



Übung 05

Praktiziere Mikroabenteuer

Kleine Fluchten, große
Inspiration



einfach. besser. kreativ. sign.

Übung 05

Praktiziere Mikroabenteuer

Du musst nicht um die Welt reisen, um Abenteuer zu erleben. Manchmal reichen ein paar Stunden oder sogar Minuten, um dein Leben aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Genau das sind Mikroabenteuer: kleine, greifbare Ausflüge, die dein kreatives Denken aufwecken und dich aus dem Alltagstrott reißen.

Psychologische Studien, wie die des Neurowissenschaftlers David Strayer, zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte in der Natur kognitive Funktionen und kreatives Denken deutlich verbessern können. Strayer fand heraus, dass unser Gehirn durch Naturerlebnisse wie ein »mentaler Reset« funktioniert, was zu klareren Gedanken und einem Schub an

Kreativität führt. Der britische Abenteurer Alastair Humphreys beschreibt sie als »Abenteurer für jedermann«: Du brauchst weder viel Zeit noch Geld, um die Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen. Oder der Psychologe Stephen Kaplan, der in seiner Theorie der »Aufmerksamkeitswiederherstellung« betont, dass neue, ungewohnte Umgebungen helfen, mentale Erschöpfung zu reduzieren und unsere Kreativität zu steigern. Mikroabenteurer schaffen genau diesen Raum, indem sie dich aus deiner Komfortzone holen und dich mit frischen Eindrücken füttern. Ein Mikroabenteurer könnte so aussehen: Ein nächtlicher Spaziergang unter dem Sternenhimmel. Ein Picknick im Park – aber ohne Handy. Oder vielleicht eine Stunde in einem unbekanntem Viertel deiner Stadt,

wo du alles bewusst wahrnimmst: die Farben, die Geräusche, die Gerüche. Die Idee ist, aus deiner gewohnten Umgebung auszubrechen und dein Gehirn mit neuen Reizen zu füttern. Genau diese kleinen Veränderungen helfen dir, Muster zu durchbrechen und innovative Ideen zu entwickeln. Egal, wie wenig Zeit oder Ressourcen du hast, ein Mikroabenteuer ist immer möglich!

Warum solltest du das ausprobieren?

Psychologisch gesehen sind Mikroabenteuer ein effektiver Weg, den Alltagstrott zu durchbrechen und den Geist auf neue Gedanken zu bringen. Forschungen zeigen, dass neue Erlebnisse Dopamin freisetzen, das sogenannte »Glückshormon«, das uns motiviert und unsere Kreativität ankurbelt. Das Spannende ist: Du kannst direkt heute

damit anfangen. Ein nächtlicher Spaziergang durch dein Viertel, ein Picknick an einem Ort, den du noch nie erkundet hast, oder eine Wanderung ohne festes Ziel – das alles sind kleine Abenteuer, die große Wirkung haben können. Mikroabenteuer sind kleine Auszeiten, die dir helfen, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie fordern dich heraus, kreativ zu sein und dich neuen Situationen anzupassen. Gleichzeitig reduzieren sie Stress und schenken dir das Gefühl von Freiheit und Erfüllung – zwei Dinge, die in unserem hektischen Alltag oft zu kurz kommen. Du wirst überrascht sein, wie stark selbst ein kurzer Ausflug deine Stimmung und deinen kreativen Output verändern kann.

Ziel und Zweck

Das Ziel eines Mikroabenteurers ist es, dich auf neue Gedanken zu bringen und deinen Geist für kreative Impulse zu öffnen. Es geht darum, das Bekannte zu verlassen und deinen Blickwinkel zu erweitern. Gleichzeitig lernst du, wie viel Freude und Inspiration in scheinbar kleinen Erlebnissen stecken.

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

Also, los geht's!

Übung ①

1. Einen ruhigen Ort finden – Dein kreativer Rückzugsort

Ein Abenteuer beginnt dort, wo du dich wohlfühlst

Ein Mikroabenteuer beginnt mit einer guten Vorbereitung! Dein Ziel ist es, einen

Raum zu finden, in dem du dich unbesorgt bewegen kannst. Indem du deine gewohnte Umgebung mit anderen Sinnen erkundest, wirst du sie neu erleben. Doch dafür brauchst du einen Ort, an dem du dich sicher fühlst. Räume Hindernisse beiseite, Sorge für eine freie Fläche und nimm dir einen Moment Zeit, um in Ruhe anzukommen. Dein Wohnzimmer, deine Küche oder dein Schlafzimmer eignen sich perfekt für diese Übung. Dieser Schritt ist wichtig, damit du dich später ganz auf dein Sinneserlebnis konzentrieren kannst – ohne Ablenkung oder Unsicherheit. Wenn du bereit bist, beginnt dein kleines Abenteuer!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

So schaffst du den perfekten Ort für dein
Mikroabenteuer

① Wähle einen geschützten Raum – Finde einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und ungestört bist.

- Suche dir einen Ort, an dem du nicht gestört wirst, z. B. dein Zimmer, einen abgelegenen Park oder einen ruhigen Platz in der Natur.
- Achte darauf, dass du dich dort wohlfühlst und keine äußeren Faktoren wie Lärm oder Menschenmengen dich ablenken.
- Falls du draußen bist, finde einen geschützten Bereich, z. B. unter einem Baum oder hinter einer Mauer.
- Falls du zu Hause bist, schalte dein Handy

in den Flugmodus oder stelle es auf »Nicht stören«.

- Schließe Türen oder Fenster, um Außen-geräusche zu minimieren.
- Falls du mit anderen Menschen zusammenlebst, informiere sie darüber, dass du für eine gewisse Zeit ungestört sein möchtest.
- Wenn du draußen bist, überprüfe vorher die Umgebung auf mögliche Störquellen (z. B. Baustellen oder stark frequentierte Wege).
- Setze dich bewusst an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und eine gute Übersicht hast.
- Nimm gegebenenfalls eine Decke, eine Sitzunterlage oder etwas Bequemes mit, um deine Position angenehmer zu gestalten.

② Reduziere Ablenkungen – Räume Gegenstände weg, die deine Aufmerksam- samkeit stören könnten.

