



Übung 23

Foto-Safari im Alltag
Die Welt mit neuen
Augen sehenn



einfach.besser.kreativ.sign.

Übung 23

Foto-Safari im Alltag – Die Welt mit neuen Augen sehen

Einleitung:

Wann hast du das letzte Mal bewusst hingesehen? Wie oft läufst du durch deine Umgebung, ohne sie wirklich wahrzunehmen? Unsere Welt steckt voller kreativer Details, aber im hektischen Alltag übersehen wir sie oft. Eine Foto-Safari im Alltag bietet dir die Möglichkeit, die Magie des Alltäglichen neu zu entdecken. Alles, was du brauchst, ist ein Smartphone oder eine Kamera – und ein bisschen Neugier.

Jeden Tag gehen wir an Dingen vorbei, ohne sie wirklich zu sehen. Details verschwinden in der Routine, und das Besondere bleibt un bemerkt. Psychologischer betrachtet liebt unser



Gehirn Routine - sie gibt uns die Sicherheit, doch genau diese Gewohnheiten verhindern oft, dass wir die kleinen, inspirierenden Details um uns herum sehen. Eine »Foto-Safari« im Alltag fordert dich auf, genauer hinzusehen, deine Umgebung aktiv wahrzunehmen, den Fokus auf das Unscheinbare zu richten und Schönheit und Kreativität im Gewöhnlichen wiederzuentdecken. Forschungen, und das ist wissenschaftlich belegt: Achtsamkeit – also das bewusste Wahrnehmen deiner Umgebung – reduziert nicht nur Stress, sondern fördert auch kreative Prozesse im Gehirn und deine Fähigkeit, neue Perspektiven zu entwickeln. Diese Übung hilft dir, deine Umgebung mit frischen Augen zu betrachten und neue kreative Impulse zu gewinnen. Laut einer Studie der University of California (2014) kann das bewusste Beobachten und Doku-

mentieren unserer Umgebung deine Kreativität steigern. Psychologisch gesehen regt diese Übung die kreative Problemlösung an, denn du suchst aktiv nach neuen Perspektiven und Motiven. Das Besondere daran: Du kannst überall anfangen – in deinem Wohnzimmer, im Park oder sogar auf deinem Arbeitsweg.

Warum solltest du das ausprobieren?

Alltagsstress, Hektik und immergleiche Wege hindern uns oft daran, die Welt bewusst wahrzunehmen. Warum ist das so: Im Alltag verlieren wir oft den Blick für die Details – und damit auch für die Inspiration, die uns umgibt. Eine Foto-Safari kann diese Barriere durchbrechen, sie ist mehr als nur ein Spaziergang mit einer Kamera und zwingt dich dazu, den Moment bewusster wahrzu-

nehmen. Du trainierst dein Auge für Details, Farben und Formen und entwickelst gleichzeitig einen neuen Zugang zu deiner Umgebung. Das bewusste Fotografieren zwingt dein Gehirn, sich auf den Moment zu konzentrieren – eine Achtsamkeitsübung, die Entspannung und neue Inspiration bringt. Indem du dein Gehirn auf das Erkennen von Mustern, Farben und Formen fokussierst, trainierst du deine kreative Wahrnehmung. Es ist eine Art »Seh-Meditation«, die dich inspiriert und aus der Hektik des Alltags holt.

Ziel und Zweck

Das Ziel dieser Übung/dieses Moduls ist nicht, perfekte Fotos zu machen, sondern den Alltag mit einer kreativen Perspektive zu erleben, deine Umgebung aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und so dein kreati-

ves Potenzial zu aktivieren. Du lernst, deinen Blick zu schärfen und kleine Dinge bewusst wahrzunehmen und alltägliche Dinge wertzuschätzen und ihre Schönheit zu erkennen. Außerdem stärkt die Übung dein visuelles Denken – eine Fähigkeit, die in vielen Lebensbereichen hilfreich ist. Diese Fähigkeit, Details zu sehen und sie kreativ umzusetzen, kannst du später auch auf andere Lebensbereiche anwenden – sei es in der Problemlösung oder im kreativen Schaffen.



Schalte deinen
Autopilot
aus - und
öffne deine
Augen!

einfach. besser. kreativ. sign.

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

Also, los geht's!

Übung ①

1. Nimm dir 30 Minuten Zeit und gehe auf Entdeckungstour

30 Minuten, die deine Sicht auf die Welt verändern werden

Du glaubst, du kennst deine Umgebung in- und auswendig? Dann wirst du überrascht sein, wie viel Schönheit sich im Verborgenen versteckt. Oft hetzen wir durch den Alltag, nehmen unsere Umgebung nur am Rande wahr und übersehen die kleinen Wunder, die uns umgeben. Genau darum geht es bei dieser Übung: für einen Moment den Autopiloten ausschalten und mit neuen Augen durch deine vertraute Umgebung gehen.

Es spielt keine Rolle, ob du dich in deinem Wohnzimmer, auf deinem Balkon oder in einer belebten Straße befindest – überall gibt es kleine Details, die es zu entdecken gilt. Alles, was du brauchst, ist eine Kamera oder dein Smartphone und die Bereitschaft, dich auf diese ungewohnte Perspektive einzulassen.

Setze dir eine Zeitgrenze von 30 Minuten. Diese Begrenzung hilft dir, fokussiert zu bleiben und gleichzeitig den Druck zu nehmen, stundenlang nach dem »perfekten« Motiv zu suchen. Es geht nicht darum, spektakuläre Fotos zu machen – es geht darum, deine Wahrnehmung zu schärfen. Mach dich bereit für eine Entdeckungsreise in deine eigene Welt – und sei gespannt, was du findest!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Nimm dir 30 Minuten Zeit und gehe in deine nähere Umgebung auf Entdeckungstour

① Wähle einen Zeitpunkt, der für dich passt

- Entscheide dich bewusst, wann du deine Foto-Safari machst – morgens, mittags oder abends. Jede Tageszeit verändert die Lichtstimmung und Atmosphäre.
- Vermeide Ablenkungen – Stelle dein Handy auf »Nicht stören« (außer für die Kamera) und konzentriere dich auf den Moment.
- Falls du oft unter Zeitdruck stehst, plane die 30 Minuten als festen Termin in deinem Kalender ein.

② Wähle deine Umgebung bewusst aus

- Entscheide, wo du deine Safari machst – drinnen in deiner Wohnung, draußen in

deinem Garten oder in der Nachbarschaft.

- Falls du dich für einen Ort draußen entscheidest, überlege, ob du eine bekannte oder eine neue Route wählst.
- Falls du drinnen bleibst, entdecke dein Zuhause mit neuen Augen – jede Ecke birgt Überraschungen.

③ **Verändere deine Perspektive**

- Gehe bewusst langsamer als sonst und halte an, um Details wahrzunehmen.
- Schaue bewusst nach oben, nach unten und versteckt in Ecken – entdecke Strukturen, Lichtspiele oder ungewöhnliche Blickwinkel.
- Experimentiere mit ungewohnten Blickrichtungen, z. B. durch Spiegelungen oder durch einen Rahmen wie ein Fenster oder eine Tür.

④ Schärfe deine Wahrnehmung

Wähle deine Umgebung bewusst aus

- Nimm Farben, Formen und Muster bewusster wahr – vielleicht fällt dir eine besonders interessante Farbkombination auf.
- Achte auf Licht und Schatten – wie verändert sich dein Umfeld durch unterschiedliche Lichtquellen?
- Falls du in einer belebten Umgebung bist, konzentriere dich auf kleine Details, die du sonst übersehen würdest.

⑤ Gehe mit einer offenen Haltung auf Entdeckungstour

- Erwarte nicht sofort spektakuläre Motive – die Schönheit liegt im Unspektakulären.
- Sei spielerisch und neugierig – so, als würdest du diesen Ort zum ersten Mal sehen.

→ Falls du dich anfangs schwer tust, stelle dir eine kreative Aufgabe, z. B. »Ich finde heute drei ungewöhnliche Texturen.«

⑥ Halte den Moment bewusst fest

→ Bevor du ein Foto machst, schau dir das Motiv genau an – was fasziniert dich daran?

→ Genieße den Moment des Entdeckens, bevor du zur Kamera greifst.

