BESSER.
KREATIV.
SIGN.
Übung 19
Das
Improvisations-Spiel
Lass dich überraschen
29
IDEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE
einfach.besser.kreativ.sign.

Übung 19

Das Improvisations-Spiel – Lass dich überraschen

Einleitung

Improvisation ist mehr als nur spontane Kreativität – sie ist eine Übung im Loslassen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Improvisation ist eine der reinsten Formen der Kreativität. Improvisation ist eine der wertvollsten Fähigkeiten für kreatives Denken. Sie ermöglicht es dir, spontan zu agieren, neue Verknüpfungen zu schaffen und flexibel auf ungewohnte Situationen zu reagieren. Psychologische Forschungen zeigen, dass Improvisation nicht nur die Kreativität fördert, sondern auch das Selbstvertrauen stärkt. Laut einer Studie der Northwestern University aktiviert das Improvisieren

einzigartiger Bereiche des Gehirns, die mit freiem Denken und der Unterdrückung von Selbstkritik verbunden sind. Wissenschaftlich betrachtet regt Improvisation das Gehirn an, alternative Denkpfade zu aktivieren. Laut einer Studie der Psychologin Patricia Madson fördert Improvisation den sog. »Yes-And«-Ansatz, bei dem Menschen lernen, Ideen ohne Vorurteile anzunehmen und sie weiterzuentwickeln.
Wenn wir improvisieren, schalten wir den »inneren Zensor« aus und geben uns die Freiheit hin, spontan und unbewertet zu agieren. Genau diese Momente, in denen wir ohne Plan agieren, führen oft zu den originellsten Ideen. Das Improvisations-Spiel fordert dich heraus, dich von Vorbereitungen und Perfektionismus zu lösen und den Moment zu nutzen. Es ist eine spielerische Methode,

um Kreativität zu entfesseln und neue Denkweisen zu entwickeln.

Warum solltesdu das ausprobieren?

Improvisation bedeutet nicht Chaos, sondern eine bewusste Entscheidung, dem Moment zu vertrauen. Das ist besonders wichtig für Menschen, die das Gefühl haben, »nicht kreativ« zu sein. Denn oft liegt das Problem nicht an fehlenden Ideen, sondern an der Angst vor Fehlern oder vor Bewertung. Improvisation trainiert genau das Gegenteil: Es gibt kein Falsch oder Richtig – alles, was entsteht, ist willkommen. Improvisation hat immense Vorteile: Sie verbessert deine Problemlösungsfähigkeiten, steigert deine emotionale Intelligenz und hilft dir, besser auf Unsicherheiten zu reagieren. Wenn du im Alltag oft das Gefühl hast, perfekt vorbereitet

sein zu müssen, wird dich diese Übung dazu ermutigen, auch in unvorhergesehenen Momenten Ruhe zu bewahren. Indemdu dich auf das Hier und Jetzt konzentrierst, stärkst du deine Resilienz und förderst ein positives Mindset. Improvisation fördert die Fähigkeit, im Moment zu sein. Es gibt keine Zeit für Zweifel oder Perfektionismus, nur die Freude am Ausprobieren. Wissenschaftler wie Keith Sawyer haben gezeigt, dass Improvisationstechniken unsere Kreativität steigern, indem sie neuronale Verbindungen fördern und unsere Komfortzone erweitern.

Ziel und Zweck des Moduls

Das Ziel dieser Übung ist es, deine Spontaneität und Flexibilität zu stärken. Du lernst, dich auf Unvorhergesehenes einzulassen, was nicht nur deine Kreativität, sondern auch dein Selbstvertrauen stärkt. Diese Übung zeigt

dir, wie viel Potenzial in ungeplanten Momenten liegt und wie Improvisation neue kreative Türen öffnen kann.

Hier ist eine Anleitung, die du so machen kannst, aber nicht musst.*

Jeden Tag durchlaufen wir unzählige Routine Situationen: Einkaufen, Zähne putzen, telefonieren oder zur Arbeit gehen. Meistens denken wir gar nicht darüber nach, weil unser Gehirn auf Autopilot läuft. Doch genau diese alltäglichen Momente bieten eine perfekte Bühne für Improvisation!

Indem du eine vertraute Situation bewusst veränderst, trainierst du dein Gehirn, neue Perspektiven einzunehmen. Du brichst gewohnte Muster auf und aktivierst kreative

* Alle hier aufgelisteten, und im Weiteren erklärten Übungen und Aufgaben beruhen ausschließlich auf meinem Wissen, meinen Seminaren zum Thema Kreativität und meinen Erfahrungen als Designer, Mentor, Coach und Professor für Design. Jede dieser Übungen wurde in meinen Seminaren und Vorlesungen angewandt und somit getestet. Sie beruhen auf wissenschaftlichen Ergebnissen und haben bei den Studierenden zu fantastischen Ergebnissen geführt. Unter Designpsychologischen Aspekten kannst auch du eine solche (mentale und handwerkliche) Transformation erleben.

Denkprozesse. Studien zeigen, dass Perspektivwechsel eine der effektivsten Methoden zur Steigerung der Kreativität sind. Das Experimentieren mit Rollen stärkt zudem deine Fähigkeit, flexibel auf neue Herausforderungen zu reagieren – eine wichtige Eigenschaft für jede kreative Tätigkeit! Hier kannst du, getreu dem Motto: Das Improvisations-Spiel alle möglichen Varianten ausprobieren.
Die hier vorgestellten Übungen haben alle ein gemeinsames Ziel:
Sie helfen dir, Spontaneität zu entwickeln, deinen inneren Kritiker auszuschalten und mit neuen Ideen zu experimentieren – ohne Druck, ohne Bewertung, einfach aus Freude am kreativen Prozess. Diese Übung macht nicht nur unglaublich viel Spaß, sondern sie trainiert auch dein kreatives Denken.

Hier kommen jetzt deine Übungen.*

Übung 1

1. Nimm ein beliebiges Buch aus deinem Regal

Lass dich von Worten überraschen: Kreative Impulse aus deinem eigenen Bücherfundus

Stell dir vor, du hältst ein Buch in der Hand. Ein ganz normales Buch – eines von vielen, die du vielleicht schon längst vergessen hast. Aber heute ist es nicht einfach nur ein Buch. Heute ist es eine Schatzkiste voller unentdeckter Geschichten, ein Portal in unbekannte Welten, ein Schlüssel zu neuen Ideen. Du brauchst keine komplizierten Regeln, kein besonderes Talent – nur die Bereitschaft, dich überraschen zu lassen. Die Wissenschaft zeigt, dass unser Gehirn in Routinen verharrt, wenn wir immer

denselben Denkwegen folgen. Doch sobald wir Zufall und Überraschung in unser Denken einladen, öffnen sich neue Türen. Das Unerwartete bringt unser kreatives Potenzial auf Hochtouren. Also, greif nach einem Buch. Egal welches. Lass es zu deinem kreativen Ausgangspunkt werden. Denn wer weiß? Vielleicht hält es genau die Inspiration bereit, die du heute brauchst.

❋❋↓❋❋

→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Wähle blind ein Buch – und finde Inspiration, wo du sie nie vermutet hast!

① Wähle ein Buch nach dem Zufallsprinzip.