- Räume dein Umfeld auf, sodass du nur die Gegenstände um dich hast, die du wirklich brauchst.
- Entferne technische Geräte oder andere Dinge, die deine Konzentration stören könnten.
- Falls du draußen bist, suche eine Umgebung, die wenig visuelle Ablenkungen bietet.
- Falls du Musik oder Geräusche brauchst, um dich zu entspannen, wähle bewusst eine beruhigende Klangkulisse (z. B. Naturgeräusche).
- Vermeide hektische oder laute Musik, da sie deinen Fokus auf das Mikroabenteuer beeinträchtigen kann.

- Setze Kopfhörer auf, falls du störende Umgebungsgeräusche ausblenden möchtest.
 - Reduziere mentale Ablenkungen, indem du eine kurze Atemübung machst, bevor du startest.
 - Schreibe alle Gedanken, die dich beschäftigen, auf einen Notizzettel und lege ihn beiseite.
 - Schließe für einen Moment die Augen und konzentriere dich bewusst auf den gegenwärtigen Moment.
- ③ Schaffe eine angenehme Atmosphäre – Passe Licht, Temperatur und Geräuschpegel an.**
- Falls du drinnen bist, dimme das Licht oder verwende eine Lichtquelle, die dich entspannt.

- Wähle eine Umgebung mit angenehmer Beleuchtung – weder zu grell noch zu dunkel.
- Falls du draußen bist, nutze das natürliche Licht und wähle eine Tageszeit, die sich für dich angenehm anfühlt.
- Passe deine Kleidung der Umgebung an, damit du weder frierst noch schwitzt.
- Falls du draußen bist, nimm eine Jacke oder eine Decke mit, falls es kühler wird.
- Falls du empfindlich auf Wind oder Sonne reagierst, suche dir einen geeigneten Platz im Schatten oder in einer windgeschützten Ecke.
- Falls du störende Geräusche wahrnimmst, entscheide bewusst, ob du sie akzeptierst oder dich woanders hinbewegst.

- Falls du drinnen bist, kannst du eine sanfte Hintergrundmusik abspielen, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.
- Falls du draußen bist, schließe für einen Moment die Augen und höre bewusst auf die natürlichen Geräusche um dich herum.
- ④ Finde eine bequeme Position – Setze oder stelle dich so hin, dass du dich wohlfühlst.**
- Setze dich auf eine weiche Unterlage, falls der Boden hart oder unbequem ist.
- Falls du draußen bist, nutze eine Bank, eine Mauer oder eine Baumwurzel als Sitzmöglichkeit.
- Falls du stehst, stelle deine Füße schulterbreit auf und verlagere dein Gewicht gleichmäßig.

- Falls du sitzen möchtest, wähle eine Haltung, in der du dich entspannt und wach zugleich fühlst.
- Falls du lieber liegst, lege dich auf den Rücken und strecke die Arme locker zur Seite.
- Falls du stehst, achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Schultern entspannt sind.
- Falls du lange sitzen oder stehen möchtest, bewege dich zwischendurch leicht, um Verspannungen zu vermeiden.
- Falls du draußen bist, passe deine Position so an, dass du nicht in direkter Sonne oder im Wind stehst.
- Falls du das Bedürfnis hast, dich zu bewegen, wechsle bewusst zwischen verschiedenen Haltungen.

⑤ **Atme tief durch und entspanne dich – Bereite dich mental auf das Mikro- abenteuer vor.**

- Atme bewusst tief ein und aus, um dich zu entspannen.
- Konzentriere dich für ein paar Sekunden nur auf deine Atmung und spüre, wie sie sich verändert.
- Falls du nervös oder angespannt bist, atme langsam durch die Nase ein und lasse die Luft sanft durch den Mund ausströmen.
- Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre, wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt.
- Falls deine Gedanken abschweifen, lenke sie sanft wieder auf deinen Atem zurück.
- Stell dir vor, dass du mit jedem Ausatmen Anspannung loslässt.

- Falls es dir hilft, zähle beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sechs, um dich zu beruhigen.
 - Falls du magst, schließe die Augen, um dich besser auf deinen Atem zu konzentrieren.
 - Spüre, wie sich dein Körper allmählich entspannt und du dich auf das Abenteuer einlassen kannst.
- ⑥ Stelle eine bewusste Verbindung zum Raum her – Nimm deine Umgebung bewusst wahr.**
- Schau dich langsam um und nimm bewusst alle Details deiner Umgebung wahr.
 - Achte auf Farben, Formen, Lichtverhältnisse und besondere Merkmale des Ortes.

- Falls du draußen bist, betrachte den Himmel, die Natur oder architektonische Strukturen.
- Konzentriere dich auf Geräusche, die du sonst nicht bewusst wahrnimmst.
- Schließe für einen Moment die Augen und höre auf leise Hintergrundgeräusche.
- Versuche, verschiedene Klangquellen zu identifizieren (z. B. das Rauschen der Blätter, ein entferntes Gespräch oder das Summen eines Insekts).
- Spüre bewusst, wie sich der Boden unter deinen Füßen oder dein Sitzplatz anfühlt.
- Achte auf Temperaturen, Luftbewegungen oder Vibrationen in deiner Umgebung.
- Frage dich: »Was würde jemand, der diesen Ort noch nie gesehen hat, als Erstes bemerken?«



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Warum ein sicherer Raum deine Wahrnehmung vertieft

Ein sicherer Raum ist die Basis für jede Form der bewussten Wahrnehmung. Indem du einen geschützten Ort wählst, kannst du dich voll und ganz auf dein Mikroabenteuer einlassen, ohne Ablenkungen oder Unsicherheiten. In einer vertrauten Umgebung fällt es dir leichter, deine Sinne zu schärfen und neue Erfahrungen zuzulassen. Dein Fokus liegt nicht auf möglichen Gefahren oder Störungen, sondern darauf, tief in deine Wahrnehmung einzutauchen. Dieser sichere Raum schafft eine Art Spielwiese für deine Sinne, in der du experimentieren kannst, ohne dich gehemmt zu fühlen.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Deine Reise beginnt in der Komfortzone – und führt darüber hinaus

Mikroabenteuer stärken nicht nur deine Kreativität, sondern auch deine mentale Flexibilität. Indem du dich bewusst aus deiner Komfortzone begibst, lernst du, neue Lösungen zu entwickeln und dich auf Unbekanntes einzulassen. Stell dir vor, wie inspirierend es sein kann, in der Natur eine ungewöhnliche Pflanze zu entdecken oder einen Pfad zu gehen, den du noch nie ausprobiert hast. Diese scheinbar kleinen Erlebnisse bringen uns dazu, genauer hinzusehen und Neues zu wagen.