→ Falls du dich von einem Motiv besonders angezogen fühlst, verbringe ein paar Minuten damit, es in Ruhe zu betrachten.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Je mehr du siehst, desto mehr inspiriert dich das Leben

Diese Übung hilft dir, achtsamer zu werden und deine Umgebung bewusst wahrzunehmen und dein Umfeld bewusster wahrzu-

nehmen und die kleinen, oft übersehenen Details des Alltags zu entdecken. Durch das gezielte Erkunden deiner unmittelbaren Umgebung entwickelst du ein geschärftes Auge für Details und beginnst, alltägliche Dinge mit neuer Wertschätzung zu betrachten. Das steigert nicht nur deine Kreativität, sondern kann auch deine Wahrnehmung im Alltag verändern. Außerdem führt diese Form der Achtsamkeit nachweislich zu mehr innerer Ruhe und reduziert Stress. Du wirst merken, dass du in nur 30 Minuten deinen Blick auf die Welt verändern kannst.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

**Jeden Tag gibt es Magie zu entdecken
– wenn du dir die Zeit nimmst, weil: Das
Abenteuer beginnt nicht in der Ferne,
sondern genau hier**

Wann hast du das letzte Mal innegehalten und deine Umgebung wirklich bewusst wahrgenommen? Nicht im Vorbeigehen, nicht mit Ablenkung im Kopf – sondern mit voller Aufmerksamkeit? Diese Übung zeigt dir, dass das Abenteuer direkt vor deiner Haustür beginnt. Du brauchst keine spektakulären Orte, um Schönheit zu entdecken. Alles, was du brauchst, ist Zeit und ein offenes Auge. Indem du dir 30 Minuten gönnst, um einfach nur zu erkunden, schenkst du dir selbst einen Moment der Achtsamkeit. Du wirst staunen, was du in deiner vertrauten Umgebung alles entdecken kannst – und

vielleicht auch, wie viel dir sonst entgeht. Diese Entdeckungstour ist nicht nur eine Übung, sondern eine Einladung: Sie lädt dich ein, die Welt wieder mit den neugierigen Augen eines Kindes zu sehen.



BESSER.
KREATIV.
SIGN.

29
IDEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

Je mehr du
siehst, desto
mehr
inspiriert
dich das Leben.

einfach.besser.kreativ.sign.

→ Übung ② ←

2. Suche gezielt nach Dingen, die dir sonst nicht auffallen würden

Die Kunst, das Unsichtbare sichtbar zu machen oder Wie viele Wunder hast du heute schon übersehen?

Unser Gehirn liebt Muster und Gewohnheiten. Es sortiert automatisch das aus, was es für unwichtig hält – und genau das führt dazu, dass wir die Schönheit des Unspektakulären oft übersehen.

Wann hast du das letzte Mal bewusst die Maserung eines Holztisches betrachtet, das Spiel von Licht und Schatten an einer Hauswand beobachtet oder die Strukturen eines Blattes genau studiert?

In dieser Übung geht es darum, dein gewohntes Sehen zu durchbrechen. Stell dir vor, du bist zum ersten Mal an diesem

Ort. Was würde dir als Erstes auffallen? Welche Farben, Formen oder Strukturen hast du bisher übersehen? Suche nach Dingen, die normalerweise außerhalb deines Fokus liegen – eine Pfütze, die den Himmel spiegelt, eine verwitterte Türklinke, ein Schattenwurf auf dem Boden. Erlaube dir, neugierig zu sein. Wenn du dich dabei ertappst, nach den »großen« Motiven zu suchen, halte inne und richte deinen Blick auf das Kleine, das Unscheinbare. Die wahre Schönheit liegt oft genau dort, wo wir sie nicht erwarten.





→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Lass dich überraschen: Schönheit steckt oft im Verborgenen

① **Erkenne das Besondere im Alltäglichen**

- Suche nach Mustern und Strukturen, die du sonst übersehen würdest – z. B. Risse im Asphalt, Wasserflecken auf Glas oder die Maserung von Holz.
- Acht auf interessante Farbverläufe oder Kontraste – sie entstehen oft durch Licht, Schatten oder verschiedene Materialien.
- Falls du Schwierigkeiten hast, etwas Neues zu entdecken, stelle dir die Frage: »Was wäre mir als Kind hier aufgefallen?«

② **Nützliche Kontraste und Texturen**

- Suche gezielt nach rauen und glatten Oberflächen – vielleicht ein verwittertes Holzbrett neben glänzendem Metall.

- Achte auf fließende und geometrische Formen – wie wiederholen sich Muster in der Umgebung?
- Falls du ein Motiv interessant findest, versuche es aus verschiedenen Entfernungen zu betrachten.

③ **Achte auf Details, die Geschichten erzählen**

- Suche nach Spuren der Zeit – abgenutzte Gegenstände, alte Türen oder verwitterte Schilder.
- Achte auf kleine Hinweise auf das Leben anderer – eine vergessene Tasse auf einem Tisch, ein einsamer Schuh auf der Straße.
- Falls du einen Ort schon gut kennst, tue so, als würdest du ihn zum ersten Mal sehen.

④ Experimentiere mit deinen Sinnen

- Konzentriere dich auf Geräusche, Gerüche oder die Haptik von Oberflächen – gibt es eine visuelle Entsprechung dazu?
- Falls du in der Natur bist, beobachte, wie das Licht durch Blätter fällt oder wie Regentropfen Muster auf Glas bilden.
- Stelle dir Fragen wie: »Welche Farbe hat Stille?« Wie sieht eine bestimmte Emotion aus?«

⑤ Gehe bewusst gegen Gewohnheiten an

- Falls du immer denselben Weg gehst, nimm eine andere Route oder gehe rückwärts.
- Falls du normalerweise große Szenen fotografierst, konzentriere dich auf winzige Details.

→ Experimentiere mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten – bewege dich einmal sehr langsam, dann wieder schneller.

⑥ Finde Schönheit im Unvollkommenen

→ Fotografische Dinge, die oft als »unästhetisch« gelten – Risse, Rost, Flecken, Unordnung.

→ Überlege, ob sich in etwas Chaos eine eigene Ordnung verbirgt.

→ Falls du ein Motiv nicht sofort erkennst, versuche, es durch verschiedene Perspektiven sichtbar zu machen.





Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

**Wenn du das Unsichtbare entdeckst, wird
jeder Ort spannend**

Diese Übung hilft dir, aus gewohnten Denkmustern auszurechen und unentdeckte Perspektiven einzunehmen. Indem du dich bewusst darauf konzentrierst, das Unsichtbare sichtbar zu machen, trainierst du dein kreatives Denken. Dein Gehirn wird angeregt neue Zusammenhänge herzustellen, und du entwickelst ein Gespür für ungewöhnliche Motive. Dies verbessert nicht nur deine fotografischen Fähigkeiten, sondern fördert auch eine generell offenere und neugierigere Lebenseinstellung.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Du wirst nie wieder achtlos an kleinen Wundern vorbeigehen

Wie oft laufen wir im Alltag im Autopilot-Modus durch unser Leben? Immer den gleichen Weg zur Arbeit, immer der gleiche Blick auf die Welt – und dabei übersehen wir so viele kleine Wunder. Diese Übung unterbricht dein Muster. Sie zwingt dich, die unscheinbaren Dinge bewusst wahrzunehmen: Das Moos zwischen den Pflastersteinen, die Schattenmuster auf einer Hauswand, das Spiel von Licht und Farben. Diese kleinen Details machen das Leben reich – wenn wir uns die Zeit nehmen, sie zu sehen. Indem du dich bewusst darauf konzentrierst, das Übersehene sichtbar zu machen, trainierst du eine wertvolle Fähigkeit: die Kunst, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Wer

das Unspektakuläre erkennt, wird nie wieder eine langweilige Umgebung haben.



BESSER.
KREATIV.
SIGN.

Du kannst dein
kreativen Denken
trainieren, indem
du das
»Unsichtbare«
sichtbar machst.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

einfach.besser.kreativ.sign.

→ Übung ③ ←

3. Fotografiere die Dinge, die dich besonders ansprechen

Fotografieren bedeutet, die Seele der Dinge einzufangen

Jetzt ist der Moment gekommen, deine Entdeckungen festzuhalten! Aber bevor du einfach drauflos fotografierst, halte einen Moment inne. Frage dich: Was genau spricht mich an diesem Motiv an?

Ist es die Struktur? Das Licht? Die Farbkontraste?