→ Stell dich vor dein Bücherregal, schließe die Augen und ziehe intuitiv ein Buch heraus. So umgehst du bewusste Entscheidungen und überlässt dem Zufall das Steuer.

→ Falls du kein Regal hast, kannst du auch eine digitale Bibliothek nutzen und ein zufälliges Buch auf deinem E-Reader oder Handy öffnen.

→ Falls du mehrere Bücher zur Auswahl hast, kannst du einen Würfel werfen oder eine Zahl aufschreiben, um die Entscheidung spielerischer zu gestalten.

② Öffne das Buch ohne nachzudenken.

→ Blättere einmal schnell durch das Buch und stoppe spontan an einer Seite. Das verhindert, dass du unbewusst eine bevorzugte Seite auswählst.

→ Falls du ein E-Book nutzt, scrolle zufällig durch die Seiten und stoppe, wenn du das Gefühl hast, dass es »passt«.

→ Falls du ein sehr kurzes Buch hast, kannst du es mehrfach aufschlagen, um unterschiedliche Seiten auszuprobieren.

③ Achte darauf, das Buch nicht bewusst zu beeinflussen.

→ Halte dein Buch locker in der Hand und versuche, möglichst ohne Muster oder Vorlieben zu blättern.

→ Vermeide es, nach einer »interessanten« oder »passenden« Seite zu suchen – der Zufall soll die Kontrolle behalten.

→ Falls du dich ertappst, wie du bewusst nach einer Seite suchst, atme tief durch und starte noch einmal neu.

④ Mach dir bewusst, dass jedes Buch etwas Neues bringt.

→ Auch wenn das Buch nicht »dein Genre« ist – genau das könnte dich auf neue Ideen bringen!

→ Sieh das Buch als kreativen Partner – egal, ob es eine Bedienungsanleitung oder ein Roman ist, es kann inspirieren.

→ Falls du dich schwer tust, kannst du mehrere Bücher probieren und eines auswählen, das dich am meisten anspricht.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

Warum diese Übung so wertvoll ist

Dein Verstand liebt Überraschungen – nutze sie für spontane Kreativitätsblitze!r

In unserem Alltag greifen wir oft auf das Bekannte zurück. Wir konsumieren die gleichen Inhalte, denken in gewohnten Bahnen und wiederholen Muster, die uns vertraut sind. Doch wahre Kreativität beginnt genau dort, wo wir aufhören, nach Sicherheit zu suchen. Diese Übung zwingt dich, deine gewohnte Umgebung mit neuen Augen zu sehen. Dein Bücherregal, das vielleicht seit Jahren unangetastet steht, wird plötzlich zur Schatzkiste der Inspiration. Jedes Buch, das du in die Hand nimmst, enthält Gedanken,

Geschichten und Perspektiven, die du noch nicht entdeckt hast. Indem du dich bewusst auf das Unbekannte einlässt, trainierst du deine Fähigkeit, aus dem Vorhandenen etwas völlig Neues zu erschaffen. Du wirst überrascht sein, welche Ideen allein durch diesen kleinen Perspektivwechsel entstehen. Wer weiß, vielleicht schlummern zwischen den Seiten deines Regals Antworten auf Fragen, die du dir noch gar nicht gestellt hast.

✳ ✳ ↓ ✳ ✳

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Von einem zufälligen Wort zu einer neuen Idee – und du hast es selbst erlebt!

Manchmal liegt Inspiration direkt vor uns – wir müssen sie nur neu entdecken. Dein Bücherregal ist mehr als nur eine Ansammlung von Seiten. Es ist eine Tür zu anderen

Welten, Ideen und Perspektiven. Die Tatsache, dass du heute ein bestimmtes Buch gewählt hast, ist kein Zufall. Vielleicht hat dein Unterbewusstsein genau das gebraucht. Vielleicht lag die Antwort, nach der du suchst, schon die ganze Zeit in deinem eigenen Zuhause. Diese Übung erinnert dich daran, dass Kreativität keine großen Gesten braucht. Manchmal reicht es, mit offenen Augen durch den Alltag zu gehen und die Dinge anders zu betrachten. Das Unbekannte beginnt genau dort, wo du es wagst, das Vertraute infrage zu stellen. Bleib neugierig. Halte die Augen offen. Und erinnere dich daran, dass du überall Inspiration finden kannst – selbst zwischen den Seiten eines längst vergessenen Buches.

Übung 2

2. Schlage eine zufällige Seite auf und tippe mit geschlossenen Augen auf ein Wort

Ein einziges Wort kann eine ganze Geschichte in Bewegung setzen!

Es gibt diesen magischen Moment, wenn du etwas völlig Unerwartetes entdeckst. Einen Gedanken, den du nicht gesucht hast, eine Idee, die einfach aus dem Nichts auftaucht. Genau darum geht es jetzt. Schließe die Augen, blättere willkürlich und tippe auf eine Stelle. Dieses eine Wort – scheinbar zufällig – könnte der Funke sein, der eine völlig neue Geschichte in dir entfacht.

Psychologische Studien zeigen, dass unser Gehirn oft in Denkmustern feststeckt. Wir greifen immer wieder auf bekannte

Wege zurück. Doch wenn wir das Zufällige nutzen, überlisten wir diesen Mechanismus. Plötzlich entstehen Assoziationen, die wir nie bewusst hergestellt hätten. Also, vertraue dem Prozess. Lass den Zufall für dich arbeiten. Denn wer weiß? Vielleicht bringt dich genau dieses eine Wort auf eine Idee, die dein Denken für immer verändert.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Schlage dein Buch auf, schließe die Augen – und vertraue dem Zufall

① Schlage das Buch wahllos auf.

→ Lass das Buch aufklappen, ohne die Seiten bewusst zu beeinflussen.

→ Falls es dir schwerfällt, kannst du die Seiten mehrmals umblättern und an einer zufälligen Stelle stoppen.

→ Wenn du ein digitales Buch hast, scrolle durch die Seiten, bis du spontan stoppen möchtest.

② Schließe deine Augen und tippe mit dem Finger auf eine Stelle.

→ Achte darauf, dass dein Finger wirklich zufällig landet – vermeide es, gezielt auf interessante Wörter zu zielen.

→ Falls dein Finger auf einem Satzende oder Leerzeichen landet, wähle das nächste Wort in der Nähe.

→ Wiederhole den Schritt, falls du aus Versehen auf eine Überschrift oder ein Zahlenformat gerätst.

③ Öffne die Augen und sieh nach, welches Wort du erwischt hast.

→ Lies das Wort laut vor und lass es kurz auf dich wirken.

→ Falls es ein unbekanntes Wort ist, kannst du es nachschlagen – vielleicht bringt es eine ganz neue Idee!

→ Notiere das Wort sofort, um es nicht zu vergessen.

④ **Akzeptiere das Wort, egal wie ungewöhnlich es ist.**

→ Auch ein scheinbar langweiliges oder seltsames Wort kann eine spannende Geschichte auslösen.

→ Falls du Schwierigkeiten hast, kannst du das Wort mit einem weiteren zufälligen Begriff kombinieren.