Lass dich überraschen, wie viel kreatives Potenzial in diesen kurzen Auszeiten steckt.

Mikroabenteuer sind der Schlüssel zu mehr Abwechslung und Kreativität im Alltag. Studien zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur und das Erleben neuer Umgebungen unsere Fähigkeit fördern, über den Teller- rand zu schauen und innovative Ideen zu entwickeln. Kurze Ausflüge können deine Perspektive verändern und dir helfen, wieder Energie zu tanken. Pack einen Rucksack, setz dir ein kleines Ziel, und lass dich darauf ein. Du wirst staunen, wie erfrischt und inspiriert du dich danach fühlst. Und nun, bereit, die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten? Wage den Schritt aus deiner Routine – es lohnt sich, selbst kleinste Abenteuer zu erleben.



→ Übung 2 ←

2. Augen verbinden

Sieh die Welt neu – indem du sie nicht siehst

Wie verändert sich deine Wahrnehmung, wenn du nichts mehr siehst? Indem du deine Augen verbindest, schaltest du den Sehsinn aus und aktivierst stattdessen deine anderen Sinne. Geräusche, Gerüche, Texturen und Temperaturen treten in den Vordergrund. Diese Übung hilft dir, Achtsamkeit zu trainieren und deine Umwelt auf eine neue Weise zu entdecken. Nimm dir ein weiches Tuch oder eine Schlafmaske, um deine Sicht vollständig zu verdecken. Achte darauf, dass die Augenbinde bequem sitzt und kein Licht durchlässt. Bevor du beginnst, atme tief durch und lasse dich auf das

Unbekannte ein. Dein Mikroabenteuer nimmt jetzt eine neue Dimension an!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Einfach die Augen schließen – und tiefer wahrnehmen

① **Wähle eine bequeme Augenbinde**

- Verwende ein weiches Tuch, eine Schlafmaske oder eine speziell dafür vorgesehene Augenbinde.
- Teste vorher, ob das Material angenehm auf deiner Haut liegt und nicht kratzt.
- Achte darauf, dass es nicht zu eng sitzt, um Druckstellen oder Unwohlsein zu vermeiden.
- Falls du keine Augenbinde hast, kannst du ein leichtes Schal oder ein Stirnband nutzen.

- Achte darauf, dass es komplett abdunkelt, damit dein Sehsinn wirklich ausgeschaltet wird.
- Falls du unsicher bist, teste es vorher im Sitzen und gewöhne dich an das Gefühl.
- Falls du dich unwohl fühlst, probiere eine andere Augenbinde oder passe die Spannung an.
- Gewöhne dich schrittweise an die Dunkelheit, bevor du dich bewegst.

② Setze dich zunächst hin und schließe die Augen – Bereite dein Gehirn auf die Dunkelheit vor.

- Schließe die Augen und spüre, wie sich dein Körper ohne visuelle Reize anfühlt.
- Achte darauf, ob du dich automatisch auf andere Sinne konzentrierst (z. B. Geräusche oder Berührungen).

- Erlaube dir, dich langsam an das Gefühl der Dunkelheit zu gewöhnen.
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um dich zu entspannen.
- Falls du angespannt bist, lockere bewusst deine Schultern und deinen Kiefer.
- Erinnerung dich daran, dass du jederzeit die Augenbinde abnehmen kannst, wenn du dich unwohl fühlst.
- Bewege deine Hände langsam vor deinem Gesicht und spüre, ob du Luftbewegungen wahrnehmen kannst.
- Lausche bewusst auf deine Umgebung – welche Geräusche treten plötzlich stärker in den Vordergrund?
- Achte darauf, wie dein Gleichgewichtssinn sich ohne visuelle Reize anfühlt.

③ **Verbinde die Augen und nimm deine Umgebung wahr – Deine anderen Sinne werden aktiver.**

- Setze die Augenbinde vorsichtig auf und überprüfe, ob sie richtig sitzt.
- Falls du noch Licht siehst, passe die Position an oder verdopple das Material.
- Bleibe einige Sekunden ruhig sitzen, um dich an die Dunkelheit zu gewöhnen.
- Konzentriere dich auf deinen Hörsinn – welche Geräusche kannst du in deiner Umgebung wahrnehmen?
- Spüre bewusst den Boden unter dir – welche Texturen oder Druckpunkte kannst du fühlen?
- Bewege langsam deine Hände vor dir und nimm wahr, wie sich die Luft anfühlt.
- Falls du dich sicher fühlst, bewege dich langsam und achtsam.

→ Achte darauf, ob du Temperaturunterschiede oder Luftströmungen wahrnehmen kannst.

→ Berühre einen Gegenstand in deiner Nähe und versuche, ihn ohne Sehkraft zu identifizieren.

④ Bewege dich langsam durch den Raum – Nutze deine Hände, um dich sicher zu orientieren.

→ Strecke deine Arme leicht nach vorne, um Hindernisse frühzeitig zu ertasten.

→ Bewege deine Hände vorsichtig in kleinen Bewegungen, bevor du weitergehst.

→ Falls du unsicher bist, taste dich zunächst an einer Wand entlang.

→ Achte darauf, wie sich deine Füße auf dem Boden anfühlen – gibt es Unterschiede in der Oberfläche?

- Nimm bewusst wahr, ob du Unebenheiten oder Richtungswechsel spüren kannst.
- Falls du draußen bist, fühle vorsichtig nach Gras, Stein oder anderen Materialien.
- Falls du auf Widerstand triffst, halte kurz inne und ertaste, was vor dir liegt.
- Versuche, einen Gegenstand zu finden und ihn mit den Händen zu »sehen«.
- Frage dich, wie du deine Umgebung normalerweise wahrnimmst – was fühlt sich jetzt anders an?

⑤ Erkunde verschiedene Oberflächen – Berühre Gegenstände bewusst und analysiere ihre Beschaffenheit.

- Tasten dich langsam zu einem Gegenstand und fühle, ob er glatt, rau, warm oder kalt ist.

