denn die Menschen warten auf deine Einfälle, deine Lösungen, deine Produkte. Du darfst all das der Welt nicht vorenthalten. Bringe das Neue in die Welt, so wie nur du es kannst. Wenn du das nicht tust, ist das wie eine Sünde gegen dein zukünftiges Selbst und dein Umfeld. Denn auch alle deine Lieben, alle Menschen, die dich auf deinem Weg schon begleiten und noch begleiten werden, haben die kreativste Version deiner selbst verdient und die Früchte, die daraus entstehen.



# Die vier Stufen der Kreativität

Kreativität ist (wieder-) erlernbar. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Unsere Erfahrungen gelangen durch den Filter unserer Überzeugungen und Werte in unser Bewusstsein und in unser Gedächtnis. Deshalb benutzt du dieses Journal.

**Wie haben die Genies dieser Welt ihre kreativen Einfälle organisiert?**

Eine Eingebung (der kreative Einfall) ist das Ende eines Prozesses, der sich in einige deutlich voneinander unterscheidbare Phasen gliedert. Der Mathematiker Henri Poincaré, dem während eines Urlaubes zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Lösung für ein schwieriges mathematisches Problem einfiel, hat als erster diese Schrittfolge beschrieben, die bis heute die Grundlage der kreativen Problemlösung ist.

**Du möchtest etwas ganz Großes schaffen oder du arbeitest bereits daran?**

## Phase 1 – die Vorbereitung

Es ist etwas Neues, ein Problem, das du noch nie hattest. Du bist dir nicht sicher, ob du das überhaupt kannst, beziehungsweise weißt du nicht, wie du beginnen sollst? Kein Problem, diese Hindernisse haben vor dir schon viele Menschen einfach überwunden. Bringe zuerst deinen inneren Dialog in Einklang mit einer guten Lösung. Anstatt innerlich an dir herumzumäkeln, oder wie die Österreicher sagen, zu sudern, beginne einfach damit, dir die richtigen Fragen zu stellen.

Diese beginnen oft mit: **Wie? Oder Was?**

- »Wie könnte eine Lösung für xxx aussehen?
- »Was genau kann ich tun, um xxx zu erreichen?«
- »Was wäre ein gutes Ergebnis / eine gute Lösung für ...?«

**Oder auch:**

- »Wer kann mich bei diesem Problem unterstützen?«
- »Was muss ich wissen, um ...?«
- »Welche Ressourcen habe ich zur Verfügung, um ...?«
- »Welche Ressourcen brauche ich, um ...?«

Dein Hirn wird unablässig an der Beantwortung dieser Fragen arbeiten und deine Aufmerksamkeit auf alles lenken, was hilfreich ist. So kannst du die enorme Kapazität deines Unbewussten nutzen, um deinen Zielen näherzukommen.

Deshalb ist es so wichtig, bei der Formulierung dieser Fragen genau darauf zu achten, dass die Beantwortung dich auch zum gewünschten Ergebnis bringt.



Dann beginnt die wahre Arbeit. Vertiefe dich in dein Problem und verschaffe dir alle Informationen, die mit ihm zu tun haben könnten. Hast du den Konjunktiv bemerkt? Bereits in der Recherche gilt es, kreativ zu sein und auch Informationen zu nutzen, die auf den ersten Blick nicht direkt dein Problem betreffen. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und verschließe dich keinem Aspekt, der auch nur im Entferntesten mit deinem Thema zu tun haben könnte. Es geht darum, möglichst unterschiedliche Daten zusammenzutragen, damit sich ungewöhnliche und unerwartete Verknüpfungen ergeben können. Wichtig ist dabei, dass du offen und unvoreingenommen bist und bei der Sammlung von Informationen nicht bewertest und beurteilst.

Das Problem, das wir dabei überwinden müssen ist, dass wir an konventionelle Methoden der Problemlösung gewöhnt sind. In der Psychologie heißt dieses verhaftet sein in der Routine »funktionale Fixierung«. Wir betrachten das Problem nur aus der naheliegenden Perspektive und bearbeiten es mit der bequemen Methode, mit der wir es immer angehen.

Vermeide »Psychosklerose – die Einstellungsverhärtung« und sei in deiner Sammlung von Informationen völlig unvoreingenommen. Verschiebe die Bewertung der aufgenommenen Inhalte auf »später«, wenn es nicht anders geht.

**Expertentipp**

## Phase 2 – Inkubation

Du hast sehr hart daran gearbeitet, alle möglichen und unmöglichen Informationen zusammenzutragen, die dein neues Projekt unterstützen. Du hast keine Kosten und Mühen gescheut, um dir neue Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Nach unzähligen Stunden des Lernens und Recherchierens bist du immer noch nicht an dem Punkt angelangt, an dem du die Lösung klar vor Augen hast. Also bleibt dir nur mehr eines zu tun: Lasse los!



Mit anderen Worten: mache Urlaub, nimm dir eine Auszeit, konzentriere dich auf etwas ganz anderes. Dein Gehirn braucht jetzt, nach dieser gewaltigen Ladung an Information und den enormen Anstrengungen, erst einmal eine Pause. Doch diese Pause ist hochproduktiv. Die vorhandenen Informationen müssen jetzt erst einmal miteinander verknüpft werden.

Die großen Genies haben sich oftmals mit mehreren Themenfeldern beschäftigt, zum Beispiel Malerei, Architektur, Zeichnen, Stadtplanung und Anatomie. Diese breite Streuung von Interessen ermöglicht es dem Gehirn zu assoziieren – eine Herangehensweise aus einem Fachgebiet auf ein anderes zu übertragen.

Und gerade, weil die Assoziation so ein mächtiges Kreativitätswerkzeug ist, darfst du darauf achten, alles Neue und Ungewöhnliche in deinem Leben immer unvoreingenommener zu sehen und Bewertungen mehr und mehr wegzulassen. Sei allparteilich.