Fotografieren ist nicht nur das Abbilden der Realität – es ist eine Art, deine Sicht auf die Welt auszudrücken. Experimentiere mit verschiedenen Perspektiven: Gehe in die Hocke, fotografiere von oben oder aus einem ungewöhnlichen Winkel. Spiele mit Schärfe und Unschärfe, mit Nähe und Distanz. Zoome in Details hinein, um

Texturen und Muster herauszuarbeiten. Auch das Licht spielt eine große Rolle: Ist es weiches Morgenlicht, hartes Mittagslicht oder diffuses Licht an einem bewölkten Tag? Je nach Lichtsituation wirken deine Motive völlig unterschiedlich. Diese Übung wird dir helfen, deine Umgebung bewusster wahrzunehmen und das Fotografieren als kreativen Prozess zu entdecken.



Fotografieren als kreativer Prozess - ohne Druck, ohne den Anspruch auf Perfektion, nur mit der Freude am Erkunden.

29 IDEEN UM KREATIV ZU BLEIBEN
WAYS TO STAY CREATIVE

einfach. besser. kreativ. sign.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Experimentiere mit verschiedenen Blickwinkeln, Zoom-Einstellungen und Lichtverhältnissen.

① Nimm dir Zeit, bevor du den Auslöser drückst

- Schaue dir dein Motiv genau an, bevor du es fotografierst – warum spricht es dich an?
- Bewege dich um dein Motiv herum, um verschiedene Blickwinkel zu erkunden.
- Falls du das Gefühl hast, dass das Motiv »nicht spannend genug« ist, erinnerst du dich: Schönheit steckt oft im Einfachen.

② Experimentiere mit Blickwinkeln und Perspektiven

- Fotografiere dein Motiv aus unterschiedlichen Höhen – probiere eine Frosch-

perspektive (von unten) oder eine Vogelperspektive (von oben).

- Fotografiere es mal frontal und auch aus einer schrägen oder seitlichen Perspektive – was verändert sich?
- Falls möglich, nutzen Sie Spiegelungen (z. B. in Fenstern oder Pfützen), um dein Motiv aus einem neuen Blickwinkel zu zeigen.

③ Spiele mit Nähe und Distanz

- Mache sowohl eine Nahaufnahme als auch eine Weitwinkelaufnahme – wie verändert sich die Wirkung des Motivs?
- Falls dein Motiv aus mehreren Elementen besteht, versuche, dich auf ein kleines Detail zu fokussieren.
- Falls dein Handy oder deine Kamera eine Zoom-Funktion hat, nutze sie, um verschiedene Bildausschnitte auszuprobieren.

① **Beobachte das Licht und seine Wirkung**

- Achte darauf, woher das Licht kommt – verändert es dein Motiv?
- Experimentiere mit Gegenlicht – oft entstehen dadurch spannende Effekte oder Silhouetten.
- Falls du drinnen fotografierst, teste verschiedene Lichtquellen, z. B. Tageslicht, Lampen oder Kerzenlicht.

⑤ **Nutze die kreative Unschärfe gezielt als Stilmittel**

- Falls deine Kamera oder dein Handy einen ›Porträtmodus‹ hat, probiere aus, den Hintergrund unscharf zu stellen.
- Experimentiere mit Bewegung – ein leicht verwackeltes Bild kann eine dynamische Wirkung haben.
- Falls dein Motiv zu »perfekt« wirkt, teste eine bewusste Unschärfe für eine künstlerische Note.

⑥ Mache mehrere Aufnahmen und vergleiche sie

- Fotografiere dein Motiv mit verschiedenen Einstellungen und Perspektiven.
- Vergleiche die Bilder und überlege, was die stärkste Wirkung hat – warum?
- Falls du unsicher bist, lasse die Fotos kurz ruhen und schaue sie später mit frischem Blick an.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

**Fotografie hilft dir, achtsamer zu sehen
und bewusster zu fühlen weil dein
Bild ein Fenster in deine eigene
Wahrnehmung ist**

Fotografie ist mehr als nur das Festhalten von Momenten – sie hilft dir, deine eigene Wahrnehmung zu reflektieren. Indem du gezielt Motive auswählst, lernst du, was dich visuell und emotional anspricht. Dies schult dein Gespür für Ästhetik und verbessert deine Fähigkeit, das Wesentliche in einem Bild zu erfassen. Gleichzeitig schärfst du deine fotografischen Fähigkeiten, experimentierst mit Licht, Perspektive und Komposition und entwickelst so einen – deinen eigenen kreativen Stil.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Jedes Foto erzählt eine Geschichte – deine Geschichte

Ein Foto ist mehr als ein Abbild – es ist ein Fenster in deine eigene Wahrnehmung.

Warum spricht dich ein bestimmtes Motiv an? Warum hast du genau diesen Moment festgehalten? Die Antworten darauf verraten viel über dich selbst. Diese Übung hilft dir, dein eigenes Sehen bewusster zu machen.

Sie zeigt dir, welche Details du unbewusst wahrnimmst und welche Emotionen sie in dir auslösen. Und vielleicht erkennst du plötzlich eine tiefere Verbindung zu Dingen, die du vorher nie beachtet hast. Fotografie ist nicht nur Technik, sondern Ausdruck.

Und das Schönste daran? Du brauchst keine perfekte Kamera oder Profi-Kenntnisse – nur dein eigenes, einzigartiges Auge für das, was dich bewegt.

→ Übung 4 ←

4. Wähle drei deiner Fotos aus und schreibe dazu, warum du sie ausgewählt hast

Warum genau dieses Bild? Die Antwort verrät viel über dich und lerne deine eigene Wahrnehmung durch deine Fotos kennen

Warum genau hat dich dieses Motiv angezogen? War es eine spontane Intuition oder ein bestimmtes Gefühl, das es in dir ausgelöst hat? Indem du drei deiner Bilder bewusst auswählst und über sie schreibst, vertiefst du deine Wahrnehmung und dein Verständnis für deine eigene Sichtweise. Vielleicht entdeckst du, dass sich ein bestimmtes Thema durch deine Bilder zieht – ein Farbton, eine Struktur oder eine bestimmte Stimmung.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und notiere deine Gedanken:

- 😊 Was genau gefällt dir an dem Foto?
- 😊 Welche Emotionen löst es in dir aus?
- 😊 Gibt es eine Geschichte hinter dem Bild?

Diese Übung hilft dir, deine fotografische Intuition besser zu verstehen und deine eigene kreative Handschrift weiterzuentwickeln.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Hör auf dein Bauchgefühl – welche Bilder bewegen dich?

① Gehe deine Bilder in Ruhe durch

- Betrachte deine Aufnahmen ohne Druck – es gibt keine »richtigen« oder »falschen« Bilder.
- Frage dich: Welche Bilder berühre dich am meisten oder löst eine Reaktion in dir aus?

→ Falls du viele Bilder hast, markiere zunächst alle, die dich ansprechen, und reduziere dann deine Auswahl auf drei.

② **Achte auf deine persönliche Verbindung zu den Bildern**

→ Warum hast du genau dieses Motiv fotografiert? War es die Farbe, die Struktur oder eine bestimmte Stimmung?

→ Welche Emotionen löst das Bild in dir aus? Erinnerst es dich an etwas Bestimmtes?

→ Falls du unsicher bist, stelle dir die Frage: »Würde ich dieses Bild jemand anderem zeigen und warum?«

③ **Überlege, welche Geschichte dein Bild erzählt**

→ Jedes Foto hat eine Geschichte – was erzählt dein Motiv über den Moment oder deine Sichtweise?

- Falls du möchtest, überlege eine Überschrift oder einen kurzen Satz, der die Stimmung des Bildes beschreibt.
- Falls du verschiedene Interpretationen findest, schreibe sie auf und vergleiche sie später.

④ **Schreibe zu jedem Bild eine kurze Reflexion**

- Notiere in ein paar Sätzen, warum du dieses Bild gewählt hast.
- Falls du gerne schreibst, beschreibe die Atmosphäre des Moments, in dem du das Foto gemacht hast.
- Falls du kein Fan von langen Texten bist, versuche es mit Stichpunkten oder einem einzigen ausdrucksstarken Wort.

⑤ **Teile dein Bild und deine Gedanken** (optional)

- Falls du möchtest, zeige deine drei Bilder jemandem und tausche dich darüber aus.

- Falls du auf Social Media aktiv bist, lade ein Bild hoch und schreibe deine Gedanken dazu.
- Falls du dein Bild lieber für dich behalten willst, drucke es aus oder erstelle ein Album mit deinen Entdeckungen.