- Bewege deine Finger in verschiedene Richtungen, um mehr Details zu erfassen.
- Überlege, ob du den Gegenstand anhand der Haptik erkennen kannst.
- Falls möglich, erkunde verschiedene Materialien wie Holz, Metall, Stoff oder Stein.
- Spüre bewusst, ob die Oberfläche sich gleichmäßig oder unregelmäßig anfühlt.
- Achte darauf, wie deine Fingerspitzen unterschiedlich auf verschiedene Texturen reagieren.
- Falls du dich draußen befindest, berühre Baumrinden, Blätter oder Steine.
- Falls du drinnen bist, ertaste Möbel, Teppiche oder andere Alltagsgegenstände.
- Frage dich: »Wie würde ich diesen Gegenstand beschreiben, ohne ihn zu sehen?«

⑥ **Achte auf Geräusche, Gerüche und Temperaturen – Welche Sinneseindrücke treten in den Vordergrund?**

- Lausche aufmerksam – gibt es Geräusche, die du vorher überhört hast?
- Versuche, verschiedene Schallquellen zu lokalisieren und die Distanz einzuschätzen.
- Falls du draußen bist, höre auf Vogelgezwitscher, Wind oder entfernte Stimmen.
- Atme bewusst durch die Nase ein und versuche, verschiedene Gerüche zu erkennen.
- Gibt es vertraute oder unerwartete Düfte? Wie würdest du sie beschreiben?
- Falls du dich draußen befindest, rieche an Blättern, Erde oder der Luft.
- Achte darauf, ob du Temperaturunter-

schiede auf deiner Haut spüren kannst.

→ Gibt es einen leichten Luftzug? Ist es an manchen Stellen wärmer oder kühler?

→ Bewege deine Hände langsam durch die Luft – kannst du Unterschiede in der Temperatur fühlen?



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Mit geschlossenen Augen öffnet sich eine neue Welt

Indem du dein Sehen bewusst ausschaltest, stärkst du automatisch deine anderen Sinne. Dein Tastsinn wird empfindlicher, dein Gehör aufmerksamer und deine Wahrnehmung intensiver. Diese Übung hilft dir, dich aus gewohnten Denkmustern zu lösen und neue Perspektiven zu entdecken. Du lernst, deiner Umgebung auf einer tieferen Ebene

zu begegnen und Dinge wahrzunehmen, die du vorher vielleicht nie bemerkt hast.,



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Wenn du nichts siehst, entdeckst du mehr

Das Ausschalten eines Sinnes bedeutet nicht, weniger wahrzunehmen – im Gegenteil! Du lernst, wie dein Körper sich auf andere Sinne verlässt und wie viel du auch ohne Sehen entdecken kannst. Diese Erfahrung bringt dich aus deiner Komfortzone und ermöglicht es dir, bekannte Räume neu zu erleben.



→ Übung ③ ←

3. 15 Minuten Erkundung

**Jeder Raum ist voller Geheimnisse –
wenn du sie fühlst**

Jetzt beginnt der spannendste Teil: die Erkundung deines Raumes ohne Sehsinn. Wie fühlt sich der Teppich unter deinen Füßen an? Ist die Wand glatt oder rau? Welche Geräusche kannst du hören, die dir vorher nicht bewusst waren? Vielleicht riechst du plötzlich den Duft von Holz, Stoff oder sogar frischer Luft, die durch ein Fenster hereinströmt. Indem du dich 15 Minuten lang blind bewegst, erlebst du deinen Raum völlig neu. Du kannst mit den Händen verschiedene Oberflächen ertasten, bewusst Schritte setzen und dich langsam durch den Raum bewegen. Diese Art

der Erkundung fordert dich heraus und schärft dein Bewusstsein für Details, die dir sonst entgehen. Sei neugierig und genieße das Abenteuer!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Entdecke das Verborgene: 15 Minuten, die deine Wahrnehmung verändern

① **Beginne langsam mit kleinen Bewegungen**

- Stehe aufrecht und schließe die Augen, um dich auf deinen Körper zu konzentrieren.
- Wiege sanft von einem Fuß auf den anderen, um dein Gleichgewicht zu spüren.
- Bewege deine Arme langsam in verschiedene Richtungen, um den Raum um dich herum zu ertasten.

② Erkunde verschiedene Oberflächen

- Gehe barfuß, um den direkten Kontakt mit dem Boden zu spüren.
- Streiche mit den Händen über Wände oder Möbel, um deren Textur wahrzunehmen.
- Setze dich auf den Boden und fühle die Beschaffenheit unter dir, sei es Teppich, Holz oder Fliesen.

③ Achte auf Temperaturen und Luftströmungen

- Halte deine Handflächen in die Luft, um mögliche Luftzüge zu spüren.
- Bewege dich zu verschiedenen Bereichen des Raumes und vergleiche die Temperaturunterschiede.
- Atme tief ein und aus, um die Frische oder Wärme der Luft bewusst wahrzunehmen.

④ Höre genau hin

- Setze dich ruhig hin und schließe die Augen, um dich auf die Geräusche um dich herum zu konzentrieren.
- Identifiziere leise Hintergrundgeräusche, wie das Summen eines Geräts oder entfernte Stimmen.
- Versuche, die Richtung und Entfernung der Geräuschquellen zu bestimmen.

⑤ Nutze deinen Geruchssinn

- Atme langsam durch die Nase ein und achte auf unterschiedliche Düfte in deiner Umgebung.
- Bewege dich an verschiedene Orte im Raum, um Veränderungen im Geruch wahrzunehmen.

→ Versuche, spezifische Gerüche zu identifizieren, wie z.B. Holz, Stoff oder frische Luft.

⑥ **Verändere bewusst deine Geschwindigkeit**

→ Beginne, dich sehr langsam zu bewegen, und achte dabei auf jede Muskelbewegung.

→ Beschleunige deine Schritte allmählich und beobachte, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

→ Wechsle zwischen langsamen und schnellen Bewegungen, um verschiedene sensorische Eindrücke zu sammeln.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Warum langsame Erkundung deine Wahrnehmung schärft

Diese Übung lädt dich ein, mit allen Sinnen in die Welt einzutauchen. Du fühlst Oberflächen, hörst Geräusche, riechst Düfte – und all das in einem Raum, den du glaubtest, gut zu kennen. Deine Aufmerksamkeit wird geschärft, und du lernst, mit einer völlig neuen Achtsamkeit durch dein Umfeld zu gehen.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

**Die spannendsten Entdeckungen warten
dort, wo du sie nie erwartet hast**

Dein Alltag steckt voller verborgener Details. Durch bewusstes Erkunden wirst du dir dessen bewusst. Diese Übung zeigt

dir, dass du auch ohne große Veränderungen immer wieder neue Erlebnisse haben kannst – allein durch deine Art der Wahrnehmung.