## Phase 3 – die Eingebung

Darauf hast du schon lange gewartet. Du weißt ja, wenn man auf etwas wartet, kommen einem schon wenige Minuten vor wie Stunden.

**Die Lösung kommt aus deinem Unbewussten.**

Jetzt stelle dir die Frage, wie kann sie in dein Bewusstsein dringen? Gib deinem Unbewussten die Chance, mit deinem Bewusstsein zu kommunizieren. Die Lösung dazu ist das, was Psychologen als das »Vorbewusste« bezeichnen. Das sind die Bilder, die Gedanken, die in der Zeit kurz nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Einschlafen auftauchen. Übe dich darin, diesen Gedanken, die wie ein Film vor deinem geistigen Auge ablaufen können, oder aber wie aneinandergereihte Standbilder, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht hörst du auch eine Stimme, möglicherweise deine eigene, Sätze sprechen, und du nimmst bestimmte Gefühle dazu wahr, oder Gerüche und Geschmäcker begleiten diese Gedanken.

Meditation ist eine Methode, bei der bewusst versucht wird, einen inneren Zustand herzustellen, in dem ohne Ablenkung von außen Gedanken auftauchen können.

Sollte das alles nicht zum gewünschten Ergebnis führen, so kannst du die Unterstützung von Hypnose wählen. Ein geübter Hypnotiseur kann direkt mit deinem Unbewussten Verbindung aufnehmen und es dazu bringen, dir die Lösung auf dem mentalen Silbertablett zu servieren.

### Doch früher oder später kommt sie einfach zu dir – die Lösung!



Ich habe für mein Seminar »die KREATIVITÄTSEXPLSION« viele Bücher gewälzt und lange darüber nachgedacht, wie man kreative Menschen noch kreativer machen kann. Meine Fragestellung war, wie können Menschen »auf Knopfdruck« in einen kreativen State kommen, ohne lange auf Eingebungen warten zu müssen?

Die Lösung kam mir im Urlaub in einer schlaflosen Nacht, in der ununterbrochen Gedanken in mein Vorbewusstes drangen. Während ich mich die ganze Nacht im Bett hin- und herwälzte, wurde die Gedankensuppe immer klarer, und am nächsten Morgen hatte ich mein Seminarkonzept vollständig entwickelt. Ich schickte also meine Familie alleine zum Frühstück, um erst einmal in Ruhe alles aufzuschreiben, bevor es wieder aus dem Bewusstsein verschwinden konnte.

## Phase 4 – die Verifikation

Du hast etwas Neues geschaffen und du hast vor, es in die Welt bringen. Deine Idee, dein Kunstwerk, dein Text oder dein Produkt hat dich viel Zeit gekostet.

Viele Leute stehen neuen Ideen erst einmal ablehnend gegenüber. Für neue Ideen werden Menschen zu Beginn immer wieder kritisiert. Von Vorgesetzten und Kollegen im Job, in den sozialen Medien, von Bekannten und Freunden, ja sogar von der eigenen Familie hagelt es Kritik.

**Jetzt musst du ganz stark sein!**

Ein Unternehmen zu gründen, ein neues Produkt oder ein neuartiges Service zu launchen oder ähnliche großartige Taten ernten viel Kritik. Das liegt in der Natur der Menschen.

»Das hätte ja jeder Andere auch machen können ...«

»Wenn das so einfach wäre ...«

»Da könnte ja jeder kommen ...«

»Das braucht doch kein Mensch ...«

Diese und ähnliche Worte hörten schon viele Menschen, die unseren Planeten früher bevölkert haben. Wenn es nach den Kritikern ginge, würden wir keine Autos haben, keine Motorschiffe, keine Eisenbahn, kein Telefon, kein Internet und schon gar kein *machine learning* (KI).

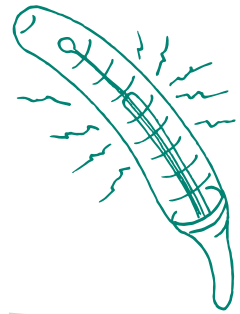
Der Unterschied zwischen Menschen die scheitern und dir ist, dass du auf Kritik vorbereitet bist. Du weißt nicht nur, dass sie unweigerlich kommen wird, sondern du bereitest dich auch darauf vor, mit ihr umzugehen. Die gute Nachricht ist, dass die Kritik mit der Zeit abebbt. Je mehr sich etwas Neues durchsetzt, desto weniger wird es kritisiert. Je bekannter etwas wird, desto mehr mögen wir es. Ursächlich dafür ist der »mere-exposure« Effekt. Dieser gut erforschte psychologische Effekt tritt immer dann auf, wenn wir jemanden oder etwas besser kennenlernen. Wir mögen Menschen umso mehr, je öfter wir mit ihnen zu tun haben.



# Der Baum der Kreativität



Kreativ zu sein, Neues zu erschaffen, neue Lösungen für altbekannte Probleme zu finden erfordern vor allem eines: viel Energie. Sorge also dafür, dass du gesund bist und über einen hohen Energielevel verfügst. Dein Geist und dein Körper sind eine Einheit. Ist also der Körper auf einem hohen Leistungsniveau, arbeitet dein Gehirn auch auf höheren Touren und umgekehrt. Der Antrieb, sich zu bewegen, sich fit und gesund zu halten kommt aus unserem Gehirn, das alle Zellen unseres Körpers steuert. Natürlich auch die Immunzellen. Frag dich also bei deiner nächsten Krankheit, was dein Krankheitsgewinn ist.



Sorge also für guten Schlaf, eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung, vorzugsweise in frischer Luft. Viele namhafte Psychologen propagieren einen aktiven Lebensstil mit viel Alltagsbewegung. Der Nobelpreisträger Daniel Kahnemann zum Beispiel berichtet in seinem Buch »Thinking, Fast and Slow« von seinen täglichen Spaziergängen in der Umgebung seiner Universität. Mein Lehrer Prof. Dr. Heinz Stahl ist leidenschaftlicher Schwimmer.