⑥ Überlege, wie du die Foto-Safari wiederholen kannst

- Reflektiere: Hat diese Übung deine Wahrnehmung verändert? Hast du nun einen anderen Blick auf dein Umfeld?
- Falls du Spaß daran hattest, plane eine neue Safari mit einer anderen Aufgabe, z. B. »nur Schwarz-Weiß-Fotos« oder »nur Spiegelungen«.
- Erkenne, dass Schönheit überall steckt – die Kunst liegt im bewussten Sehen und Entdecken.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Deine Fotos sind Spiegel deiner Emotionen – erkenne sie bewusst

Diese Übung fördert deine Reflexionsfähigkeit und hilft dir, deine eigene visuelle Sprache zu verstehen. Durch das bewusste Auswählen und Beschreiben deiner Bilder entwickelst du ein tieferes Verständnis für deine emotionale Verbindung zu bestimmten Motiven. Dies stärkt nicht nur deine kreative Intuition, sondern auch deine Fähigkeit, deine Gedanken und Wahrnehmungen in Worte zu fassen – eine wertvolle Fähigkeit in vielen Lebensbereichen.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Wer versteht, warum ihn etwas berührt, entdeckt seine eigene kreative Sprache

Welche Bilder haben dich berührt? Welche Details sind dir besonders ins Auge gesprungen? Und warum? Diese Übung ist ein Spiegel deiner Wahrnehmung. Sie gibt dir die Möglichkeit, bewusst über deine Motive nachzudenken und eine tiefere Verbindung zu ihnen aufzubauen. Vielleicht erkennst du ein Muster in deiner Auswahl – eine Vorliebe für bestimmte Strukturen, Farben oder Stimmungen. Vielleicht entdeckst du, dass du eine besondere Faszination für Licht oder Schatten hast. Oder du merkst, dass deine Fotos deine aktuelle Gefühlswelt widerspiegeln. Indem du deine Gedanken zu den Bildern aufschreibst, machst du deine

Wahrnehmung greifbar – und das kann dir nicht nur fotografisch, sondern auch persönlich neue Erkenntnisse bringen.



→ Übung 5 ←

5. Bonus: Nutze die Fotos als Ausgangspunkt für ein kreatives Projekt

Fotografie trifft Kreativität – was entsteht, liegt in deiner Hand

Ein Foto ist mehr als nur ein Bild – es kann ein Ausgangspunkt für neue kreative Ideen sein. Warum also nicht einen Schritt weitergehen? Nimm eines deiner Bilder und nutze es als Inspiration für etwas Neues: Zeichne die Formen nach, erstelle eine Collage aus verschiedenen Texturen oder schreibe eine kleine Geschichte, die sich um das Bild rankt. Das Ziel dieser

Übung ist es, deine Kreativität spielerisch zu erweitern und zu sehen, wie ein einfaches Foto zu ganz neuen Ideen führen kann. Lass dich überraschen, wohin dich deine Bilder führen!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Collage, Zeichnung, Geschichte? Dein Foto gibt die Richtung vor

① Wähle ein kreatives Medium

- Überlege, was dich am meisten anspricht – möchtest du malen, zeichnen, schreiben oder eine Collage gestalten?
- Falls du unsicher bist, probiere verschiedene Medien aus und entscheide intuitiv, was sich für dich passend anfühlt.
- Denke daran, dass es nicht um Perfektion geht – dein kreatives Projekt soll eine

spielerische Erweiterung der Foto-Safari sein.

② Lass dich von deinen Fotos inspirieren

- Schau dir deine Bilder noch einmal genau an und frage dich: Welche Farben, Formen oder Stimmungen fallen dir auf?
- Falls du ein Foto besonders magst, überlege, wie du es in einem anderen Medium nachbilden oder neu interpretieren kannst.
- Falls du mehrere Fotos hast, kombiniere sie auf eine kreative Weise – z. B. als Collage oder als Serie mit einem bestimmten Thema.

③ Erstelle eine Collage oder ein Moodboard

- Drucke deine Bilder aus oder bearbeite sie analog und kombiniere sie in einer spannenden Anordnung.

→ Ergänze deine Fotos mit anderen Elementen – z. B. ausgeschnittene Wörter, Farbflächen oder Muster.

→ Falls du möchtest, gib deiner Collage eine Überschrift oder ein Thema, das deine Entdeckungen zusammenfasst.

④ **Verwandle dein Foto in eine Zeichnung oder Malerei**

→ Wähle ein Foto aus, das dich besonders anspricht, und versuche, es in einer Zeichnung oder Skizze nachzubilden.

→ Falls du lieber frei arbeitest, nutze das Foto als Ausgangspunkt und interpretiere es mit eigenen Farben oder Formen.

→ Falls du experimentieren möchtest, probiere verschiedene Stile aus – abstrakt, minimalistisch oder detailreich.

⑤ **Schreibe eine Geschichte oder ein Gedicht**

- Wähle ein Foto und stelle dir vor, welche Geschichte es erzählt – wer oder was könnte darin eine Rolle spielen?
- Falls du keine Geschichte schreiben möchtest, formuliere eine kurze Reflexion oder ein Gedicht, das die Stimmung des Bildes einfängt.
- Falls du Inspiration brauchst, stelle dir Fragen: Was geschah vor dem Moment auf dem Bild? Was passiert danach?

⑥ **Teile dein kreatives Werk oder behalte es für dich**

- Falls du möchtest, zeige jemandem dein kreatives Ergebnis und tausche dich darüber aus.
- Falls du dein Werk nicht teilen möchtest, lege es zur Seite und betrachte es später mit frischem Blick.

→ Denke daran, dass der kreative Prozess wichtiger ist als das Ergebnis – genieße die Erfahrung des Gestaltens!



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Kreativität entsteht, wenn du Dinge neu kombinierst

Durch die Verbindung von Fotografie und anderen kreativen Ausdrucksformen wie Zeichnen, Collagen oder Schreiben förderst du deine Vorstellungskraft und Experimentierfreude. Diese Übung hilft dir, deine Kreativität spielerisch auszuleben, ohne dich auf ein bestimmtes Medium festlegen zu müssen. Indem du deine Fotos in einen neuen Kontext setzt, entwickelst du ein tieferes Verständnis für Bildsprache und Komposition.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ein Bild weiterzudenken

Kreativität entsteht oft genau dann, wenn wir verschiedene Disziplinen miteinander verbinden. Ein Foto ist nicht nur ein Foto – es kann eine Geschichte erzählen, eine Collage inspirieren oder der Ausgangspunkt für eine Zeichnung sein. Diese Übung lädt dich ein, spielerisch mit deinen Bildern zu experimentieren und ihnen eine neue Bedeutung zu geben. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, nur deine persönliche Interpretation. Vielleicht entsteht eine poetische Geschichte zu einem Bild, vielleicht eine surreale Collage oder eine abstrakte Zeichnung. Was auch immer du erschaffst – es wird einzigartig sein, weil es aus deiner eigenen

Wahrnehmung heraus entstanden ist. Und genau das ist der Kern von Kreativität: Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und ihnen eine persönliche Note zu verleihen.



→ Übung 6 ←

6. Reflektieren: Welche neuen Perspektiven hast du gewonnen?

Jede neue Perspektive macht dein Leben reiche?

Nachdem du durch diese Übung gegangen bist, nimm dir einen Moment, um zurückzublicken: Was hast du entdeckt? Hat sich deine Wahrnehmung verändert? Diese Reflexion ist wichtig, weil sie dir hilft zu erkennen, wie du die Welt um dich herum siehst – und wie sich dein Blick durch

diese bewusste Auseinandersetzung geschärft hat. Vielleicht hast du gemerkt, dass Schönheit überall ist, wenn man nur genau hinsieht. Schreib deine Gedanken auf. Vielleicht möchtest du auch eine kleine Galerie mit deinen Lieblingsbildern erstellen. Deine Wahrnehmung entwickelt sich mit jeder bewussten Übung weiter – und das verändert auch deine kreative Arbeit.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Vergleiche deinen Blick von vorher mit deinem Blick von jetzt

① **Denke über deine Wahrnehmung nach**

→ Frage dich: Hast du deine Umgebung durch die Foto-Safari anders wahrgenommen als sonst?

- Welche Details sind dir aufgefallen, die du vorher vielleicht übersehen hattest?
- Falls du mehrere Bilder gemacht hast, vergleiche sie – gibt es ein Muster oder eine wiederkehrende Ästhetik?

