

Drei Kreativübungen für deinen Flow

Raus aus dem Kopf - rein in die Intuition

Schön, dass du hier bist!

In diesem Workbook findest du drei kreative Übungen, die dir helfen, deine Selbstwirksamkeit zu erleben und deine Intuition zu stärken.

Lass uns gemeinsam die Kreativität in dir entfalten!

Tief durchatmen



Bevor du mit den Übungen beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um dich zu entspannen. Besuche meinen YouTube-Kanal und höre dir die Atemübung zum Einstieg an. Sie wird dir helfen, anzukommen und dich auf die bevorstehenden kreativen Erfahrungen einzustellen.

Übung 1

Freies Schreiben ohne Ziel

Ziel: Den kreativen Fluss anregen und Selbstwirksamkeit erfahren.

- **Setze dir einen Timer auf 10 Minuten.**
- **Beginne mit dem Schreiben:** Schreibe einfach drauflos, was auch immer dir in den Sinn kommt. Es muss nichts Sinnvolles sein – es geht nur um den Fluss.
Tipp: Du findest keinen Anfang? Dann schau mal auf die Folgeseite – dort findest du einige ver-rückte Schreibimpulse.
- **Lass die Gedanken kommen:** Wenn dir etwas durch den Kopf schießt, halte nicht inne, sondern schreibe weiter. Es gibt kein richtig oder falsch.
- **Reflektiere:** Lies dir nach der Zeit das Geschriebene durch und erkenne, was du alles geschaffen hast!

Übung 1

Freies Schreiben ohne Ziel

Ver-rückte Schreibimpulse

Das leere Blatt kann bedrückend wirken... was ist das erste sinnvolle Wort? Wähle dir einen dieser Impulse aus und versuche diese absurden Fragen zu beantworten - das wird dir helfen, den Flow zu finden.

Der innere Kritiker hat jetzt Pause!

- Was passiert in deinem Kühlschrank, wenn das Licht aus ist?
- Stell dir vor, dein Ich lebt in einer WG mit deinem Mut und deiner Angst. Wie läuft der Alltag?
- Dein Gedächtnis ist ein Museum. Welche 3 Ausstellungsstücke sind immer verstaubt?
- Was würde passieren, wenn du eine Stunde lang nichts denken dürftest?
- Welches Geräusch oder welchen Geruch hatte dein letzter Fehler/dein letzter Glücksmoment? Beschreibe es.

Übung 2

Kreatives Zeichnen

Ziel: Ausdruck deiner Emotionen und Gedanken ohne Druck.

- **Nimm dir Buntstifte, Wasserfarben oder einfach einen Stift und Papier.**
- **Setze dich an einen ruhigen Ort:** Lass dich von der Umgebung inspirieren.
- **Beginne zu malen oder zu zeichnen:** Lass deine Hand frei über das Papier gleiten. Male, was dir in den Sinn kommt, ohne über das Ergebnis nachzudenken. Auf der folgenden Seite findest du einige Anregungen.
- **Spüre in dich hinein:** Achte darauf, welche Gefühle oder Gedanken während des Malens aufkommen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um den Prozess!

Übung 2

Kreatives Zeichnen

Der erste Strich

Ich kann doch gar nicht zeichnen - das geht dir vielleicht durch den Kopf. Hier ist auch nicht Picasso oder Salvador Dali gefragt, hier geht es ums Experimentieren. Um das Erleben von Farben, Linien, Mustern. Den Gestaltungsprozess - ganz unabhängig davon, ob man auf der Zeichnung dann etwas erkennen kann.

- **Linien genießen:** Setz deinen Stift aufs Papier – und bewege ihn 2 Minuten lang ohne abzusetzen. Zeichne das, was dein Körper gerade fühlt, ohne nachzudenken. Wildes Gekrakel? Perfekt :-)
- **Zeichne etwas Unmögliches:** Stell dir ein Geräusch vor, das du heute gehört hast – oder eines, das du dir ausdenkst. Wie sieht es aus, wenn du es mit Linien, Formen oder Farben darstellst?
- **Farben und Emotionen:** Wenn du (oder dein Business) eine Farbe wärst - wie würde das aussehen? Vielleicht ein Farbverlauf? In einer bestimmten Form? Mit Mustern? Probier dich aus!

Übung 3

Basteln für den Flow

Ziel: Spielerische Kreativität und Selbstwirksamkeit fördern.

- **Samme Materialien:** Nutze Dinge, die du zu Hause hast (Papier, Stoffreste, Knöpfe, etc.) oder die du in der Natur findest (Blätter, Blüten, Rinde, Moos etc.).
- **Lass deiner Fantasie freien Lauf:** Bringe nun die unterschiedlichen Materialien zusammen. Vielleicht auf einem Blatt Papier, vielleicht möchtest du aber auch dreidimensional arbeiten.
- **Experimentiere:** Nutze verschiedene Techniken und Materialien, die dir Spaß machen. Es geht nicht um richtig oder falsch.
- **Beobachte deine Gedanken:** Während du bastelst, achte darauf, welche Gedanken und Gefühle aufkommen. Genieße den Prozess des Schaffens!

Übung 3

Basteln für den Flow

Neu kombiniert

Auch für diese Übung gibt es ein paar Impulse zum Einstieg.

- **Bring zusammen, was NICHT zusammengehört.** Die Blätter eines Baumes nach Farben sortieren... das kann ja jeder. Kombiniere sie mit etwas, was normalerweise nicht zusammengehört.
- **Collagen aus Zeitungsartikeln:** Bring auch hier völlig widersprüchliche News zusammen. Ergänze sie durch Fundstücke, die für dich dazu Sinn ergeben.
- **Aus Alt mach Neu:** Vielleicht magst du auch die bisherigen Übungen zusammenbringen: Beschrifte deine Zeichnung doch mit selbstgeschriebenen Texten und ergänze es um weitere Fundstücke.

Bonustipp

Dein Kreativjournal

Ziel: Immer wieder kreative Impulse erleben und den Flowzustand genießen.

- **Leg dir ein schönes Notizbuch**, A5 oder wenn du es größer magst auch in A4, **an**.
- **Etabliere eine tägliche Kreativ-Routine:** Reserviere dir jeden Tag eine feste Zeit für deinen Flow. Am besten fix in den Kalender eintragen. 15 min reichen für den Start.
- **Dein Date mit dem inneren Künstler:** In dieser Zeit füllst du die Seiten deines Journals mit Leben - Texte, Collagen, Zeichnungen... bring hinein, was dich bewegt, was du fühlst, was dir wichtig ist. Nur für dich. Für deine Emotionen. Für deinen Flow.

Drei Kreativübungen für deinen Flow

CREATE ANYWAY!

Raus aus dem Kopf - rein in die Intuition

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast gedacht, du bist nicht kreativ? Mitnichten!

Es liegt in uns, dass wir gestalten wollen. Experimentieren wollen. Dass wir ausprobieren, neugierig und offen für neue Impulse sind. Aber in der stressigen Alltagsroutine vergessen wir diese Fähigkeit und gehen die Abkürzungen.

Mit dieser Kreativ-Routine kommst du wieder in den Flow!

Lust auf mehr kreative Impulse? Dann schau doch mal auf der Webseite vorbei:

www.tanjabernsau.de