**Wenn du krank bist,  
denkst du nur ans  
Gesundwerden,  
da ist wenig  
Energie für  
Kreativität übrig.**

Wenn dein kreatives Leben ein Baum ist, der sehr alt werden soll und viele Früchte tragen wird, dann ist deine Gesundheit wie die Wurzeln. Ohne sie wächst gar nichts.

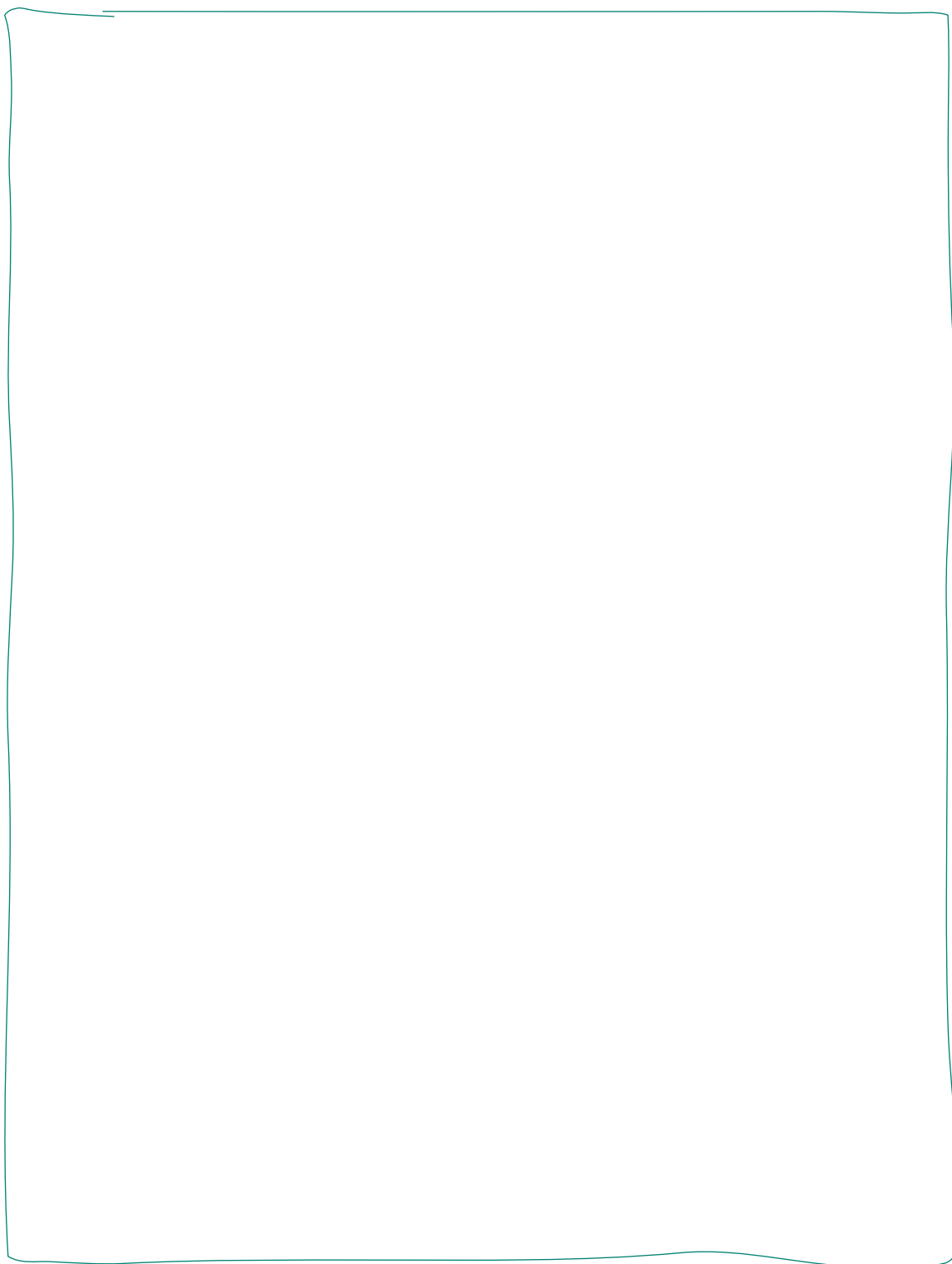
Der Stamm deines Baumes ist deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Diese muss trainiert werden – bei den Muskeln gilt das Prinzip »use it or lose it«. Auch dein Denken kann und soll trainiert werden, sonst wird es immer langsamer. Lerne schnell zu lesen. Erlerne neue Sportarten oder eine neue Fremdsprache, vielleicht sogar ein Musikinstrument. Das hält dich geistig wach und leistungsfähig bis ins hohe Alter.

Die dicken Äste, auf denen die Blätter und Blüten wachsen dürfen, sind deine persönliche Weiterentwicklung und deine berufliche Entfaltung. Im Beruf kannst du nur so gut sein, wie es dein körperliches / geistiges Potential zulässt. Du stehst in Konkurrenz, und da draußen gibt es eine Menge Leute, die »hard und smart« arbeiten.

Mit dieser Basis wirst du die Früchte ernten und zwar jedes Jahr deines Lebens. Dein Vermögen wird steigen und deine Beziehungen werden mehr und besser. Du lernst immer wieder neue, interessante Menschen kennen und bist in der Lage, in das Beziehungskonto einzuzahlen. Verbringe Zeit mit deinen Lieben und den interessantesten Menschen, die du privat und beruflich kennenlernst. Als soziales Lebewesen kannst du aus gelungenen Beziehungen unglaublich viel Kraft schöpfen. Abgesehen davon bringt dir ein breites und stabiles Netzwerk jede Menge Unterstützer auf deinem Weg.