② Beobachte deine eigene Leidenschaft

- Gibt es bestimmte Motive oder Farben, die dich besonders angesprochen haben?
- Was hat deine Aufmerksamkeit besonders gefesselt – Texturen, Lichtspiele oder ungewöhnliche Perspektiven?
- Falls du eine Auswahl an Bildern getroffen hast, frage dich: Warum genau diese?

③ Überlege, wie sich dein Blick auf den Alltag verändert hat

- Spüre nach, ob du auch nach der Übung achtsamer durch deine Umgebung gehst.

- Gibt es Dinge, die du jetzt mit anderen Augen siehst?
- Falls du die Übung wiederholst, achte darauf, ob du schneller interessante Motive entdeckst.

④ **Formuliere eine Erkenntnis für dich**

- Schreibe eine Erkenntnis auf, die du aus der Übung gewonnen hast – ein Satz genügt.
- Falls du gerne schreibst, formuliere einen kurzen Absatz darüber, wie sich deine Wahrnehmung verändert hat.
- Falls du lieber visuell arbeitet, erstelle eine kleine Skizze oder ein Symbol, das deine Reflexion zusammenfasst.

⑤ **Überlege, wie du diese neue Perspektive in deinen Alltag integrieren kannst**

- Stelle dir die Aufgabe, jeden Tag bewusst nach einem kleinen, unscheinbaren Detail zu suchen.

- Falls du regelmäßig fotografierst, versuche, mit einer frischen/anderen Perspektive auf bekannte Orte zu schauen.
- Denke daran: Der Alltag steckt voller ästhetischer Überraschungen – es kommt nur auf den Blickwinkel an.

⑥ Teile deine Erfahrung oder halte sie für dich fest

- Falls du möchtest, sprich mit jemandem über deine Foto-Safari und was du dabei gelernt hast.
- Falls du die Reflexion lieber für dich behältst, schreibe sie in ein Tagebuch oder eine Notiz-App.
- Falls du dich kreativ ausdrücken möchtest, wandle deine Erkenntnisse in einer Skizze, einem Foto oder einer Collage um.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Bewusstes Sehen verändert deine Wahrnehmung und dein Denken

Diese Reflexion vertieft deine Achtsamkeit und lehrt dich, bewusster durchs Leben zu gehen. Indem du darüber nachdenkst, wie sich deine Wahrnehmung verändert hat, stärkst du deine Fähigkeit, das Alltägliche mit neuen Augen zu sehen. Dadurch entwickelst du eine offenerere und bewusstere Sicht auf deine Umgebung, was sich nicht nur auf die Fotografie, sondern auch auf deine allgemeine Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten positiv auswirkt.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Du siehst die Welt mit neuen Augen – und das ist erst der Anfang

Wahre Veränderung geschieht nicht im Moment der Aktion, sondern in der Reflexion danach. Diese Übung gibt dir die Möglichkeit, zurückzublicken und zu verstehen, wie sich deine Wahrnehmung verändert hat. Ist dir aufgefallen, dass du einen bestimmten Blick für Details hast? Oder hat sich deine Einstellung zur Umgebung verändert? Vielleicht bist du durch diese Übung achtsamer geworden und betrachtetest deine gewohnte Umgebung mit neuen Augen. Diese Erkenntnisse sind wertvoll – denn sie begleiten dich über diese Übung hinaus. Mit jeder bewussten Wahrnehmung trainierst du dein Auge, deine Kreativität und deine Offenheit für das, was dich umgibt.



→ Übung 7 ←

7. Wiederhole die Übung: Ändere die Parameter

**Jedes Mal siehst du etwas Neues –
versprochen?**

Die wahre Magie dieser Übung entfaltet sich, wenn du sie mehrmals machst – denn jedes Mal wirst du etwas Neues entdecken.

Probiere verschiedene Ansätze aus:

- ☺ Fotografiere nur in Schwarz-Weiß.
- ☺ Nutze nur einen bestimmten Farbton als Leitmotiv.
- ☺ Konzentriere dich nur auf Strukturen oder Lichtspiele.

Durch solche Einschränkungen trainierst du dein Auge und lernst, noch bewusster zu

sehen. Und das Beste: Mit der Zeit wird diese Art der Wahrnehmung zu einem natürlichen Teil deines Alltags – du wirst Schönheit in den unscheinbarsten Dingen entdecken, ohne sie bewusst suchen zu müssen.

Mach die Foto-Safari zu einem festen Bestandteil deines kreativen Lebens – sie wird deine Art, die Welt zu sehen, für immer verändern.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Mach aus deiner Foto-Safari ein spielerisches Experiment

① Wähle eine neue Umgebung

- Probiere eine andere Location aus, um neue Reize zu entdecken.
- Eine neue Umgebung schärft deinen Blick für unbekanntere Details.

- Wechsle zwischen urbanen und natürlichen Orten oder entdecke unbekannte Straßen.
- Setze dir die Aufgabe, einen Ort zu erkunden, den du normalerweise ignorierst.

② Ändere die Tageszeit

- Lichtverhältnisse beeinflussen die Stimmung eines Bildes enorm.
- Fotografiere den gleichen Ort zu unterschiedlichen Zeiten.
- Besonders weiches Licht gibt es in der »goldenen Stunde« nach Sonnenaufgang und vor Sonnenuntergang. Morgens, mittags oder abends hat das Licht eine ganz andere Wirkung.

③ Setze dir eine kreative Einschränkung

- Einschränkungen fördern Kreativität, weil sie deine Wahrnehmung fokussieren.

- Fotografiere z. B. nur eine bestimmte Farbe oder Form.
- Fotografiere zum Beispiel nur runde Objekte oder nur Dinge in Bewegung.
- Begrenze deine Bildanzahl auf maximal zehn Fotos – das zwingt dich, noch bewusster zu wählen.

④ **Nutze eine andere Kamera**

- Teste dein Smartphone, eine analoge Kamera oder eine andere App.

⑤ **Nimm eine andere Perspektive ein**

- Fotografiere nur aus der Frosch- oder Vogelperspektive.

⑥ **Integriere eine neue kreative Technik**

- Zum Beispiel doppelte Belichtung, Schwarz-Weiß oder Unschärfe.
- Probiere eine »Monochrom-Safari« aus und suche gezielt eine Farbe in deiner Umgebung.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Deine Umgebung verändert sich – aber vor allem veränderst du dich

Wiederholung ist der Schlüssel zur Meisterschaft. Indem du die Parameter der Übung variierst – sei es durch einen anderen Ort, eine andere Tageszeit oder eine kreative Einschränkung –, trainierst du deine Fähigkeit, flexibel zu denken und neue Perspektiven zu entwickeln. Dadurch bleibt die Übung spannend, und du wirst immer wieder neue Erkenntnisse gewinnen. Gleichzeitig stärkst du deine Fähigkeit, dich auf ungewohnte Situationen einzulassen – eine wertvolle Kompetenz sowohl in der Kreativität als auch im Alltag.