→ Übung 4 ←

4. Kunstwerk kreieren – Visualisiere deine Erfahrung

Sinneseindrücke in Kunst verwandeln – ein kreatives Experiment

Nach deinem sensorischen Erlebnis wird es Zeit, deine Eindrücke kreativ festzuhalten! Dein Mikroabenteuer war mehr als nur ein Moment – es war eine Geschichte, die erzählt werden will. Durch kreativen Ausdruck kannst du deine Erlebnisse festhalten, ihnen eine Form geben und sie auf neue Weise reflektieren. Egal, ob mit Farben, Worten oder anderen

Materialien – dein Kunstwerk wird ein einzigartiges Zeugnis deines Mikroabenteuers. Deine Hände haben verschiedene Oberflächen ertastet, deine Ohren haben Geräusche eingefangen – nun kannst du all das in einem Kunstwerk ausdrücken. Du kannst zeichnen, schreiben oder eine Collage gestalten, egal. Wichtig ist, dass du deine Erfahrung in eine Form bringst, die für dich stimmig ist. Welche Texturen sind dir besonders in Erinnerung geblieben? Welche Formen oder Farben würdest du mit diesem Erlebnis verbinden? Lass dich von deinen Sinnen leiten und gestalte ein Werk, das deine persönliche Entdeckungsreise widerspiegelt. Dieser kreative Prozess hilft dir, das Erlebte bewusster zu verarbeiten und deine Wahrnehmung auf eine neue Ebene zu bringen.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

So setzt du deine Erlebnisse künstlerisch um

① Wähle dein Medium

- Jede Geschichte kann auf unterschiedliche Weise erzählt werden – entscheide, wie du dein Erlebnis festhalten möchtest.
- Schau, welche Materialien du zur Verfügung hast – möchtest du malen, zeichnen, schreiben oder mit Collagen arbeiten?
- Überlege, welche Ausdrucksform deine Erfahrung am besten widerspiegelt – ein abstraktes Bild, eine detaillierte Skizze oder vielleicht ein Gedicht?
- Sei offen für Experimente – manchmal entstehen die spannendsten Werke, wenn du dich von spontanen Ideen leiten lässt.

② Finde eine zentrale Inspiration

- Was war der eindrucklichste Moment deines Mikroabenteuers?
- Denke an eine besondere Sinneserfahrung – ein Geräusch, eine Berührung oder einen Geruch, der dir in Erinnerung geblieben ist.
- Stelle dir vor, du müsstest dein Erlebnis mit nur einer Farbe oder einer einzigen Linie darstellen – was wäre das?
- Notiere oder skizziere spontane Eindrücke, ohne zu bewerten – das hilft dir, die Essenz deines Abenteuers einzufangen.

③ Setze den ersten Strich (oder das erste Wort)

- Der schwierigste Teil ist oft der Anfang – also starte intuitiv.

- Mache einen ersten Strich oder schreibe ein erstes Wort, ohne zu viel nachzudenken.
- Arbeite mit einfachen Formen oder kurzen Sätzen – du kannst später immer noch Details hinzufügen.
- Falls du blockiert bist, schließe die Augen und erinnere dich an dein Mikroabenteuer – was siehst oder fühlst du?

④ **Lass dein Kunstwerk wachsen**

- Verliere dich in den Prozess und lass dein Werk sich organisch entwickeln.
- Ergänze Details oder Strukturen, die dein Erlebnis verstärken – Muster, Farbschichten oder besondere Wörter.
- Falls du mehrere Eindrücke hast, schichte sie übereinander – wie eine Collage aus Erinnerungen.

→ Erlaube dir, auch Dinge zu übermalen, zu überkleben oder umzuformulieren – Kunst ist ein lebendiger Prozess.

⑤ Gib deinem Werk einen Titel

→ Ein Titel hilft dir, den Kern deines Erlebnisses in Worte zu fassen.

→ Finde ein Wort oder einen kurzen Satz, der deine Erfahrung auf den Punkt bringt.

→ Falls dir nichts einfällt, frage dich: Wie würdest du dein Kunstwerk jemandem beschreiben, der nicht dabei war?

→ Spiele mit Metaphern – vielleicht fühlt sich dein Mikroabenteuer an wie »ein Tanz aus Farben« oder »das Echo der Stille«.