Bild Links: Claudia Gölles

Zeichne hier deinen persönlichen Kreativitätsbaum zu Beginn dieser Reise und nach drei Monaten. Benenne die Teile und notiere wichtige Meilensteine.



# Status zu Beginn

(heutiges Datum)

Dieses Journal dient dir bei deiner persönlichen Weiterentwicklung. Weil wir Verbesserungen, die in einem bestimmten Zeitablauf eintreten aber nicht im Gedächtnis abspeichern, ist es gut, von Zeit zu Zeit einen Status auf Papier festzuhalten. Ich lasse einmal jährlich eine Blutuntersuchung bei meiner Hausärztin machen. Alle diese Befunde sind dokumentiert, daher kann sie meine aktuellen Werte mit den Blutwerten aus den vergangenen Jahren vergleichen. Das bringt mehr Aufschlüsse, als nur den aktuellen Status zu kennen.

Deshalb hast du auf der folgenden Seite die Möglichkeit, einen Status aus den Bereichen deines Kreativitätsbaumes festzuhalten. Diese Übung kannst du jetzt gleich machen und nach drei Monaten, oder in einem von dir selbst festgelegten Zeitrahmen.

## Wie zufrieden bin ich mit dem Bereich?

### Gesundheit

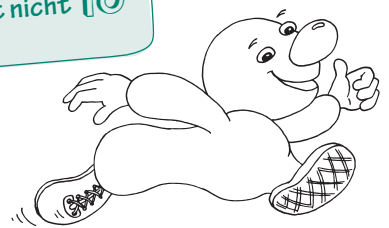
(Schlaf, Ernährung, Bewegung)

10 empty boxes for rating health satisfaction.

1 völlig unzufrieden

> > > >

besser geht nicht 10



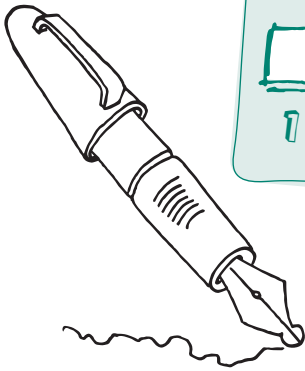
### Sport / Leistungsfähigkeit

10 empty boxes for rating sports/fitness satisfaction.

1 völlig unzufrieden

> > > >

besser geht nicht 10

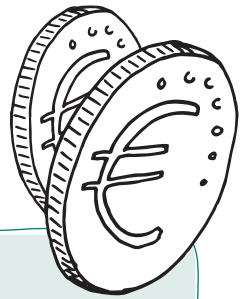


## Persönliche Weiterentwicklung

↑ völlig unzufrieden > > > > > besser geht nicht ↑◎

## Berufliche Entfaltung

↑ völlig unzufrieden > > > > > besser geht nicht ↑◎



## Vermögen

↑ völlig unzufrieden > > > > > besser geht nicht ↑◎

## Beziehungen

(Frau, Mann, Kinder, Freunde, Familie)

↑ völlig unzufrieden > > > > > besser geht nicht ↑◎

# Wie befüllst du dieses Journal zu deinem Nutzen?

Dieses Journal ist ein Buffet an Möglichkeiten, du entscheidest was du davon haben möchtest. Das bedeutet, du musst nicht täglich alle Bereiche ausfüllen. Es ist auch nicht schlimm, wenn du einmal einen Tag nichts ausfüllst.

Die täglichen Fragen helfen dir, deine Aufmerksamkeit auf deine Fähigkeiten und Erfolge zu legen. Das hat den Vorteil, dass du dir immer wieder ins Bewusstsein holst, was für ein kreativer Mensch du bist. Wenn du dir bewusst machst, wofür du dankbar bist und was dich glücklich macht, dann steigert das die Leistungsfähigkeit deines Gehirns. Unser Gehirn beachtet oftmals die Probleme und Unzulänglichkeiten in unserem Leben. Das ist ganz natürlich und erfüllt auch seinen Zweck. Es dient aber nicht dazu, uns glücklich zu machen. Ein glückliches Gehirn ist wesentlich leistungsfähiger als ein Gehirn in einem schlechten emotionalen Zustand und sogar als ein Gehirn in einem neutralen Zustand. Du kannst also ab jetzt täglich genau darauf achten, was dich glücklich und dankbar macht, denn das steigert deine persönliche Leistungsfähigkeit enorm. Anderen Menschen eine Freude zu bereiten, macht unser Gehirn ebenfalls glücklich. Deshalb machen es sich viele Menschen zur täglichen Routine, Freude in ihrem Umfeld zu verbreiten. Das ist eine Investition, die dir hohe Zinserträge bringt.

**Ein glückliches Gehirn ist wesentlich leistungsfähiger als ein Gehirn in einem schlechten emotionalen Zustand**

Kennst du das, es gibt Menschen, über die man sich immer wieder ärgert. Sie sind anscheinend völlig beratungsresistent und stur. Egal was man denen sagt, entweder sie hören nicht gut zu oder sie können es nicht verstehen, oder noch schlimmer, sie sind uns gegenüber einfach ignorant. Hier kannst du die Situation positiv gestalten, in dem du etwas völlig Neues probierst. Verhalte dich so, wie du dich eigentlich niemals verhalten würdest, und versuche damit, neue Ergebnisse zu erhalten. Du kannst damit nichts verlieren, weil die Situation nur besser werden kann. Manche Menschen gehen so weit, dass sie regelmäßig Improtheater spielen, um ihr Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten zu erweitern. Du kannst dich auch mit dem Dramadreieck von Stephen Karpman beschäftigen oder einfach improvisieren.

Beginne mit dem Befüllen dieses Kreativitätsjournals jederzeit. Du musst nicht auf den nächsten Montag warten oder auf den Beginn des nächsten Monats. Dieses Journal möge dir zu Diensten sein, wann immer du es brauchst und es dir zeitlich möglich ist. Den größten Nutzen hast du natürlich, wenn du es täglich befüllst.