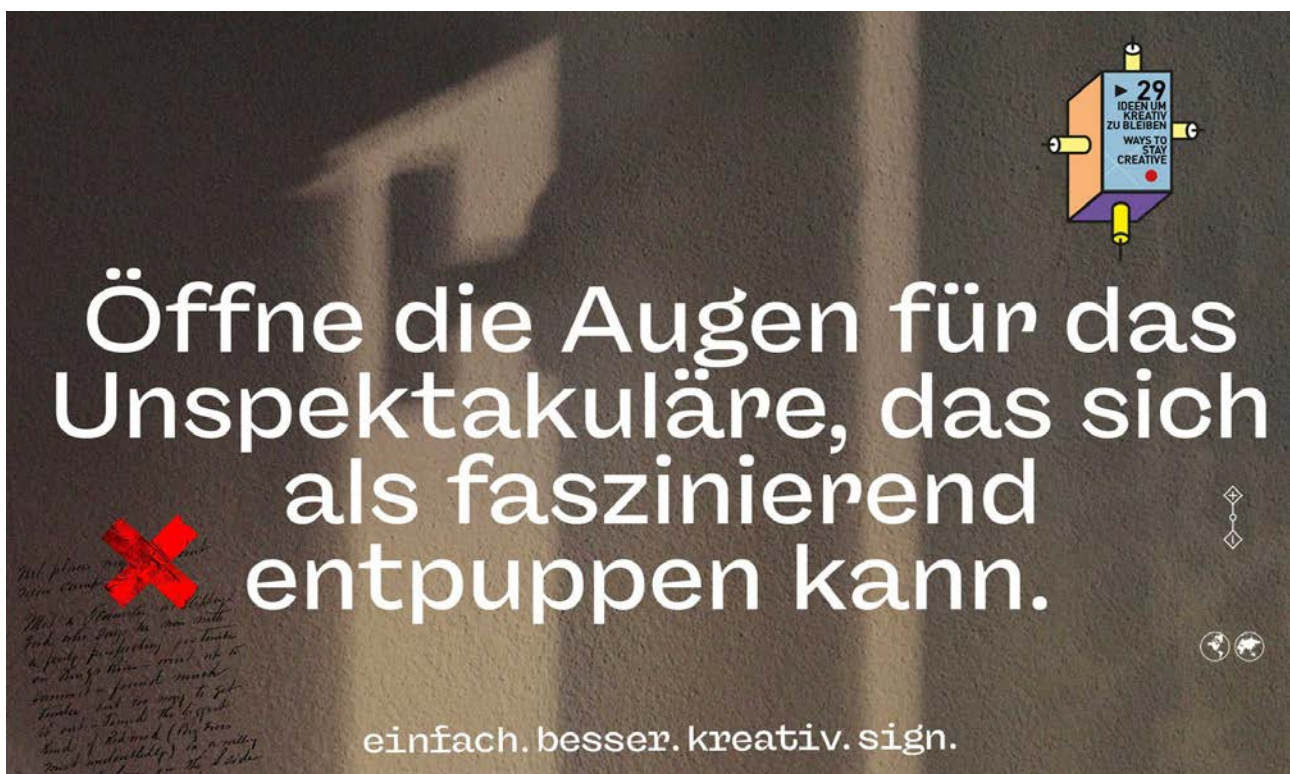


✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Die Schönheit ist überall – du musst nur lernen, sie zu sehen!

Diese Übung öffnet dir die Augen für das Unspektakuläre, das sich als faszinierend entpuppen kann. Du trainierst dein Bewusstsein, förderst deine Kreativität und entwickelst ein geschärftes Gespür für Details. Es gibt immer neue Perspektiven zu entdecken. Selbst wenn du genau dieselbe Übung an genau demselben Ort wiederholst, wirst du andere Dinge sehen – je nach Licht, Stimmung oder deiner Wahrnehmung an diesem Tag. Diese Übung erinnert dich daran, dass Kreativität ein Prozess ist, keine einmalige Erfahrung. Je öfter du deinen Blick bewusst schulst, desto leichter wird es dir fallen, Schönheit im Unspektakulären zu erkennen.

Und das Beste daran? Du kannst die Parameter endlos variieren: Mach eine Nacht-Safari mit Taschenlampe, fokussiere dich nur auf Farben oder auf ungewöhnliche Strukturen. Jede Wiederholung bringt dir neue Erkenntnisse – und mit der Zeit wird dein Blick für Details so geschärft, dass du sie auch im Alltag automatisch wahrnimmst. Indem du die Welt immer wieder neu entdeckst, wird dein Alltag reicher und inspirierender – und vielleicht sogar ein kleines bisschen magischer.



Öffne die Augen für das
Unspektakuläre, das sich
als faszinierend
entpuppen kann.

einfach.besser.kreativ.sign.

Zusammenfassung des Moduls

Im Modul Die Kunst, das Verborgene zu sehen – »Foto-Safari im Alltag: Die Schönheit des Unspektakulären« geht es darum, den Blick für das scheinbar Unspektakuläre im Alltag zu schärfen. Oft übersehen wir Details in unserer direkten Umgebung, weil unser Gehirn darauf trainiert ist, Informationen zu filtern. Diese Übung lädt dazu ein, gewohnte Orte neu zu entdecken und sie aus einer neuen kreativen Perspektive zu betrachten. Durch eine bewusste Foto-Safari lernen die Teilnehmenden, ihre Wahrnehmung zu verlangsamen und ihren Blick zu lenken. Die Aufgabe besteht darin, sich für 30 Minuten auf eine Entdeckungstour zu begeben, gezielt nach übersehenen oder unauffälligen Details zu suchen, diese zu fotografieren und im Anschluss zu reflektieren.

Besonders spannend ist die Möglichkeit, mit verschiedenen Perspektiven, Lichtverhältnissen und Zoom-Einstellungen zu experimentieren. Dies eröffnet völlig neue Sichtweisen auf vermeintlich alltägliche Dinge.

Ein zentraler Aspekt der Übung ist die Reflexion über die ausgewählten Fotos. Die Teilnehmenden analysieren, welche Motive sie besonders angesprochen haben und warum. Dieser bewusste Reflexionsprozess hilft, neue Verbindungen herzustellen, Muster zu erkennen und ästhetische Qualitäten im Unspektakulären zu entdecken.

Die Übung kann über die Fotografie hinaus genutzt werden: Als Bonusaufgabe werden die Bilder als kreative Ausgangspunkte für weitere Projekte wie Zeichnungen, Collagen oder Kurzgeschichten verwendet. Zudem wird dazu angeregt, die Übung mehrfach zu

wiederholen und dabei die Rahmenbedingungen zu verändern, um noch tiefere Einsichten zu gewinnen.

Nutzen des Moduls

Das Modul Die Kunst, das Verborgene zu sehen bietet einen mehrfachen Nutzen: Es schult nicht nur die visuelle Wahrnehmung, sondern fördert auch Achtsamkeit, Kreativität und die Fähigkeit zur Reflexion.

😊 **Stärkung der Achtsamkeit und Stressreduktion**

Die Übung zwingt dazu, sich bewusst auf den Moment zu konzentrieren. Das Eintauchen in Details und das Experimentieren mit Perspektiven schaffen eine Form der aktiven Meditation, die entspannend wirkt.

😊 **Kreativitätstraining im Alltag**

Kreativität erfordert die Fähigkeit, Dinge neu zu sehen. Diese Übung trainiert genau das: den kreativen Blick für das Unsichtbare und die Fähigkeit, das Alltägliche aus neuen Winkeln zu betrachten.

😊 Erweiterung der visuellen Wahrnehmung

Besonders für Menschen in kreativen Berufen ist diese Übung ein wertvolles Training. Sie sensibilisiert für Farben, Formen, Strukturen und Lichtverhältnisse – alles essenzielle Aspekte für Design, Kunst oder Fotografie.

😊 Einfach in den Alltag integrierbar

Die Übung benötigt keine spezielle Ausrüstung oder einen besonderen Ort. Sie kann überall durchgeführt werden, sei es auf dem Weg zur Arbeit, im eigenen Zuhause oder in der Natur.

😊 Mehr Freude und Inspiration im Alltag

Die Fähigkeit, Schönheit im Unspektakulären zu sehen, macht den Alltag reicher. Menschen, die diese Übung regelmäßig durchführen, berichten oft, dass sie inspirierter sind und sich über kleine Entdeckungen freuen, die ihnen vorher entgangen wären.

😊 Verknüpfung mit anderen kreativen Prozessen

Die Fotos können als Ausgangspunkt für weitere künstlerische Arbeiten dienen – sei es als Inspirationsquelle für ein Design, als Grundlage für eine Geschichte oder als Motiv für eine Zeichnung.

Zentrale Erkenntnis des Moduls

* Bewusste Wahrnehmung verändert den Blick auf die Welt

Durch gezielte Aufmerksamkeit sehen wir die Umgebung nicht nur anders, sondern erleben sie auch intensiver. Die bewusste Fokussierung auf Details hilft, im Alltag präsenter zu sein und die Sinne zu schärfen.

* Das Gehirn filtert – aber wir können es umtrainieren

Kognitive Psychologie zeigt, dass unser Gehirn nur einen Bruchteil der visuellen Reize wahrnimmt. Diese Übung hilft, gewohnte Filter bewusst zu hinterfragen und neue Sichtweisen zu entwickeln.

* Kreativität entsteht durch neue Perspektiven

Die Übung regt dazu an, Dinge aus ungewohnten Blickwinkeln zu betrachten. Dieser

Perspektivwechsel ist nicht nur für die Fotografie wertvoll, sondern auch für Problemlösung, kreatives Denken und Innovation.