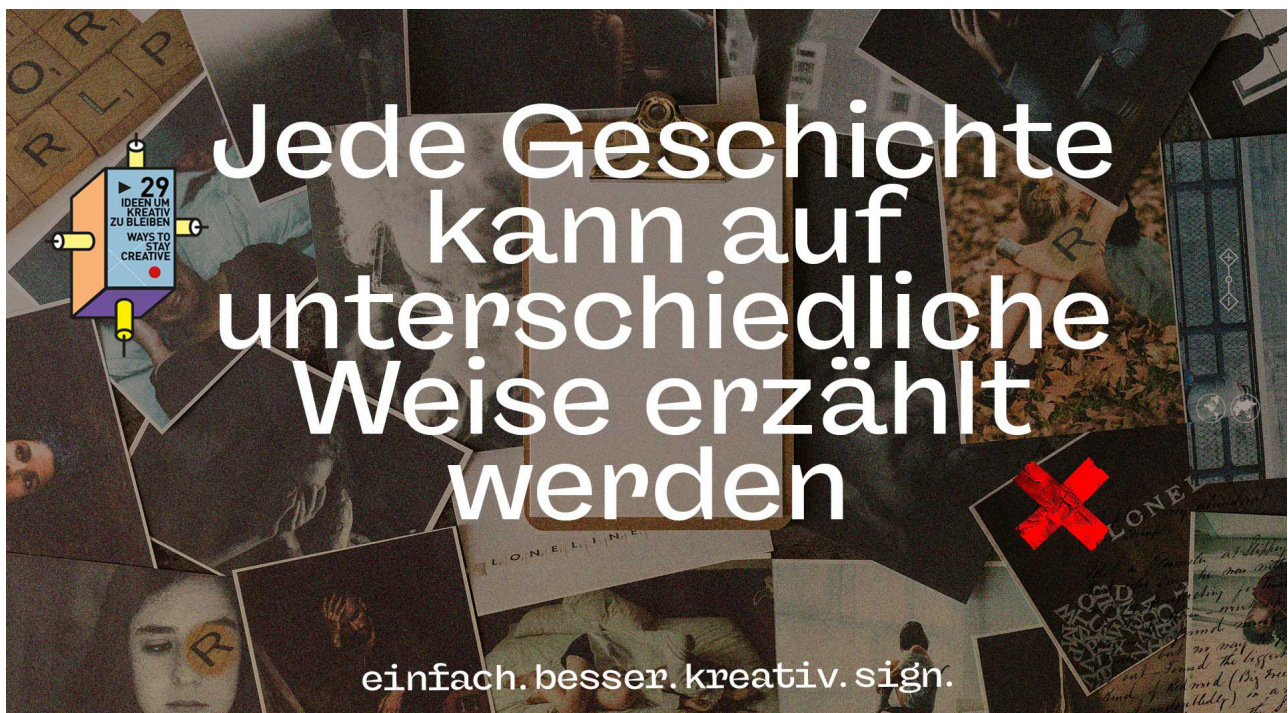
⑥ Teile oder bewahre dein Kunstwerk

→ Was du erschaffen hast, ist einzigartig – entscheide, was du damit tun möchtest.

→ Falls du möchtest, zeige es jemandem und erzähle die Geschichte dahinter –

geteilte Erlebnisse werden oft noch intensiver.

- Hänge es an einen Ort, wo du es sehen kannst – als Erinnerung daran, wie sich kleine Abenteuer in Kreativität verwandeln.
- Falls du das Werk nicht aufbewahren möchtest, genieße den Moment des kreativen Schaffens und verabschiede dich bewusst davon – manchmal liegt die Magie im Prozess, nicht im Ergebnis.





Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Dein Werk ist mehr als Kunst – es ist eine Momentaufnahme deiner Sinne

Kreativität ist eine wunderbare Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten. Indem du deine Erfahrungen in eine Zeichnung, ein Gedicht oder eine Collage verwandelst, verankerst du sie tiefer in deinem Bewusstsein. Diese kreative Reflexion hilft dir, deine Eindrücke zu ordnen und aus ihnen eine persönliche Bedeutung zu schöpfen. Alles, was du wahrgenommen hast, bleibt nicht nur ein flüchtiges Erlebnis – du machst es sichtbar, greifbar, fühlbar. Durch die kreative Umsetzung wird dein Mikroabenteuer lebendig und bleibt dir noch lange im Gedächtnis.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Dein Geist als Leinwand der Farben

Dein Mikroabenteuer lebt weiter – in Farben, Linien oder Worten. Durch dein Kunstwerk hast du nicht nur Erinnerungen festgehalten sondern deine Wahrnehmung geschärft und deine Kreativität entfaltet. Jedes Erlebnis kann eine Inspiration sein, wenn du ihm Raum gibst, sich auszudrücken.



→ Übung 5 ←

5. Bonus: Teile deine Funde mit anderen Teilen verbindet – deine Entdeckungen als Inspiration für andere

Erfahrungen werden noch wertvoller, wenn wir sie mit anderen teilen. Zeige dein Kunstwerk einem Freund oder einer Familie und erzähle von deinem Mikroabenteuer. Wie hat es sich angefühlt, den Raum ohne Sehnsinn zu erkunden? Gab es unerwartete Sinneseindrücke? Manchmal entdecken andere in deinem Kunstwerk Details, die du selbst nicht bemerkt hast. Auch kannst du dich von den Erlebnissen anderer inspirieren lassen: Vielleicht möchte jemand aus deinem Umfeld die Übung ebenfalls ausprobieren und ihr könnt eure Wahrnehmungen vergleichen. Dieser Austausch

erweitert nicht nur deine Perspektive, sondern stärkt auch deine Fähigkeit, bewusster hinzuhören und hinzusehen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinne.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

**Erzähle von deinem Abenteuer –
oder zeige dein Kunstwerk**

① Überlege, wie du deine Erfahrung weitergeben möchtest

- Ein Bild, ein Text oder ein Gespräch?
- Manche Menschen teilen gerne Bilder, andere bevorzugen Gespräche.
- Entscheide, ob du dein Kunstwerk posten, darüber schreiben oder mit jemandem direkt sprechen möchtest.
- Falls du nicht öffentlich teilen möchtest,

schreibe deine Gedanken für dich selbst auf.

② Zeige dein Kunstwerk einem Freund oder Familienmitglied und erzähle von deinen Sinneseindrücken.

- Frage nach ihren eigenen Erfahrungen. Vielleicht möchten sie die Übung selbst ausprobieren und mit dir vergleichen.
- Falls du magst, dokumentiere deine Erlebnisse in einem Notizbuch, um später darauf zurückzublicken.

③ Wähle eine Person oder eine Plattform

- Teile deine Erfahrung persönlich oder online.
- Wähle eine Person, die sich für Kreativität interessiert, oder poste in einer Community für künstlerischen Ausdruck.

④ Erkläre, was du erlebt hast

- Andere können nur mitfühlen, wenn du deine Eindrücke greifbar machst.
- Was war besonders überraschend oder neu für dich?

⑤ Lass dich von den Reaktionen inspirieren

- Andere Perspektiven können neue Impulse geben.
- Lass dir von anderen erzählen, was sie sehen oder fühlen, wenn sie dein Werk betrachten. Oft erkennen andere Aspekte, die dir selbst nicht bewusst waren.

⑥ Vergleiche deine Eindrücke mit anderen

- Gibt es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede?
- Das Feedback ist hilfreicher, wenn es von jemandem kommt, der offen für deine Erfahrung ist.

- Nutze den Austausch als Lernprozess
- Deine Wahrnehmung erweitert sich durch Feedback.
- Nutze einfache Worte und beschreibe deine Erfahrung so, als würdest du jemandem eine Geschichte erzählen.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Erfahrungen wachsen, wenn wir sie mit anderen teilen«

Erlebnisse werden intensiver, wenn man sie mit anderen teilt. Indem du deine Entdeckungen weitergibst, inspirierst du andere und bekommst selbst neue Impulse. Austausch erweitert den eigenen Horizont und macht deutlich, wie unterschiedlich Wahrnehmung sein kann.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Dein Abenteuer endet nicht bei dir – es inspiriert weiter

Indem du deine Erfahrungen teilst, entstehen neue Blickwinkel und Gespräche. Vielleicht erkennt jemand etwas in deinem Erlebnis, das du selbst übersehen hast. Inspiration funktioniert in beide Richtungen – du lernst durch die Erfahrungen anderer genauso viel wie durch deine eigenen.