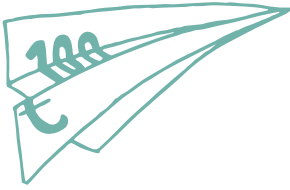
Nimm dir einmal pro Woche Zeit, um die letzte Woche zu reflektieren und die kommende Woche zu planen. Reflexion hilft dir dabei zu erkennen, was bereits besser geworden ist und wo es noch Bereiche gibt, die sich noch verbessern dürfen.

Der Monatsrückblick lenkt deine Aufmerksamkeit auf jene Bereiche deines Kreativitätsbaumes, denen du besonders viel Aufmerksamkeit schenkst und auch auf jene Bereiche, denen du noch etwas mehr Zeit und Energie widmen darfst.

**Oftmals  
entsteht der Weg  
im Gehen ...**

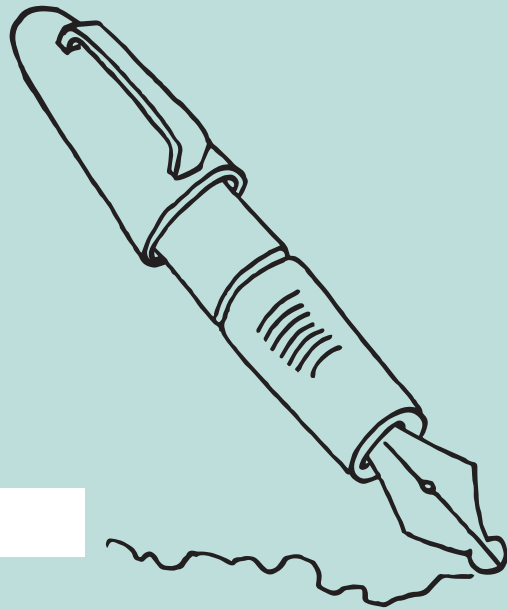
Der Monatsausblick wird dich dabei unterstützen dir klar zu machen, wofür und für wen du eigentlich arbeitest. Wovon möchtest du mehr in die Welt bringen? Wenn du dir davon ein Bild machst, hilft es dir dabei, deine Ideen mutig in die Welt zu bringen, auch wenn nicht alle von Beginn an davon überzeugt sind, dass diese Ideen (deine Produkte, deine Kunstwerke, deine Ergebnisse) wirklich gebraucht werden. Denke auch darüber nach, welche Menschen du in dein Leben ziehen möchtest, die dich bei deinen Vorhaben unterstützen werden. Bringe damit eine Absichtlichkeit in dein Leben, die die Blase, in der du dich bewegst, erweitert. Du wirst erstaunt feststellen, wie sich neue Bekanntschaften oft wie von selbst ergeben, wenn man sich das als Ziel vorgenommen hatte. Werde dir auch klar darüber, welche Fähigkeiten du dir noch aneignen darfst, um deine Ziele immer besser zu verwirklichen. Vielleicht möchtest du mehr schreiben, um über Social Media von Beginn an möglichst viele Menschen auf deinen Weg mitzunehmen. Möglicherweise schreibst du sogar ein Buch. Oftmals entsteht der Weg im Gehen, also beginne einfach, und hole dir Unterstützung wenn du bemerkst, dass es mittendrin irgendwo hakt. Denke und plane nicht allzu lang, bevor du mit etwas Neuem beginnst, sondern beginne sofort mit der Arbeit. Du kannst dir die nötigen Informationen und Fähigkeiten unterwegs dazuholen.

Bist du schon eine Inspirationsquelle für andere Menschen? Es ist dir vielleicht noch gar nicht bewusst, was du besonders gut kannst. Wenn man eine Robbe in einem Tierpark fragen würde, was sie besonders gut kann, würde sie wahrscheinlich an ein bestimmtes Kunststück denken, das ihr die Tierpfleger beigebracht haben. Es ist der Robbe vielleicht nicht bewusst, dass es eine außergewöhnliche Leistung ist, dass sie so schnell schwimmt und mühelos Fische fangen kann. Hole dir also Feedback von außen. Frage deine Familie, deine Freunde und Freundinnen, die Menschen, mit denen du in deinem beruflichen Kontext zu tun hast, über deine Stärken. Das erfordert Mut, es wird dir aber sehr bestärkende Erkenntnisse bescheren.



Dein  
persönliches

# KREATIVITÄTS JOURNAL





# Wochenausblick

Was ist mein Motto / mein Schwerpunkt für die kommende Woche?

Welches Ziel erreiche ich nächste Woche?

Wen werde ich nächste Woche glücklich machen?

Was werde ich nächste  
Woche anders machen?

Welche kreative Leistung ist  
kommende Woche besonders wichtig?



Welchen Zeitraum werde ich meiner  
Kreativität kommende Woche geben?

Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

.....

.....

Wie habe

ich heute

jemandem

Freude

bereitet?

.....

.....

Was hat mich heute glücklich gemacht?

Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?

Monat 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10



Wie viel habe ich mich heute bewegt?

Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich heute kreativ?

A large, empty rectangular box with a slightly wavy bottom edge, intended for writing an answer to the question 'Wie war ich heute kreativ?'.

Wofür bin ich heute dankbar?

A large, empty rectangular box with a slightly wavy bottom edge, filled with a pattern of small, light blue dots. This is intended for writing an answer to the question 'Wofür bin ich heute dankbar?'.

Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?

A large, empty rectangular box with a light blue background and a slightly wavy bottom edge, intended for writing an answer to the question 'Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?'.

Was hat mich heute glücklich gemacht?

A large, empty rectangular box with a slightly wavy bottom edge, intended for writing an answer to the question 'Was hat mich heute glücklich gemacht?'.

Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

↑ Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein ↓

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

↑ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein ↓

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

↑ Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein ↓

Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?