✿ **Fotografie als Achtsamkeitsübung**

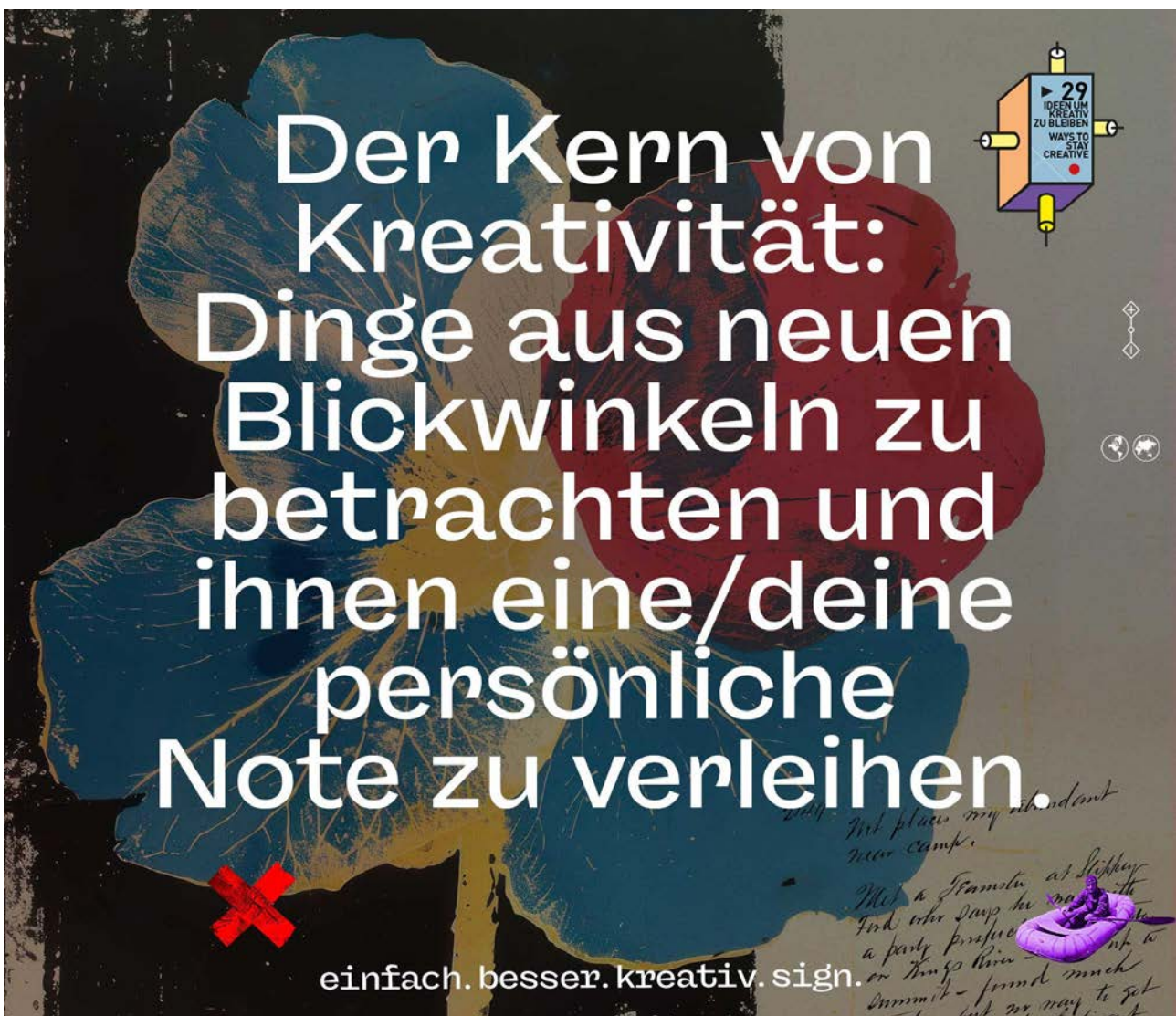
Das bewusste Fotografieren bringt Menschen in den Moment und wirkt ähnlich wie Meditation. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Achtsamkeit Stress reduziert und die mentale Klarheit fördert.

✿ **Die Schönheit des Unspektakulären liegt in der Interpretation**

Durch das Fotografieren und die anschließende Reflexion wird deutlich, dass es nicht nur auf das Motiv ankommt, sondern auf den individuellen Blick. Was für den einen banal erscheint, kann für den anderen faszinierend sein.

✿ Regelmäßiges Wiederholen vertieft die Erfahrung

Wer die Übung mehrfach durchführt, bemerkt, wie sich sein Blick auf die Umgebung nachhaltig verändert. Die Fähigkeit, Schönheit im Alltäglichen zu erkennen, wird zur Gewohnheit.



Abschließendes Fazit des Moduls

Wir neigen dazu, Schönheit nur an spektakulären Orten zu suchen – in fernen Ländern, beeindruckenden Landschaften oder perfekt inszenierten Bildern. Doch das wahre Wunder liegt oft genau dort, wo wir täglich vorbeigehen. Dieses Modul hilft dir, den Blick für das Besondere im Gewöhnlichen zu schärfen. Es zeigt dir, dass du nicht weit reisen musst, um etwas Neues zu entdecken – manchmal reicht es, die Perspektive zu wechseln.

Die Übungen haben einen tiefen psychologischen Effekt: Sie fördern deine Achtsamkeit, trainieren deine Kreativität und schenken dir ein neues Gefühl von Wertschätzung für deine Umgebung. Wer lernt, Schönheit im Alltäglichen zu sehen, entwickelt nicht nur ein schärferes Auge für Fotografie, sondern

auch eine positivere Lebenseinstellung. Wenn du diese Übung regelmäßig durchführst, veränderst du nicht nur deine Wahrnehmung, sondern auch deine kreative Denkweise.

Das bewusste Sehen schärft den Blick für Details und macht selbst scheinbar unscheinbare Dinge faszinierend.

Das Besondere an dieser Übung ist, dass sie keine speziellen Vorkenntnisse erfordert und sich nahtlos in den Alltag integrieren lässt. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft, den Blick zu schärfen und sich auf das Experiment einzulassen. Wer dies tut, wird mit einer neuen Wahrnehmung belohnt – einer Wahrnehmung, die das Leben reicher, inspirierender und kreativer macht. Die Kunst, das Verborgene zu sehen, ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch entwickeln kann.

Indem du
die Welt
immer
wieder
neu entdeckst,
wird dein
Alltag reicher
und
inspirierender –
und vielleicht
sogar ein
kleines
bisschen
magischer.



einfach. besser. kreativ. sign.



Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Modul habe ich dir einen »Fahrplan« in die unendlichen Möglichkeiten der Kreativität gegeben.

»Deine Foto-Safari – Die Schönheit des Unspektakulären« ist Teil einer aus meiner Creativ-Challenge der

→29 Wege zu mehr Kreativität←

Dieses und die anderen Module geben dir eine glasklare Anleitung mit dem einzigen Ziel: Es soll dir die Angst 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 »Versuch etwas absichtlich schlecht zu machen«** mit über 60 Seiten, 70 inspirierende Übungen und Anleitungen zum sofortigen Nachmachen für

EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN.

ANLEITUNGEN MIT HERZ UND ERFAHRUNG

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.



Wenn du mehr erfahren willst, scanne einfach den QR-Code und schon kommst du auf die Website.
KEIN FAKE, KEIN SPAM, versprochen.

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.



Jede Entdeckung zählt – und du hast gelernt, sie bewusst wahrzunehmen

Die Foto-Safari hat dir gezeigt, wie du die Welt mit neugierigen Augen betrachten kannst. Du hast gelernt, deine Umgebung bewusst wahrzunehmen, verborgene Schätze zu entdecken und aus kleinen Dingen neue Ideen zu formen. Doch Kreativität ist ein unendliches Spielfeld – und es gibt noch so viele Wege, sie weiterzuentwickeln!

Was wäre, wenn du aus einem einzelnen Fundstück eine ganze Kette neuer Ideen schmieden könntest? Oder dir ein Zufalls-Orakel den nächsten kreativen Impuls liefert? Vielleicht möchtest du dein eigenes Monster erschaffen, deine Gedanken auf eine Expedition schicken oder mit einem Quatschgenerator spielerisch Grenzen sprengen. Kreativität lebt vom Experimentieren – und genau dafür gibt es weitere Module, die dich herausfordern, überraschen und inspirieren.

Tauche ein in die nächste kreative Herausforderung und finde heraus, was passiert, wenn du deine Komfortzone verlässt.

Welches Modul spricht dich als Nächstes an?