→ Vermeide es, das Wort bewusst zu verändern – gerade die Unvorhersehbarkeit macht die Übung wertvoll.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

Warum diese Übung so wertvoll ist

Wie ein zufälliges Wort dein kreatives Denken neu ausrichten kann

Wir glauben oft, dass großartige Ideen durch bewusste Planung entstehen. Doch in Wirklichkeit sind es oft die unerwarteten Impulse, die unsere Kreativität entfachen. Dein Gehirn liebt Muster – aber wenn du dich immer in denselben Mustern bewegst, entstehen keine neuen Gedanken. Diese Übung bricht genau das auf. Ein zufälliges Wort kann eine Kettenreaktion auslösen: Plötzlich taucht ein Bild auf, ein Gefühl, eine Erinnerung – und aus dem Nichts entsteht eine völlig neue Idee. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Gehirn besonders kreativ wird, wenn es gezwungen ist, unerwartete Verbindungen herzustellen. Das bedeutet: Ein einfaches Wort kann dein Denken auf ei-

ne völlig neue Spur lenken. Es könnte der Beginn einer Geschichte sein, die du noch nie erzählt hast. Oder die Lösung für ein Problem, das dich schon lange beschäftigt. Lass dich überraschen – dein Unterbewusstsein wird dir den Weg zeigen.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Manchmal braucht Kreativität nur einen kleinen Impuls – und dann explodiert sie

Das Leben steckt voller Zufälle – und manchmal sind genau sie der Schlüssel zu neuen Ideen. Ein einzelnes Wort kann eine ganze Kaskade von Gedanken, Bildern und Erinnerungen auslösen. Vielleicht hast du heute ein Wort erwischt, das dich überrascht hat. Vielleicht hat es dich zum Lachen gebracht. Oder vielleicht hat es dir eine völlig neue Perspektive eröffnet. Was auch immer es war – es hat dich dazu gebracht, deine gewohnten Denkmuster zu durchbrechen. **Genau das ist es, was Kreativität braucht: den Mut, sich auf das Unerwartete einzulassen.** Vertraue darauf, dass dein Gehirn die Verbindungen herstellt, die du gerade noch nicht siehst.

Denn oft sind es die kleinsten Impulse, die die größten kreativen Durchbrüche auslösen. Halte an diesem Gefühl fest. Der Zufall ist nicht dein Gegner – er ist dein bester Komplize.

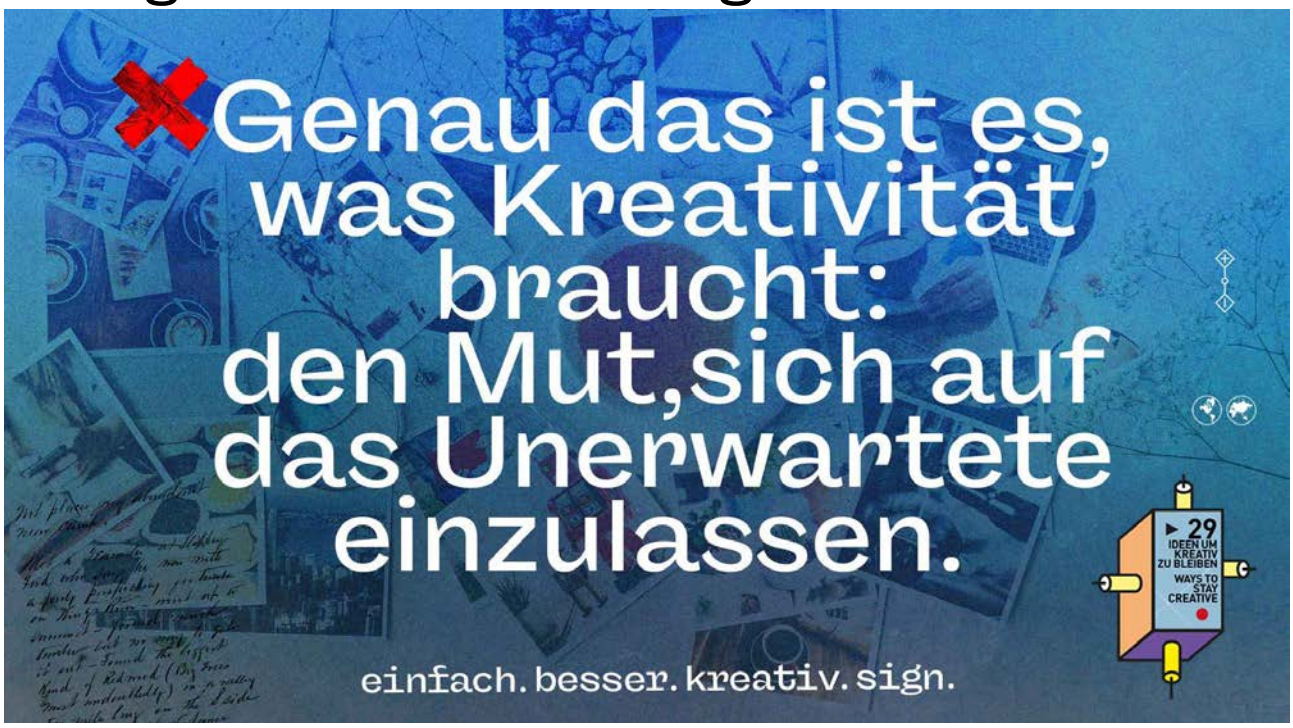
Übung 3

3. Schreibe dieses Wort auf und stelle dir vor, dass es der Titel einer Geschichte oder Szene ist

Ein Wort, ein Titel – und eine Welt voller Möglichkeiten

Jetzt beginnt die Magie. Vor dir liegt dieses eine Wort – ein scheinbar einfacher Begriff. Doch was, wenn es nicht nur ein Wort wäre? Was, wenn es ein Fenster in eine völlig neue Welt ist? Stell dir vor, es wäre der Titel einer Geschichte, die noch geschrieben werden muss. Einer Szene, die

nur darauf wartet, dass du ihr Leben einhauchst. Unser Gehirn liebt Geschichten. Seit Jahrtausenden verbinden wir durch sie Gedanken, Emotionen und Erfahrungen. Und jetzt bist du an der Reihe. Dieses Wort ist dein Ausgangspunkt. Vielleicht ist es der Titel eines geheimnisvollen Romans, der Name eines verlorenen Ortes oder die Beschreibung eines längst vergessenen Gefühls. Was immer es auch ist – lass es in dir wirken. Denn jede große Geschichte beginnt mit einem einzigen Wort.



→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Welche Geschichte könnte sich hinter diesem Titel verbergen?

① Schreibe das Wort groß und sichtbar auf.

→ Nimm ein Blatt Papier oder ein Notizbuch und schreibe das Wort in großen Buchstaben auf. Dies hilft deinem Gehirn, es bewusster wahrzunehmen.

→ Falls du digital arbeitest, kannst du das Wort in eine Notiz-App schreiben oder es auf eine virtuelle Pinnwand setzen.

→ Lies das Wort laut vor, um ein Gefühl für seinen Klang und seine Wirkung zu bekommen.

② Stelle dir vor, dass dieses Wort der Titel einer Geschichte ist.

→ Überlege, welche Art von Geschichte oder Szene zu diesem Wort passen könnte – spontan und ohne Einschränkungen.