.....

.....

.....

.....

.....

Wofür bin ich heute dankbar?

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich heute kreativ?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?



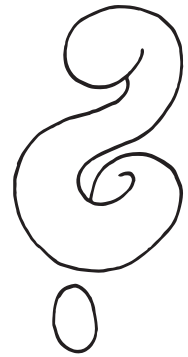
Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

1 Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10



Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10



Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was hat mich heute glücklich gemacht?

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie gut und wie lange habe ich letzte Nacht geschlafen?

1 Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?

Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

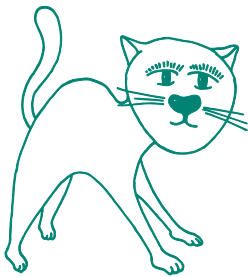
.....

.....

.....

.....

.....



## Wie gut und wie lange habe ich letzte Nacht geschlafen?

↑ Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

## Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

↑ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

## Wie viel habe ich mich heute bewegt?

↑ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

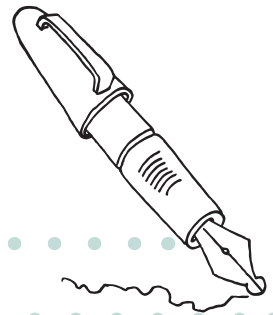
Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

Wie war ich heute kreativ?

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

! Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein !@

Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?



.....

.....

.....

.....

.....

Wofür bin ich heute dankbar?

[Empty rounded rectangular box for writing]

Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

┌ Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein ┐

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

┌ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein ┐

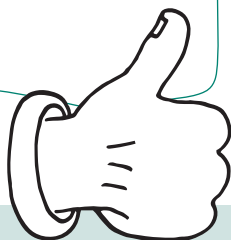
Wie viel habe ich mich heute bewegt?

┌ Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein ┐

Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?



Was hat mich heute glücklich gemacht?



# Wochenrückblick

Was waren meine wichtigsten Erkenntnisse letzte Woche?

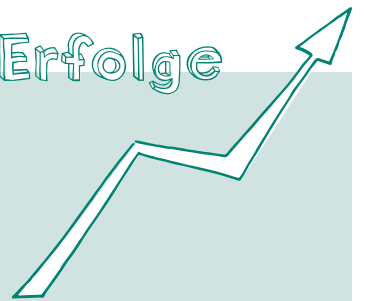
Was war meine kreativste Idee letzte Woche?

Wie habe ich mein letztes Wochenmotto verwirklicht?

Auf welche kreative Leistung der  
letzten Woche  
bin ich besonders stolz?

Welche neuen Dinge habe ich  
ausprobiert?

Was waren meine größten Erfolge  
letzte Woche?



# Wochenausblick

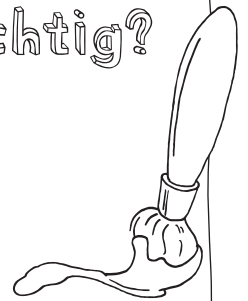
Was ist mein Motto / mein Schwerpunkt für die kommende Woche?

Welches Ziel erreiche ich nächste Woche?

Wen werde ich nächste Woche glücklich machen?

Was werde ich nächste  
Woche anders machen?

Welche kreative Leistung ist  
kommende Woche besonders wichtig?



Welchen Zeitraum werde ich meiner  
Kreativität kommende Woche geben?

Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

.....

.....

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

.....

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

# Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Wie gut und wie lange habe ich letzte Nacht geschlafen?

Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

## Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10



## Wie viel habe ich mich heute bewegt?

Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich  
heute kreativ?

A large, empty rectangular box with a slightly wavy bottom edge, intended for writing an answer to the question 'Wie war ich heute kreativ?'.

Wofür bin ich  
heute dankbar?

A large, empty rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing an answer to the question 'Wofür bin ich heute dankbar?'.

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

A large, solid teal-colored rectangular area, intended for writing an answer to the question 'Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?'.

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

A large, empty rectangular box with a slightly wavy bottom edge, intended for writing an answer to the question 'Was hat mich heute glücklich gemacht?'.

Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10



# Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

.....

.....

.....

.....

# Wofür bin ich heute dankbar?

# Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

# Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich heute kreativ?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

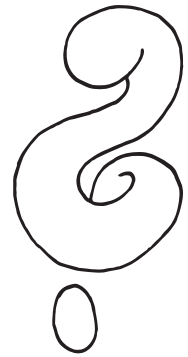


Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

1 Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10



Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was hat mich heute glücklich gemacht?

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie gut und wie lange habe ich letzte Nacht geschlafen?

1 Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie habe ich heute jemandem Freude bereitet?

Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?

.....

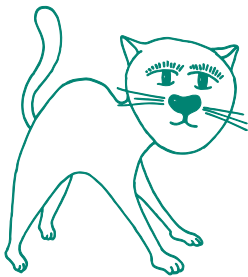
.....

.....

.....

.....

.....



## Wie gut und wie lange habe ich letzte Nacht geschlafen?

↑ Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

## Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

↑ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

## Wie viel habe ich mich heute bewegt?

↑ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie war ich heute kreativ?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?

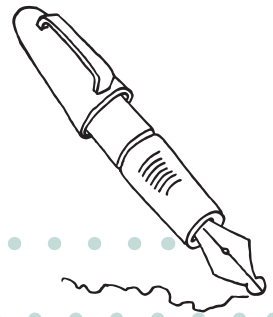
Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

Wie war ich heute kreativ?

Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

1 Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein 10

Welche neuen Ergebnisse habe ich heute erzielt?



.....

.....

.....

.....

.....

Wofür bin ich heute dankbar?

[Empty rounded rectangular box for writing]

Wie zufrieden bin ich heute mit meiner Ernährung?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10

Wie viel habe ich mich heute bewegt?

1 Gar nicht > > > > > > könnte nicht besser sein 10



Welche neuen Ergebnisse  
habe ich heute erzielt?