→ Übung 6 ←

6. Reflektieren: Welche neuen Perspektiven hast du gewonnen?

Was hast du wirklich wahrgenommen?

Eine bewusste Rückschau«

Jede neue Erfahrung verändert unsere

Sicht auf die Welt – auch wenn wir sie in diesem Fall ohne Augen gemacht haben! Nimm dir Zeit, über deine Entdeckungen nachzudenken. Warst du überrascht, wie sich bekannte Oberflächen anfühlen? Welche Sinne waren besonders präsent? Gab es Momente, in denen du dich orientierungslos oder sogar freier gefühlt hast? Diese Reflexion hilft dir, dein Bewusstsein für die kleinen, oft übersehenen Details im Alltag zu schärfen. Schreibe deine Gedanken auf oder sprich sie laut aus – so werden sie greifbarer. Vielleicht fällt dir sogar auf, dass du nun bewusster durch deinen Tag gehst. Ein Mikroabenteuer endet nicht mit der Übung – es kann deine gesamte Wahrnehmung nachhaltig verändern!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

So findest du die wertvollsten Erkenntnisse deiner Reise

① Setze dich an einen ruhigen Ort

→ Schaffe eine Umgebung, in der du ungestört nachdenken kannst.

Denke über Folgendes nach:

→ Wie hat sich dein Raum »neu« angefühlt?

Waren dir bestimmte Oberflächen, Geräusche oder Düfte vorher nicht bewusst?

→ Wie hast du dich gefühlt? War es beruhigend oder ungewohnt? Hast du dich sicher oder eher orientierungslos gefühlt?

② Gehe deine Sinneseindrücke durch

→ Welche Geräusche, Texturen oder Gerüche sind dir besonders in Erinnerung

geblieben?

→ Welche Sinne hast du am stärksten wahrgenommen?

War dein Gehör präsenter als sonst?

→ Hat sich deine Wahrnehmung von Oberflächen verändert?

③ **Notiere deine ersten Gedanken**

→ Welche Erfahrungen haben dich am meisten überrascht?

→ So kannst du nachvollziehen, welche Eindrücke dich wirklich bewegt haben.

④ **Vergleiche deine Wahrnehmung vorher und nachher**

→ Hat sich deine Sicht auf den Raum oder deine Umgebung verändert?

→ Achte darauf, ob es Sinneseindrücke gab, die du vorher nie bewusst wahrge-

nommen hast.

⑤ **Schreibe eine kurze Reflexion – Die eigene Wahrnehmung hinterfragen**

- Unser Gehirn filtert viele Sinneseindrücke aus – doch warum gerade diese?
- Formuliere in ein paar Sätzen, was du aus dieser Übung mitnimmst.
- Überlege, ob sich dein Blick auf Räume oder Alltagsgegenstände durch die Übung verändert hat.
- Schreibe einen Satz darüber, was du vorher nie beachtet hast, aber jetzt bewusst wahrnimmst.

⑥ **Überlege, wie du deine neuen Erkenntnisse im Alltag nutzen kannst**

- Wo könntest du diese Art der Wahrnehmung gezielt
- Was kannst du aus dieser Erfahrung in

den Alltag mitnehmen? Gibt es Dinge, die du künftig bewusster wahrnehmen möchtest?



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Bewusstes Nachdenken macht uns achtsamer für das nächste Abenteuer

Bewusstes Nachdenken über eine Erfahrung macht sie nachhaltiger. Durch die Reflexion entdeckst du vielleicht Muster, die sich in deinen Erlebnissen zeigen. Du erkennst, welche Aspekte dich besonders fasziniert haben und was dich überrascht hat. Diese Erkenntnisse kannst du nutzen, um bewusster durchs Leben zu gehen.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Deine Gedanken formen deine Realität – nutze sie bewusst

Eine Erfahrung ist erst dann wirklich wertvoll, wenn du sie bewusst wahrnimmst. Reflexion ist der Schlüssel dazu. Sie hilft dir, deine Eindrücke einzuordnen und langfristig aus deinen Mikroabenteuern zu lernen.



→ Übung 7 ←

7. Wiederhole die Übung: Ändere die Parameter

Warum ist dieser Schritt wichtig?

Kein Abenteuer gleicht dem anderen – auch nicht, wenn du es wiederholst! Experimentiere mit neuen Bedingungen, um weitere spannende Erfahrungen zu machen. Versuche die Übung in einem anderen Raum oder sogar draußen in der

Natur. Spiele Musik im Hintergrund, um zu testen, wie Klänge deine Wahrnehmung beeinflussen. Oder nimm dir ein anderes Zeitfenster – vielleicht reichen dir fünf Minuten für eine spontane Sinneserfahrung oder du möchtest dich eine ganze halbe Stunde darauf einlassen. Jedes Mal wirst du etwas Neues entdecken. Indem du die Parameter änderst, bleibt die Übung frisch und überraschend. So kannst du regelmäßig kleine Mikroabenteuer in deinen Alltag einbauen – für mehr Achtsamkeit, Kreativität und eine tiefere Verbindung zu deiner Umwelt.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

**Verändere Ort, Dauer oder Sinne –
entdecke immer wieder neu**

Möglichkeiten zur Variation:

① Wähle einen neuen Raum oder eine neue Umgebung

- Verlasse deine gewohnte Komfortzone.
- Neue Umgebungen bieten neue Reize und Herausforderungen.
- Wähle einen anderen Raum in deinem Zuhause, gehe in den Garten oder probiere die Übung draußen. → Eine Veränderung der Wahrnehmung kann neue Erkenntnisse bringen.
- Falls du mutiger bist, probiere es an einem belebten Ort – zum Beispiel in der Nacht, in einem Park oder einer Bibliothek.

② Ändere ein Element der Übung

- Beispielsweise die Dauer, deine Art der Bewegung oder die Sinnesfokussierung.