→ Lass Bilder in deinem Kopf entstehen: Siehst du eine bestimmte Umgebung, eine Person oder eine Stimmung?

→ Falls dir nichts einfällt, probiere es mit Assoziationen – welche Wörter oder Gefühle verbindest du mit deinem gewählten Begriff?

③ Formuliere eine erste Idee für eine Geschichte oder Szene.

→ Notiere spontan eine kurze Beschreibung, worum es in dieser Geschichte gehen könnte – eine Zeile reicht aus.

→ Überlege, ob das Wort ein zentrales Motiv sein könnte oder vielleicht den Wendepunkt einer Handlung beschreibt.

→ Falls du mehrere Ideen hast, schreibe sie alle auf und entscheide später, welche am meisten Potenzial hat.

④ Lass dein Unterbewusstsein weiterarbeiten.

→ Auch wenn dir noch keine vollständige Geschichte einfällt, bleib entspannt – manchmal entstehen Ideen mit etwas Abstand.

→ Falls du möchtest, kannst du eine Mindmap oder eine kleine Skizze anfertigen, um deine Gedanken weiterzuentwickeln.

→ Lass dich überraschen, wohin das Wort dich führt – die spannendsten Ideen entstehen oft unerwartet.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

Warum diese Übung so wertvoll ist

Aus einem einzigen Wort kann eine ganze Welt entstehen!

Unser Gehirn liebt Geschichten. Schon seit Jahrtausenden formen Menschen ihre Welt durch Erzählungen – sei es in Mythen, Filmen

oder Büchern. Doch oft blockieren wir uns selbst, weil wir denken, dass unsere Ideen nicht »gut genug« sind. Diese Übung befreit dich von diesem Druck. Indem du einem zufälligen Wort Bedeutung gibst, überwindest du die Angst vor dem leeren Blatt. Plötzlich ist da ein Anfang, ein Gerüst, das dich trägt. Und das Beste? Dein Unterbewusstsein wird automatisch beginnen, Verknüpfungen herzustellen. Vielleicht erinnerst du dich an eine Szene aus deiner Kindheit oder ein Gespräch, das du mal geführt hast. Vielleicht entsteht ein Bild, das du noch nie bewusst wahrgenommen hast. Diese Übung zeigt dir, dass Kreativität immer in dir steckt – du musst sie nur entfesseln. Und manchmal reicht ein einziges Wort, um einen Gedankenfluss auszulösen, der dich völlig überraschen wird.

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Dein kreatives Denken wurde gerade auf ein neues Level gehoben!

Jedes Wort kann eine Geschichte sein. Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs, um den kreativen Funken zu entzünden. Diese Übung hat dir gezeigt, dass du nicht auf »die perfekte Idee« warten musst – du kannst sie selbst erschaffen. Indem du einem zufälligen Wort eine Bedeutung gibst, hast du deinen Geist in Bewegung gesetzt. Und genau das ist der Kern von Kreativität: nicht zu warten, sondern zu machen. Stell dir vor, wie viele Geschichten in deinem Kopf darauf warten, entdeckt zu werden. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur den Mut, eine leere Seite mit Gedanken zu füllen. Halte diesen Moment fest.

Vielleicht ist es heute nur ein einzelnes Wort. Doch morgen könnte es der Anfang einer Geschichte sein, die du nie erwartet hast. Und wer weiß – vielleicht ist es genau die Geschichte, die erzählt werden will.

Übung 4

4. Setze dir einen Timer auf fünf Minuten und improvisiere: Schreibe oder erzähle eine Szene, die zu diesem Wort passt. Lass die Ideen einfach fließen.

   Fünf Minuten. Keine Regeln. Maximale Kreativität.

   Vergiss alles, was du über richtig und falsch weißt. Es gibt keine Regeln, keine Erwartungen, keine Urteile. Nur dich und deine Gedanken. Setz den Timer auf fünf Minuten – und lass es geschehen.

   Psychologen haben herausgefunden,

dass unsere besten Ideen oft dann entstehen, wenn wir aufhören, sie bewusst zu kontrollieren. Wenn wir den inneren Kritiker ausschalten und einfach drauflos schreiben. Genau das machst du jetzt. Dein gewähltes Wort ist der Funke – deine Fantasie das Feuer. Vielleicht entsteht eine fantastische Geschichte, vielleicht nur ein wirrer Gedankensplitter. Beides ist perfekt. Denn in diesem Moment zählt nur eines: Du hast deine Kreativität freigesetzt. Und das ist der erste Schritt zu etwas Großem.

→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Kein Grübeln, kein Zweifeln – nur pure, spontane Kreativität!

① Stelle einen Timer auf genau fünf Minuten.

→ Nutze eine Stoppuhr, eine App oder eine Küchenuhr – wichtig ist, dass du die Zeit begrenzt, um nicht ins Grübeln zu kommen.

→ Das Zeitlimit hilft dir, schneller und intuitiver zu schreiben, anstatt dich selbst zu zensieren.

→ Falls du nach fünf Minuten noch weiterschreiben möchtest, kannst du den Timer verlängern – aber starte erst einmal mit der Vorgabe.

② Schreibe ohne nachzudenken.

→ Erlaube dir, einfach loszulegen – egal ob du einen vollständigen Satz oder nur Wortfetzen schreibst.

→ Falls du stockst, schreibe einfach das letzte Wort erneut oder notiere, was dir durch den Kopf geht.

→ Achte nicht auf Grammatik oder Stil – es geht nur darum, deine Kreativität in Bewegung zu bringen.

③ Nutze deine Sinne, um die Szene lebendig zu machen.

→ Überlege, wie die Umgebung deiner Szene aussieht, klingt, riecht oder sich anfühlt.

→ Versuche, mindestens eine unerwartete Wendung oder eine interessante Figur in die Szene einzubauen.

→ Falls du möchtest, kannst du auch Dialoge oder Gedanken der Figuren einfügen.

④ Schließe die Szene mit einem kleinen Höhepunkt ab.

→ Finde ein passendes Ende – vielleicht eine überraschende Enthüllung oder eine offene Frage.

→ Falls dir nichts einfällt, beende einfach den letzten Satz und lasse es so stehen – du kannst später weiterarbeiten.

→ Lies deine Szene einmal laut vor und spüre, welche Wirkung sie auf dich hat.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

Warum diese Übung so wertvoll ist

Kein Nachdenken = mehr Inspiration!

Lerne, deinem Bauchgefühl zu vertrauen

Perfektionismus ist der größte Feind der Kreativität. Viel zu oft bremsen wir uns selbst aus, weil wir glauben, dass unsere Ideen nicht gut genug sind. Doch Kreativität

entsteht nicht aus Perfektion – sie entsteht aus Bewegung. Diese Übung zwingt dich, den inneren Kritiker auszuschalten und einfach loszulegen. Fünf Minuten sind nicht lang genug, um Zweifel aufkommen zu lassen – aber sie sind lang genug, um in einen kreativen Flow zu kommen.