Wie gut und wie lange habe  
ich letzte Nacht geschlafen?

┌ Gar nicht gut > > > > > könnte nicht besser sein ┐ ⊙

Wie zufrieden bin ich heute  
mit meiner Ernährung?

┌ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein ┐ ⊙

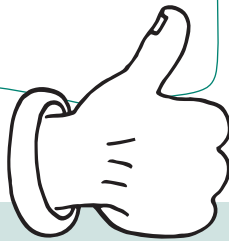
Wie viel habe ich mich heute bewegt?

┌ Gar nicht > > > > > könnte nicht besser sein ┐ ⊙

Wie war ich  
heute kreativ?

Wofür bin ich  
heute dankbar?

Wie habe  
ich heute  
jemandem  
Freude  
bereitet?



Was hat mich heute  
glücklich gemacht?

# Wochenrückblick

Was waren meine wichtigsten Erkenntnisse letzte Woche?

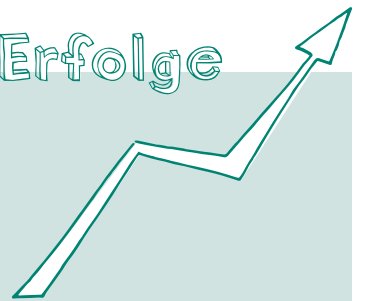
Was war meine kreativste Idee letzte Woche?

Wie habe ich mein letztes Wochenmotto verwirklicht?

Auf welche kreative Leistung der letzten Woche bin ich besonders stolz?

Welche neuen Dinge habe ich ausprobiert?

Was waren meine größten Erfolge letzte Woche?



# Wochenausblick

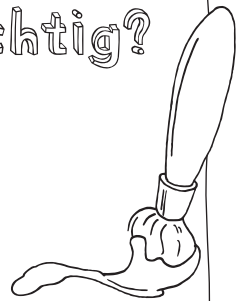
Was ist mein Motto / mein Schwerpunkt für die kommende Woche?

Welches Ziel erreiche ich nächste Woche?

Wen werde ich nächste Woche glücklich machen?

Was werde ich nächste  
Woche anders machen?

Welche kreative Leistung ist  
kommende Woche besonders wichtig?



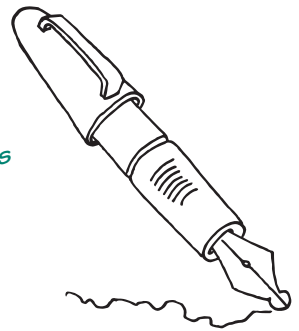
Welchen Zeitraum werde ich meiner  
Kreativität kommende Woche geben?



- Welchen Duft? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- Wie viele Freunde? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- Wie fühlt es sich? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- Welche Textur? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- Welches Tier ist es? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

**Beispiel: Schreiben**

- Welche Farbe hat das Schreiben? **Gelb**
- Welche Form hat das Schreiben? **Ballon**
- Welches Gewicht hat das Schreiben? **Fast gar keines**
- Welchen Duft hat das Schreiben? **Orangenduft**
- Wie viele Freunde hat das Schreiben? **Drei**
- Wie fühlt es sich? **Freudig**
- Welche Textur hat das Schreiben? **Pelzig**
- Welches Tier ist das Schreiben? **Eine Katze**



Du kannst davon mehrere Durchläufe machen, indem du dir vorher mehrere Begriffe notierst. Noch mehr Spaß macht diese Übung zu zweit. Lass eine andere Person die Fragen stellen, mit einem hohen Tempo, sodass du nicht über die Antworten nachdenken kannst. Oder nimm dir die Fragen als Sprachnachricht auf und spiele sie ab. Du wirst über die aktivierende Wirkung dieser kleinen Übung erstaunt sein.

**Kreativitätszauber**

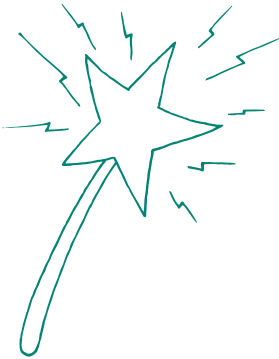
Stelle dir vor, es gibt eine Möglichkeit zu zaubern. Du brauchst aber keinen Zauberstab, keine zauberhafte Assistentin zur Ablenkung, und du musst auch keinen weißen Hasen verstecken.

Es ist eine Möglichkeit, eine Methode der Zauberei mit Worten. Eine Methode, die sehr schnell neue Ergebnisse bringt. Eine Methode, die du immer anwenden kannst, wenn du vor einer im Moment unlösbaren Frage stehst. Eine Methode, die auch bei allen anderen Menschen fast immer funktioniert. Eine Methode, die immer dann eine Antwort liefert, wenn du dir selbst die Antwort gibst: »Ich weiß es nicht«.



Die Zauberfrage heißt: »Und wenn ich es wüsste, was wäre es?«  
Oder mit anderen: »Und wenn du es wüsstest, wie wäre es dann?«

Bewege dich am besten von der Position weg, auf der du die Blockade hattest.  
Steh vom Schreibtisch auf oder gehe in einen anderen Raum.



### **Dann starte deinen inneren Dialog:**

Frage dich: »Wie kann ich ... Was soll ich ... usw...«

Wenn trotz *deines* Ortswechsels und *des* erhöhten Sauerstofflevels in *deinem* Blut aufgrund der Bewegung, die Antwort immer noch lautet: »Ich weiß es nicht.«, dann stelle die magische Frage.

»Und wenn ich es wüsste, was wäre es?«

Lasse die Antworten sprudeln, schreib am besten alles sofort auf.