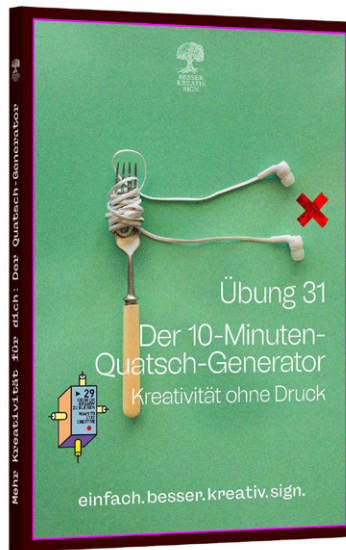
Lass dich überraschen!

➡➡➡➡➡➡➡ Du kannst dir direkt mit deinem Smartphone den QR-Code scannen und schon kommst du auf die Website zu dem jeweiligen Modul. **Kein SPAM – Kein Fake.** Alles nur Anleitungen und Übungen für »29 Wege zu mehr Kreativität«. Versprochen.

Die Module aus »29 Wege zu mehr Kreativität«.



Jeden Tag ein kleines Abenteuer – für mehr Inspiration!



10 Minuten Unsinn – Ideen entstehen, wenn du spielst!



Pack deine Kreativität ein – es geht auf Gedankenreise!



Kreativität durch den Zufall – lass dich überraschen!



Dein kreativer Domino-Effekt: Eine Idee löst die nächste aus!



Verspielt, wild oder schräg – wie sieht dein Monster aus?

Eine letzte Anmerkung für dich:

Mit diesem Workbook will ich dir zeigen, dir ehrlich beweisen, wie kreativ du sein kannst und dich animieren und zu motivieren, weiter zu machen, nicht aufzugeben.

Schnell wirst du merken, wie du von mal zu mal besser wirst und deine Arbeiten ein neues Level erreichen.

Allerdings, und das ist meine Erfahrung aus der (Lehr)Zeit mit den Studies, du musst oder solltest »dran« bleiben und nicht aufgeben.

In der Kreativität gibt KEIN RICHTIG und KEIN FALSCH. Lass dich nicht entmutigen wenns mal nicht so schnell klappt wie gedacht und wie es dein »Anspruch« dir vielleicht vorgibt.

DENK DRAN:





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, Kommunikationsdesign 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.





Du hast gelernt, die unscheinbaren Wunder des Lebens zu erkennen – jetzt entdecke die unendliche Power der einfachsten Formen!

Du hast erlebt, wie du durch gezielte Aufmerksamkeit, die Umgebung nicht nur anders siehst, sondern sie auch intensiver erlebst. Die bewusste Fokussierung auf Details hilft dir nun, im Alltag präsenter zu sein und die Sinne zu schärfen.

Doch jetzt stell dir vor: Was, wenn du nicht nur gewohnte Filter bewusst hinterfragst und so neue Sichtweisen zu entwickelst, sondern auch noch die grundlegenden Bausteine aller Gestaltung selbst nutzen könntest – Kreise und Punkte?

- ☺ Was, wenn du mit den einfachsten Formen – den Grundelementen aller Kunst, Architektur und Designs – spielst, experimentierst und sie in deine kreative Sprache übersetzt?
- ☺ Wie kannst du Kreise und Punkte gezielt einsetzen, um Strukturen, Muster und neue visuelle Ideen zu erschaffen?

Genau hier setzt die Checkliste »Kreativ-Power von Kreisen + Punkten« an!

Kreise und Punkte sind mehr als nur einfache Formen – sie sind pure kreative Energie. Sie stehen für Bewegung, Dynamik, Harmonie, aber auch für Brüche und Rhythmen.

Jede große Gestaltung beginnt mit ihnen – sei es in der Natur, im Design oder in der Kunst.

➡ Entdecke, wie du mit diesen einfachen Elementen komplexe Ideen entwickeln kannst – und sicher dir jetzt die Checkliste!

➡➡➡➡➡➡➡➡ **Direkt zur »Kreativ-Power von Kreisen + Punkten«**

Die Macht der Punkte und Kreise

Wie du mit 9 Hacks und kleinen Schritten großartige Bilder und Designs erschaffst.

Hast du Schwierigkeiten, deine kreative Power zu entfesseln und coole Designs zu entwickeln?

Die Checkliste zur Kreativ-Power von Kreisen+Punkten ist die Lösung, nach der du gesucht hast! Mit den 9 ultimativen Hacks und praktischen Übungen wirst du lernen, wie du die Einfachheit von



Kreisen und Punkten nutzen kannst, um deine Kreativität zu steigern und beeindruckende Ergebnisse zu erzielen.

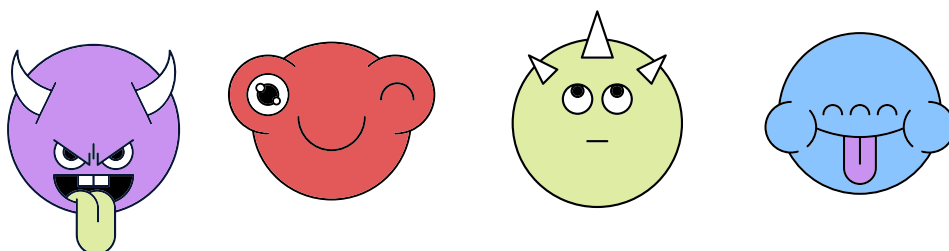
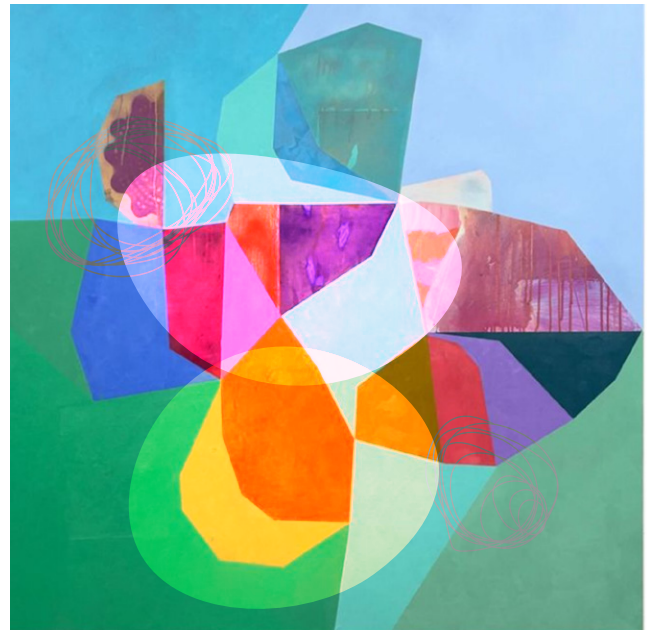
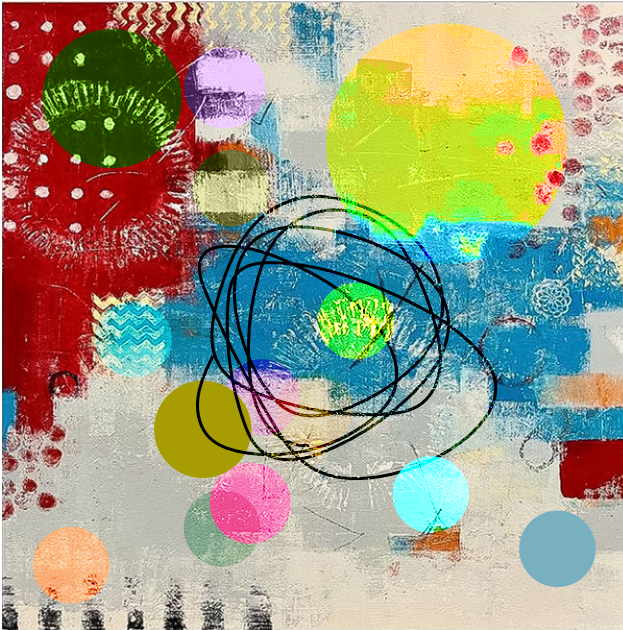
Entdecke die verborgenen Möglichkeiten von Kreisen und lass dich von ihrer Vielseitigkeit überraschen. Mit dieser Checkliste wirst du lernen, wie du diese einfache Form in deinen kreativen Prozess integrieren kannst, um deine Designs zu bereichern und neue Impulse zu erhalten.

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

Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten



Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten



Beispiele gestalterisch- machbarer Möglichkeiten mit Kreisen und Punkten