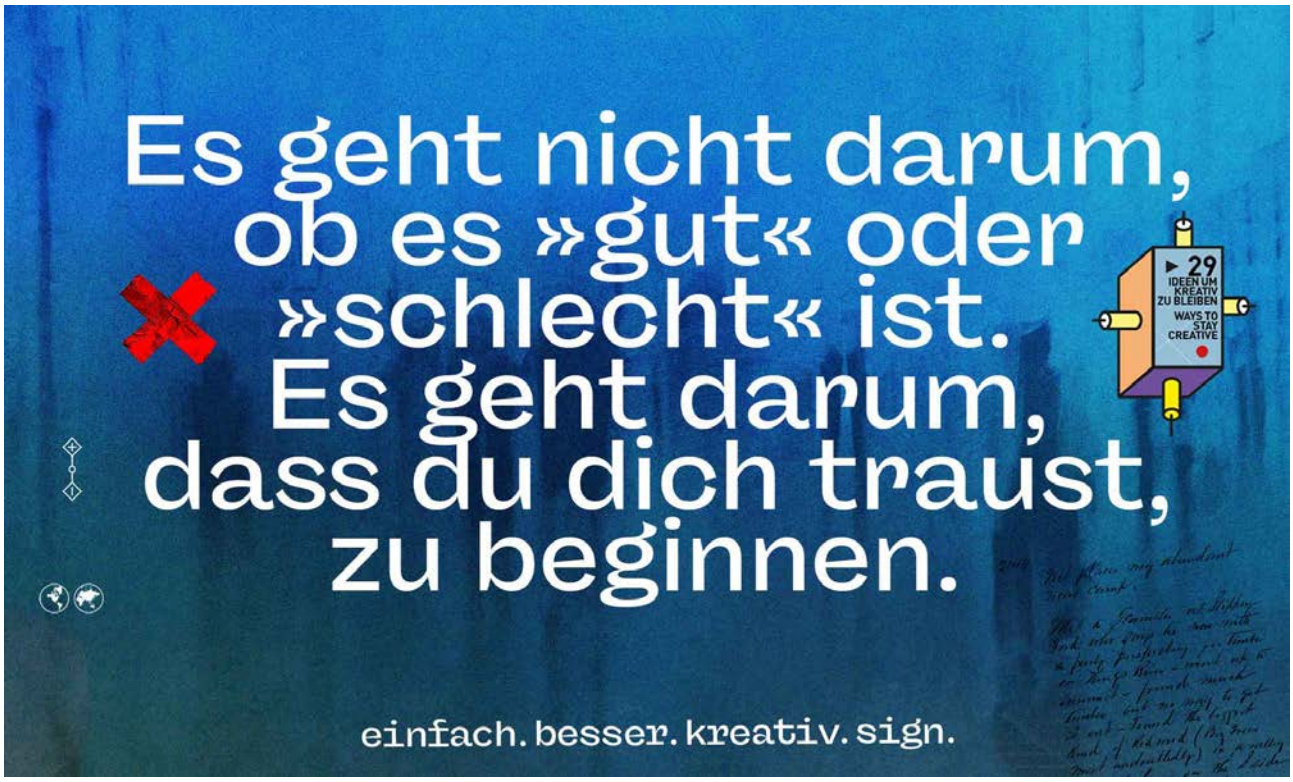
Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Gehirn im sogenannten »Divergenten Denken« am kreativsten ist – also wenn es ohne Einschränkungen und Bewertungen Ideen entwickelt. Genau das trainierst du hier. Es geht nicht darum, ob deine Szene »gut« oder »schlecht« ist. Es geht darum, dass du dich traust, sie zu erschaffen. Und je öfter du das tust, desto leichter wird es dir fallen, spontane Ideen in echte, greifbare Projekte zu verwandeln.

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Fünf Minuten reichen aus, um etwas völlig Neues zu erschaffen!

Fünf Minuten sind kurz – und doch reichen sie aus, um einen kreativen Durchbruch zu erleben. Diese Übung hat dir gezeigt, dass du keine perfekte Idee brauchst, um loszulegen. Alles, was du brauchst, ist der Mut, anzufangen. Dein Kopf ist voller Geschichten, Bilder und Gedanken, die nur darauf warten, auf Papier zu fließen. Wenn du dich auf den kreativen Prozess einlässt, ohne ihn zu kontrollieren, wirst du staunen, was dabei herauskommt. Das Entscheidende ist nicht das Ergebnis, sondern die Bewegung – das Tun, das Experimentieren, das Zulassen. Je öfter du dich dieser Herausforderung stellst, desto leichter wird es dir fallen, deine

Kreativität frei fließen zu lassen. Also mach weiter. Setz den Timer. Schreib einfach los. Denn manchmal liegt die beste Geschichte nur fünf Minuten entfernt.



Übung 5

5. Wiederhole die Übung mit verschiedenen Wörtern und beobachte, wie sich deine Geschichten entwickeln

   Die erste Idee ist nie die letzte. Sie ist der Anfang einer Entdeckungsreise. Was

passiert, wenn du das Experiment wiederholst? Wenn du einem neuen Wort eine neue Geschichte gibst? Vielleicht entstehen völlig unterschiedliche Szenen. Vielleicht erkennst du Muster, verborgene Themen, wiederkehrende Bilder. Kreativität ist wie ein Muskel – sie wird stärker, wenn du sie trainierst. Die Forschung zeigt, dass wiederholte kreative Übungen unser Denken flexibler machen. Wir beginnen, Zusammenhänge zu sehen, die uns vorher verborgen blieben. Und genau das passiert jetzt. Jedes neue Wort ist eine Tür. Jedes neue Wort bringt dich ein Stück weiter. Also mach weiter. Spiele mit den Möglichkeiten. Und staune, was sich entwickelt.

→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Neues Wort, neue Szene – und deine Kreativität wächst!

① Wähle ein neues Buch oder eine neue Seite aus.

→ Falls du möchtest, kannst du dasselbe Buch verwenden oder ein anderes zufällig auswählen.

→ Schlage wieder eine Seite nach dem Zufallsprinzip auf und finde ein neues Wort.

→ Notiere das Wort und vergleiche es mit deinem ersten – gibt es eine Verbindung zwischen ihnen?

② Schreibe erneut eine fünfminütige Szene.

→ Wiederhole den Prozess, aber versuche diesmal, eine andere Perspektive oder einen neuen Stil zu wählen.

→ Vielleicht inspiriert dich das neue Wort zu einer völlig anderen Art von Geschichte.
→ Falls du möchtest, kannst du die vorherige Geschichte weiterführen oder beide Wörter miteinander verknüpfen.

③ Achte auf wiederkehrende Muster oder neue Impulse.

→ Gibt es bestimmte Themen oder Stimmungen, die sich in deinen Szenen wiederholen?
→ Vielleicht entdeckst du eine völlig neue Erzählweise, die dir besonders liegt.
→ Falls du bemerkst, dass du immer auf ähnliche Ideen kommst, versuche bewusst, eine völlig andere Richtung einzuschlagen.

④ Sammle deine Ergebnisse und reflektiere.

→ Lies dir deine bisherigen Texte durch und schaue, welche Geschichten dich am meisten überraschen.

→ Falls du möchtest, kannst du aus deinen Szenen eine zusammenhängende Geschichte entwickeln.