### **Du kannst diese Übung auch für dich immer wieder variieren.**

»Und wenn ich es könnte, wie würde es sich anfühlen?«

»Und wenn ich es wüsste, was genau würde ich...?«

## **Inspirationsquellen sammeln**

Eine wunderbare Art und Weise kreativ zu sein besteht darin, zu assoziieren. Also eine Methode, eine Lösung, eine Idee aus einem Bereich auf einen anderen Bereich zu übertragen. Henri Poincaré fiel im Urlaub die Ähnlichkeit eines ungelösten mathematischen Problems mit einem Problem auf, das bereits gelöst worden war. Er konnte dann den Lösungsweg von einem auf das andere Problem übertragen.

Samme Dinge, die dich inspirieren und zum Nachdenken anregen. Von Rembrandt van Rijn, dem berühmten und erfolgreichen Maler des niederländischen Barock weiß man, dass er Kunstwerke und Artefakte gesammelt hat, die sich in seiner Werkstatt befanden.

Es gibt viele Möglichkeiten der Inspiration, vielleicht kennst du Künstler, die du besuchen kannst, eine wunderschöne Stelle in der Natur, einen Kraftplatz, ein besonders nettes Café in der Innenstadt oder ein schickes Restaurant. Es muss nicht immer ein Wasserfall sein, vielleicht gibt es in deiner Nähe einen schönen Baum oder eine prächtige Wiese. Du kannst dir natürlich auch in der Galerie deines Vertrauens ein Kunstwerk kaufen, dessen Anblick dich inspiriert und mit Freude erfüllt.

Beim Betrachten von inspirierenden Dingen, beim Lesen von inspirierenden

Gedichten oder Prosa, beim Hören von Geschichten oder Podcasts oder bei der Unterhaltung mit einem besonders inspirierenden Menschen, kommen dir sicher neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten.

**Du kannst dir dazu Fragen stellen wie:**

- »Welche Eigenschaft dieses xxx trägt zu einer Lösung für yyy bei?«
- »Wie kann xxx dazu beitragen, yyy zu erfinden?«
- »Was kann ich von xxx lernen, damit yyy möglich wird?«
- »Wie inspiriert mich xxx dazu, yyy zu machen?«
- »Wozu könnte mich xxx noch inspirieren?«



## Der Autor

Bernhard Fleischanderl, Jahrgang 1978, ist ein Kreativitätsfreak und Gründer der Kunstgalerie ARTOSPHÄRE SCHLOSS PUCHENAU.

Sein Hunger nach neuem Wissen und neuen Fähigkeiten trieb ihn dazu, nach der Matura an der Handelsakademie Ybbs eine handwerkliche Lehre zu absolvieren und nebenher an der FH Wien das Studium »Unternehmensführung für die mittelständische Wirtschaft« berufsbegleitend zu absolvieren. Danach begann seine Reise in die Welt der Kommunikation mit der Ausbildung zum NLP-Practitioner, NLP-Master, sowie zum Mental- und Managementtrainer. Das berufsbegleitende Masterstudium »Management & Leadership« am Management Center Innsbruck entfachte sein Interesse für Psychologie.

Aus Liebe zur bildenden Kunst und dem kreativen Geist, der alle Kunstschaffenden umweht, gründete er 2021 die Galerie ARTOSPHÄRE SCHLOSS PUCHENAU. Er ist überzeugt davon, dass Kunst nicht nur ein Ausdruck von Intellekt und Schönheit ist, sondern auch eine transformative Kraft hat, die Menschen inspiriert und verbindet.

Als Mental- und Managementtrainer unterstützt der Autor nicht nur Künstler, sondern auch Freiberufler und Unternehmer dabei, ihre kreative Energie zum Sprudeln zu bringen, effektiver zu kommunizieren und effizienter zu arbeiten. Die Absolventen seines Seminars »die KREATIVITÄTSEXPLSION« berichten von höherer Leistungsfähigkeit bei mehr Gelassenheit.

Mit seinen Büchern und Seminaren möchte Bernhard Fleischanderl allen Menschen, die sich für kreatives Schaffen interessieren, die disruptive Innovationen ausrollen möchten, die neue Lösungen suchen, nützliche Informationen und Methoden zur Verwirklichung ihrer Träume zur Verfügung stellen. Er lebt mit seiner Familie in einem Dorf in Oberösterreich.

**Dieses Kreativitätsjournal ist viel mehr als ein bloßes Erfolgsjournal.**

Es dient dir dabei, deine Kreativität zu entdecken, kennenzulernen und zum Sprudeln zu bringen. Die darin enthaltenen Reflexionsfragen sorgen für ein glückliches Gehirn, das schafft die Voraussetzung für Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Wer mit diesem Journal arbeitet, wird seine persönliche Kreativität immer weiter entfalten, weil sie endlich die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient.

Wir alle kommen als unglaublich wissbegierige und kreative Menschen zur Welt. Das Aufnehmen und das Neuordnen von Information liegen uns in den Genen. Leider wird unsere Kreativität allzu oft verschüttet, weil sie für Erziehungsberechtigte und das Schulsystem lästig ist.

Kreativität ist die höchste Stufe der Intelligenz. Wer kreativ ist, überwindet Denkblockaden mit Leichtigkeit und findet für jedes Problem eine Lösung. Durch die Arbeit mit diesem Journal überwindest du Blockaden, die dich von der Lösung deiner Aufgaben abhalten.

Doch dieses Buch ist viel mehr als nur ein Journal für die Entwicklung deiner Kreativität, das dafür sorgt, dass dein Gehirn täglich in Glückshormonen badet. Es vermittelt dir das Wissen, wie alle kreativen Genies dieser Welt ihren Denkprozess gestalten haben.

Drei Kreativitätsübungen sorgen dafür, dass du immer ganz leicht zur sprudelnden Quelle neuer Ideen wirst. Dein Umfeld wird dich bald als die unendliche Quelle kreativer Lösungen kennenlernen. Egal, ob du im Bereich der Kunst, der Wissenschaft oder der Wirtschaft tätig bist, dieses Kreativitätsjournal sorgt dafür, dass du rascher ans Ziel kommst.