→ Speichere deine Ideen – vielleicht findest du später eine Möglichkeit, sie weiterzuentwickeln.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

Warum diese Übung so wertvoll ist

Wiederholung ist kein Stillstand – sie ist die Grundlage für kreativen Fortschritt!r

Kreativität ist kein einmaliger Geistesblitz – sie ist ein Muskel, den du trainieren kannst. Und genau das tust du mit dieser Übung. Je öfter du den Prozess wiederholst, desto leichter fällt es dir, neue Ideen zu generieren. Du wirst merken, dass sich dein Denken verändert: Plötzlich erkennst du Muster, entdeckst unerwartete Zusammenhänge und entwickelst ganz eigene Erzählweisen.

Die Forschung zeigt, dass unser Gehirn durch Wiederholung effizienter wird – es lernt, schneller kreative Verbindungen herzustellen. Und das Beste daran? Jede neue Geschichte, jede neue Szene ist ein Schritt auf dem Weg zu deinem persönlichen kreativen Stil. Vielleicht fällt dir irgendwann auf, dass du bestimmte Themen immer wieder aufgreifst – oder dass deine Geschichten plötzlich eine ganz neue Richtung nehmen. Genau hier liegt der wahre Wert dieser Übung: Sie hilft dir, deine kreative Stimme zu entdecken und ihr zu vertrauen.

✳ ✳ ↓ ✳ ✳

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Jede neue Geschichte zeigt dir mehr über deine Fantasie

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass sich dein Denken mit jeder Wiederholung verändert

hat. Vielleicht hast du neue Verknüpfungen entdeckt oder festgestellt, dass dein Gehirn schneller auf kreative Impulse reagiert. Genau das ist der Punkt dieser Übung. Es geht nicht darum, einmal eine großartige Idee zu haben. Es geht darum, immer wieder ins Machen zu kommen. Denn erst in der Wiederholung entfaltet sich das volle Potenzial deiner Vorstellungskraft. Lass dich auf den Prozess ein. Erlaube dir, überrascht zu werden. Denn je mehr du dich dem Zufall hingibst, desto mehr wirst du entdecken. Und irgendwann wird aus einem einfachen Wort vielleicht eine Geschichte, die du nie wieder vergisst.

Übung 6

6. Reflektieren – Welche neuen Perspektiven hast du gewonnen?

Dein Kopf hat gearbeitet – Zeit, die Erkenntnisse zu nutzen!

Halte einen Moment inne. Lies deine Worte noch einmal. Spüre nach. Was hat sich verändert? Hast du neue Facetten deiner eigenen Kreativität entdeckt? Vielleicht sind da Geschichten, die du nie geschrieben hättest, Ideen, die dich überraschen. Studien zeigen, dass Reflexion ein entscheidender Schritt im kreativen Prozess ist. Sie hilft uns, Muster zu erkennen, Erkenntnisse zu vertiefen und unser eigenes Denken zu verstehen. Doch oft nehmen wir uns nicht die Zeit dazu. Heute schon. Heute blickst du zurück – nicht mit kritischem Blick, sondern mit Neugier.

Was hast du gelernt? Was hat dich überrascht? Welche neuen Denkwege haben sich geöffnet? Vielleicht mehr, als du zunächst glaubst. Und genau darin liegt die Kraft dieser Übung. Sie zeigt dir, dass Kreativität immer da ist – du musst ihr nur Raum geben.

❋ ❋ ↓ ❋ ❋

→ Was du jetzt tun kannst: 4 Schritte

Schreibe auf, was dich überrascht hat – es könnte wertvoller sein, als du denkst!

Bevor du weiterziehst, halte einen Moment inne. Schau dir deine geschriebenen Worte an. Was hast du entdeckt? Welche unerwarteten Verbindungen hast du hergestellt? Vielleicht hast du etwas geschrieben, das dich selbst überrascht. Vielleicht hast du gemerkt, dass bestimmte Themen oder Emotionen immer wieder auftauchen. Schreib

deine Gedanken dazu auf oder sprich sie laut aus.

① Lies deine Texte noch einmal in Ruhe durch.

→ Achte darauf, welche Stellen dich am meisten faszinieren oder überraschen.

→ Gibt es Muster oder wiederkehrende Themen in deinen Geschichten?

→ Notiere dir spontane Gedanken oder Gefühle, die beim Lesen auftauchen.

② Überlege, was du über deine eigene Kreativität gelernt hast.

→ Warst du überrascht, wie frei du schreiben kannst, wenn du den Zufall bestimmst?

→ Hast du entdeckt, dass bestimmte Wörter oder Themen deine Fantasie besonders anregen?

→ Notiere, welche Techniken du in zukünftigen kreativen Prozessen weiter nutzen möchtest.

③ Teile deine Erkenntnisse mit anderen.

→ Falls du möchtest, kannst du deine Lieblingsgeschichte jemandem vorlesen.

→ Teile deine Erfahrung mit anderen kreativen Menschen oder in einer Schreibgruppe.

→ Diskutiere, wie der Zufall zu neuen kreativen Ideen führen kann.

④ Entwickle deine eigene Variante der Übung.

→ Überlege, wie du das Prinzip auf andere Bereiche anwenden kannst.

→ Kombiniere die Übung mit anderen Kreativtechniken.

→ Setze dir ein Ziel, die Übung regelmäßig zu wiederholen.

Warum diese Übung so wertvoll ist

Warum Nachdenken nach dem Experiment genauso wichtig ist wie das Experiment selbst

Wir hetzen oft von einer Aufgabe zur nächsten, ohne innezuhalten. Doch wahre Kreativität entfaltet sich erst, wenn wir reflektieren. Diese Übung hilft dir, einen Moment Pause zu machen und bewusst wahrzunehmen, was in deinem Kopf passiert ist. Welche Bilder, Gedanken und Gefühle sind aufgetaucht? Welche Überraschungen gab es? Die Neurowissenschaft zeigt, dass Reflexion unser Gehirn dabei unterstützt, Erfahrungen besser zu verarbeiten und neue Verknüpfungen herzustellen. Vielleicht hast du etwas geschrieben, das dich berührt hat. Vielleicht hast du gemerkt, dass du eine ganz eigene

Art zu erzählen hast. Oder vielleicht hast du einfach nur Spaß daran gefunden, den Zufall für dich arbeiten zu lassen. In jedem Fall hast du eine wertvolle Erkenntnis gewonnen: **Kreativität ist keine Fähigkeit, die man »hat oder nicht hat« – sie ist eine Lebenseinstellung.**

Und je mehr du sie trainierst, desto mehr wird sie Teil deines Alltags.n

✅ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Du hast nicht nur improvisiert – du hast etwas über dich selbst gelernt!

Das wahre Geschenk dieser Übung liegt nicht in den geschriebenen Worten – sondern in dem, was sie in dir ausgelöst haben. Vielleicht hast du etwas über dich selbst gelernt. Vielleicht hast du auch erkannt, dass dein Kopf voller Ideen steckt, die du nie bewusst wahrgenommen hast. Vielleicht hast du aber einfach nur Spaß daran gefunden, Worte zu verdrehen und Geschichten zu spinnen. Und genau das ist der Kern von Kreativität: Sie folgt keinen Regeln, sie entsteht, wenn du ihr Raum gibst. Diese Reflexion ist dein Moment, innezuhalten und das, was du erlebt hast, bewusst zu machen. Jeder kreative Prozess beginnt mit

einer einzigen Entscheidung: der Entscheidung, den ersten Schritt zu machen. Du hast diesen Schritt heute gemacht. Und mit jedem weiteren wird dein kreativer Geist freier, spielerischer und mutiger. Also hör nicht auf – du bist gerade erst am Anfang einer Reise voller unentdeckter Möglichkeiten.

Zusammenfassung des Moduls

Improvisation ist der Schlüssel zu ungeahnten kreativen Höhenflügen. Dieses Modul zeigt dir, wie du dich von starren Denkmustern löst, spontan auf neue Impulse reagiert und mit unerwarteten Elementen spielt – und das alles mit einfachen, aber kraftvollen Methoden.

Jeder kennt das Gefühl, wenn der Kopf leer ist und keine Idee sich richtig anfühlt. Doch was wäre, wenn du nicht mehr auf DEN perfekten Einfall warten müsstest, sondern stattdessen den kreativen Prozess selbst in Bewegung setzt? Genau darum geht es in diesem Modul.

Mit sechs inspirierenden Übungen lernst du, mit Zufällen zu arbeiten, dich auf Überraschungen einzulassen und deine Kreativität in Echtzeit zu aktivieren . Es beginnt mit einem

Buch – dem ersten Impuls. Dann folgst du dem Zufall, wählst Wörter, gibst ihnen Bedeutung und lässt deiner Fantasie völlig freien Lauf. Schon bald entstehen Geschichten, Ideen und kreative Verbindungen, die du dir vorher nicht vorstellen konntest.

Diese Technik ist für jeden geeignet – egal, ob du schreibst, gestaltest, Musik machst oder einfach kreativer denken willst . Sie trainieren Ihre Spontaneität, Ihr assoziatives Denken und Ihr Selbstvertrauen, Ideen sofort umzusetzen, ohne sie vorher zu bewerten oder zu hinterfragen.

Das Improvisations-Spiel nimmt dir die Angst vor dem »falschen« Gedanken und zeigt dir, dass Kreativität nichts ist, das man »hat oder nicht hat« – sondern etwas, das fließen darf, wenn man den richtigen Zugang findet.

Zentrale Erkenntnisse des Moduls

- **Kreativität ist ein Prozess, kein Zufall.**
  Viele denken, sie müssten auf den perfekten Geistesblitz warten. Doch tatsächlich ist Kreativität trainierbar – sie entsteht, wenn du anfängst, ohne zu viel darüber nachzudenken.

- **Improvisation ist der schnellste Weg zu kreativen Ideen.**
  Spontane Eingebungen kommen oft dann, wenn du den Kopf ausschaltest und einfach machst . Diese Übungen bringen dich genau in diesen Zustand des »freien Denkens«.

- **Der Zufall kann dein größter Verbündeter sein.**
  Wir versuchen oft, alles zu kontrollieren. Doch wenn du lernst, mit unerwarteten

Impulsen zu arbeiten, wirst du überrascht sein, wie viele neue Ideen sich zeigen.

- **Deine besten Ideen entstehen oft aus dem Ungeplanten.**
  Viele Meisterwerke sind nicht aus reiner Planung entstanden, sondern aus dem Mut, auf Impulse zu reagieren. Diese Übungen helfen dir, diesen Mut zu entwickeln.

- **Dein Gehirn liebt es, Muster zu erkennen.**
  Wenn du aus Zufällen Geschichten entwickelst, trainierst du dein Gehirn darauf, Verbindungen schneller herzustellen und kreativer zu denken – und zwar in allen Lebensbereichen.

- **Improvisation macht dich mutiger – und das verändert alles.**
  Ob im Job, im Alltag oder bei kreativen

Projekten – wer sich traut, zu improvisieren, bleibt flexibel und findet immer neue Lösungen.

Der wirkliche Nutzen für dich

Warum solltest du dieses Modul ausprobieren? Weil es mehr verändert als nur deine kreativen Ideen!

❋ Du lernst, spontan zu sein und Blockaden zu durchbrechen.

Wenn du immer wieder nach Perfektion suchst, blockierst du dich selbst. Dieses Modul zeigt dir, wie du ohne Angst loslegst – und plötzlich voller neuer Ideen bist.

❋ Du wirst kreativer denken – in allen Bereichen.

Egal, ob du Texte schreibst, visuelle Kunst machst oder neue Projekte entwickelst

– dein Gehirn wird trainiert, flexibler und assoziativer zu denken.

❋ **Du wirst schneller und intuitiver Ideen entwickeln.**
Keine endlosen Überlegungen mehr – sondern sofortige Kreativität. Mit diesen Techniken kannst du jederzeit Ideen generieren – egal, wo du bist.

❋ **Du überwindest die Angst vor dem »falschen« Gedanken.**
Viele Menschen trauen sich nicht, kreativ zu sein, weil sie Angst haben, dass ihre Ideen nicht gut genug sind. Dieses Modul zeigt dir, dass jede Idee wertvoll ist – und dass es beim Improvisieren keine Fehler gibt.

❋ **Du trainierst dein Unterbewusstsein auf kreative Mustererkennung.**

Mit jeder neuen Improvisation wirst du feststellen, dass dein Gehirn automatisch kreativer wird. Du erkennst Verbindungen, wo vorher keine waren, und entwickelst neue Perspektiven.

❋ Du gewinnst mehr Selbstvertrauen in deiner kreativen Intuition.

Die Übungen in diesem Modul helfen dir, deine ersten Impulse ernst zu nehmen und nicht zu zerdenken – ein Skill, der in kreativen Berufen und im Alltag unbezahlbar ist.

❋ Kurz gesagt:

Dieses Modul ist ein Gamechanger, wenn du deine Kreativität freisetzen willst – ohne Druck, ohne Perfektionismus, einfach spielerisch und mit Spaß.

Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Workbook habe ich dir einen Einblick in das Kapitel 3 »**Das Improvisations-Spiel – Lass dich überraschen**« aus meiner Kreativ-Challenge der

→29 Wege zu mehr Kreativität©←

gegeben. Das ist ein Einblick in die unendlichen Möglichkeiten der Kreativität. Es soll dir, und das ist mein Ziel, die Angst zu nehmen, ›Nicht‹ kreativ zu sign.

Wenn du noch mehr ganz konkrete und detaillierte Anleitungen und Übungen haben möchtest, wenn du wissen willst, welche Vorteile die Übungen für dich und deine Kreativität, dein Leben und dein Selbstbewusstsein haben, dann empfehle ich dir das

Modul: »Entwickle ein »Zufalls-Orakel«
Die Kunst des kreativen Zufalls«
mit über 60 Seiten für
EINFACH. BESSER.KREATIV.SIGN.

Sei dabei, mit dem Herzen, dem Kopf, deinem Bauch (Gefühl) und arbeite mit deiner Hand. Ich wünsche dir jetzt für deine kommende Zeit gaaaanz viel kreativen Input, viel Mut, etwas Geduld und auch etwas Ausdauer.

Du kannst dir das Modul entweder über diesen Link: https://lmy.de/IJckr sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website.

DU BIST, WAS DU DENKST ODER DENKST DU WAS DU BIST?
DU BIST DER DESIGNER DEINER UTOPIEN

MUTIG SIGN. BESONDERS SIGN. LEBEN SIGN.
UNABHÄNGIG SIGN. MENSCH SIGN.

WENN DU DIR ES VORSTELLEN KANNST,
KANNST DU ES AUCH ÄNDERN.
GESTALTE DEINE ZUKUNFT –
SEI TEIL DEINER MACHBAREN UTOPIEN.

Impressum:

EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN©

Bredowstr. 27

10551 Berlin

Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

Kontakt: +49 (0)176-50 33 89 93 oder

einfach@besser-kreativ-sign.de } www.besser-kreativ-sign.de

Bilder: Ralf K. Röttjer, LifeSign-Akademie©
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von Besser.Kreativ.Sign©

Gender-Hinweis
Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Arbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.
Alle hier von mir vorgeschlagenen Übungen und Anleitungen, basieren auf den Erkenntnissen meiner Seminare zum Thema Kreativität, Komminikationsdesign und Designmanagement. Du kannst die Übungen so direkt nachmachen und übernehmen, sie garantieren immer einen kreativen Erfolg – aus meiner Lehrzeit und Erfahrung als Professor für Design. Du kannst aber natürlich alle Übungen abwandeln und nach deinen Bedürfnissen anpassen.

FORUM FÜR MACHBARE UTOPIEN

LIFE SIGN AKADEMIE

KOPF RESOLUTION LAB

HAND WORK LAB

HERZ KREATIV LAB

BAUCH MENTAL LAB

Von Gedankenlinien zu gezeichneten Linien – Deine Kreativität in Bewegung setzen

Jede Reise in die Gedankenwelt beginnt mit einer einzigen Linie – einer Verbindung zwischen Ideen, Erinnerungen und unentdeckten Möglichkeiten. Mit der Übung **»Das Improvisations-Spiel – Lass dich überraschen«** hast du gelernt, warum und wie du mit dem Zufall dein kreatives Denken transformierst. Doch was, wenn du diese Gedanken nicht nur im Kopf behältst, sondern sie sichtbar machst?

Hier kommt die Kraft der Linie ins Spiel.

Linien sind nicht nur grafische Elemente – sie sind Ausdruck von Bewegung, Emotion und Struktur. Mit einer einzigen Linie kannst du deine Ideen aus dem Kopf aufs Papier bringen und sichtbar machen, was in dir steckt.

Mit meinem E-Book »Checkliste der Linien« gebe ich dir eine einfache, aber wirkungsvolle Methode an die Hand, um deine kreative Reise weiterzuführen – diesmal nicht nur in Gedanken, sondern mit Stift und Papier.

- ✅ **Bringe deine Gedanken in Form – Entwickle aus abstrakten Ideen visuelle Impulse.**
- ✅ **Keine Perfektion, nur Ausdruck – Linien sind spielerisch, frei und ohne Druck.**
- ✅ **Von der inneren zur äußeren Kreativität – Nutze die Kraft der Linien, um neue Gestaltungsideen zu entdecken.**

Wenn du deine Gedanken-Expedition in eine kreative Zeichenreise verwandeln möchtest, ist dieses E-Book dein nächster Schritt! Lass dich inspirieren und erfahre, wie viel Ausdruckskraft in einer einzigen Linie steckt. 🚀✨ → → → ➡️ Zur nächsten Seite → ➡️

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

RALF K. RÖTTJER

Kreativ mit Linien-geht das denn?

Eine Linie ist mehr als nur ein einfacher Strich auf einem Blatt Papier. Sie ist ein Wegweiser für das Auge, ein Mittel zur Kommunikation und ein grundlegendes Werkzeug für jeden Designer. Linien können Gefühle ausdrücken, Strukturen definieren und visuelle Hierarchien schaffen. Sie sind die Grundlage für nahezu jedes Designelement, sei es Design, Architektur oder Produktgestaltung. Mit meinen einfachen Anleitungen, die auf

nur Linien basieren, kannst du deine kreativen Blockaden lösen oder/und sofort loslegen – ganz ohne Perfektionismus!
Das E-Book **»Checkliste der Linien«** zeigt dir, wie du deine analoge Kreativität mit dem zeichnen von Linien gezielt nutzt, um kreativer und motivierter zu leben.

→ **Einfacher Start – Keine Kenntnisse nötig.**

→ **Kein Perfektionsdruck – Freude am Prozess.**

→ **Sofortiger Erfolg – Kleine Schritte, große Wirkung.**

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: https://lmy.de/lcOvQ

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

PROF. RALF K. RÖTTJER

Die Magie der Linien

Wie sie deine Kreation zum Leben erwecken

oder

Die Kunst des Minimalismus

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

RALF K. RÖTTJER

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

RALF K. RÖTTJER

Das sind nur ganz wenige Beispiele, wie du mit der Power von einfachen Linien deine eigene Gestaltung kreieren kannst und dir so auch Poster, Greetingcards, T-Shirts, Einladungen usw. herstellen und, wenn du willst, sogar verkaufen kannst. Cool, oder?!

BESSER. KREATIV. SIGN.

RALF K. RÖTTJER

Welcher Kreativ-Typ bist du?

Du hast das Gefühl, dass Kreativität immer ‚chaotisch' und schwer greifbar ist?

Vielleicht liegt es daran, dass du deinen Kreativ-Typ noch nicht kennst.? Jeder Mensch auf ganz eigene Weise kreativ ist. Vielleicht bist du der Visionär, der große Bilder malt, oder der Stratege, der Details liebt.

Mit dem E-Book »Sieben essenzielle Fragen, um deinen Kreativtyp zu bestimmen« bekommst du endlich die Antworten, die du suchst. Erfahre, wer du bist, wie du denkst und was dich einzigartig macht.

Selbsterkenntnis:
Verstehe, wie du kreativ tickst.

Selbstvertrauen
Lerne, warum dein Weg der richtige ist.

Individualität
Entdecke, was dich von anderen unterscheidet.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: https://lmy.de/MRlRL

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

RALF K. RÖTTJER

Kennst du deine Bedürfnisse?

Unsere Bedürfnisse bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie sind die unsichtbare Kraft, die unsere Entscheidungen lenkt – und oft auch die Ursache für Blockaden, Zweifel oder das Gefühl, festzustecken. Doch wie oft nehmen wir uns die Zeit, unsere Bedürfnisse wirklich zu verstehen? Das E-Book **»Kennst du deine Bedürfnisse?«** basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt dir, wie du deine Grundbedürfnisse erkennst und gezielt nutzt, um kreativer, motivierter und erfüllter zu leben.

Was du bekommst!

+ **Selbstbewusstsein stärken:** Erkenne, welche Bedürfnisse dein Denken und Handeln lenken.
+ **Motivation steigern:** Verstehe, was dich antreibt, und setze deine Energie gezielt ein.
+ **Langfristige Balance:** Schaffe eine Grundlage für nachhaltige kreative und mentale Stärke.

Für mehr Informationen einfach den Link kopieren oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannen: https://lmy.de/lDpBV