- Spiele Musik oder Naturgeräusche ab und beobachte, wie sich deine Wahrnehmung verändert.
- Setze eine zusätzliche Herausforderung. Falls du beim ersten Mal langsam gegangen bist, bewege dich jetzt schneller oder taste mit anderen Körperteilen. versuche, einen Gegenstand zu identifizieren, ohne ihn zu sehen.
- Konzentriere dich diesmal besonders auf Geräusche oder Wärmeunterschiede.
- Verändere die Zeitdauer. Statt 15 Minuten kannst du eine kürzere oder längere Erkundung machen – vielleicht nur 5 Minuten als Blitzübung oder 30 Minuten für eine tiefere Erfahrung.

③ Lass jemanden die Übung für dich anleiten

→ Vielleicht entdeckst du dabei ganz neue Perspektiven.

→ Jemand anderes kann dich auf Details hinweisen, die du selbst nicht entdeckt hättest.

④ **Kombiniere verschiedene Sinnesreize**

→ Erkunde nicht nur haptisch, sondern achte diesmal stärker auf Gerüche oder Klänge.

⑤ **Verändere deine Erwartungshaltung**

→ Starte mit einer anderen inneren Haltung, z. B. spielerischer oder analytischer.

⑥ **Vergleiche deine Erfahrungen**

→ Notiere, welche Unterschiede dir im Vergleich zur ersten Durchführung auffallen.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Routine durchbrechen – eine Einladung zum spielerischen Erkunden

Jedes Mal, wenn du diese Übung machst, wirst du etwas Neues entdecken. Indem du kleine Parameter änderst – z. B. eine andere Tageszeit oder einen neuen Raum – bleibt das Erlebnis frisch und spannend. Wiederholung bedeutet nicht Langeweile, sondern Vertiefung.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Kein Mikroabenteuer gleicht dem anderen – und das ist das Schöne daran

Kein Mikroabenteuer gleicht dem anderen. Jedes Mal entdeckst du eine neue Facette, gewinnst neue Erkenntnisse oder siehst Bekanntes in einem neuen Licht. Diese Übung

lehrt dich, dass wahres Entdecken nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern von deinem inneren Blick.



BESSER.
KREATIV.
SIGN.

Kein Mikroabenteuer gleich dem anderen - und das ist das Schöne daran

einfach.besser.kreativ.sign.

Zusammenfassung des Moduls

Das Modul »Praktiziere Mikroabenteuer« lädt dazu ein, die Welt mit neuen Augen zu sehen – oder besser gesagt, mit neuen Sinnen wahrzunehmen. Es geht darum, vertraute Umgebungen auf ungewohnte Weise zu erleben, indem man bewusst die visuelle Wahrnehmung ausschaltet. Durch das Verbinden der Augen und das Erforschen des eigenen Wohnraums nur mit den verbleibenden Sinnen wird die Wahrnehmung intensiviert. Haptik, Akustik und Geruch rücken in den Vordergrund und lassen den Raum, den man zu kennen glaubt, völlig neu erscheinen.

Im Anschluss an diese Sinnesreise wird das Erlebte kreativ verarbeitet. Dabei geht es nicht um Perfektion oder künstlerische Fertigkeiten, sondern um die persönliche

Reflexion der Erfahrung. Ob eine Zeichnung, ein Gedicht oder eine Collage entsteht – das Kunstwerk dient als Brücke zwischen dem inneren Erleben und der äußeren Welt. Die Reflexion am Ende der Übung hilft dabei, neue Erkenntnisse zu gewinnen und den eigenen kreativen Prozess bewusster wahrzunehmen. Wer dieses Mikroabenteuer regelmäßig praktiziert, wird bemerken, wie sich die eigene Sensibilität für Details, Stimmungen und versteckte Eindrücke schärft.

Nutzen des Moduls

Dieses Modul bringt eine Fülle von Vorteilen mit sich, die sich sowohl auf die kreative Entfaltung als auch auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Einer der größten Vorteile ist die bewusste Aktivierung und Schulung der Sinne. In einer Welt, die oft

von visuellen Reizen dominiert wird, bleibt das Potenzial der anderen Sinne oft ungenutzt. Durch das Ausschalten des Sehens wird die Aufmerksamkeit automatisch auf Hören, Fühlen und Riechen gelenkt. Dies fördert nicht nur eine neue Art der Wahrnehmung, sondern auch die Fähigkeit zur Achtsamkeit und Präsenz im Moment.

Ein weiterer Vorteil liegt in der Stärkung der kreativen Vorstellungskraft. Ohne visuelle Ablenkung entstehen innere Bilder, die sich frei entfalten können. Dies ist besonders wertvoll für kreative Menschen, die nach neuen Inspirationen suchen oder sich aus gedanklichen Blockaden befreien möchten. Die bewusste Reflexion nach der Übung schärft zudem das Bewusstsein für die eigene Wahrnehmung und regt dazu an, gewohnte Denkmuster zu hinterfragen.

Darüber hinaus hilft diese Übung, sich mit der eigenen Umgebung auf eine tiefere Weise zu verbinden. Sie zeigt, dass Abenteuer nicht zwangsläufig in der Ferne liegen, sondern direkt vor der eigenen Haustür – oder sogar im eigenen Wohnzimmer. Die Erkenntnis, dass Veränderung nicht an äußere Umstände gebunden ist, sondern vielmehr eine Frage der Perspektive, stärkt das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, auch im Alltag Neues zu entdecken.

Zentrale Erkenntnis des Moduls

Die wichtigste Erkenntnis dieses Moduls ist, dass Abenteuer keine großen Reisen oder außergewöhnlichen Orte benötigen – sie beginnen im Kopf.

Durch das bewusste Ausschalten eines dominanten Sinnes entstehen völlig neue



Wahrnehmungsmöglichkeiten, die zeigen, wie relativ unsere Realität eigentlich ist. Was wir für bekannt und vertraut halten, verändert sich in dem Moment, in dem wir unsere Perspektive ändern.

Die Übung zeigt, dass Kreativität keine speziellen Materialien oder aufwendigen Techniken braucht. Sie lebt davon, wie wir die Welt um uns herum interpretieren und verarbeiten. Selbst ein einfacher Spaziergang durch den eigenen Raum kann zum Ausgangspunkt einer intensiven künstlerischen Auseinandersetzung werden. Diese Erkenntnis fördert nicht nur die Spontaneität, sondern auch den Mut, neue kreative Wege einzuschlagen.

Gleichzeitig sensibilisiert dieses Mikroabenteuer für die kleinen, oft übersehenen Details des Alltags. Wer sich auf diese Erfahrung

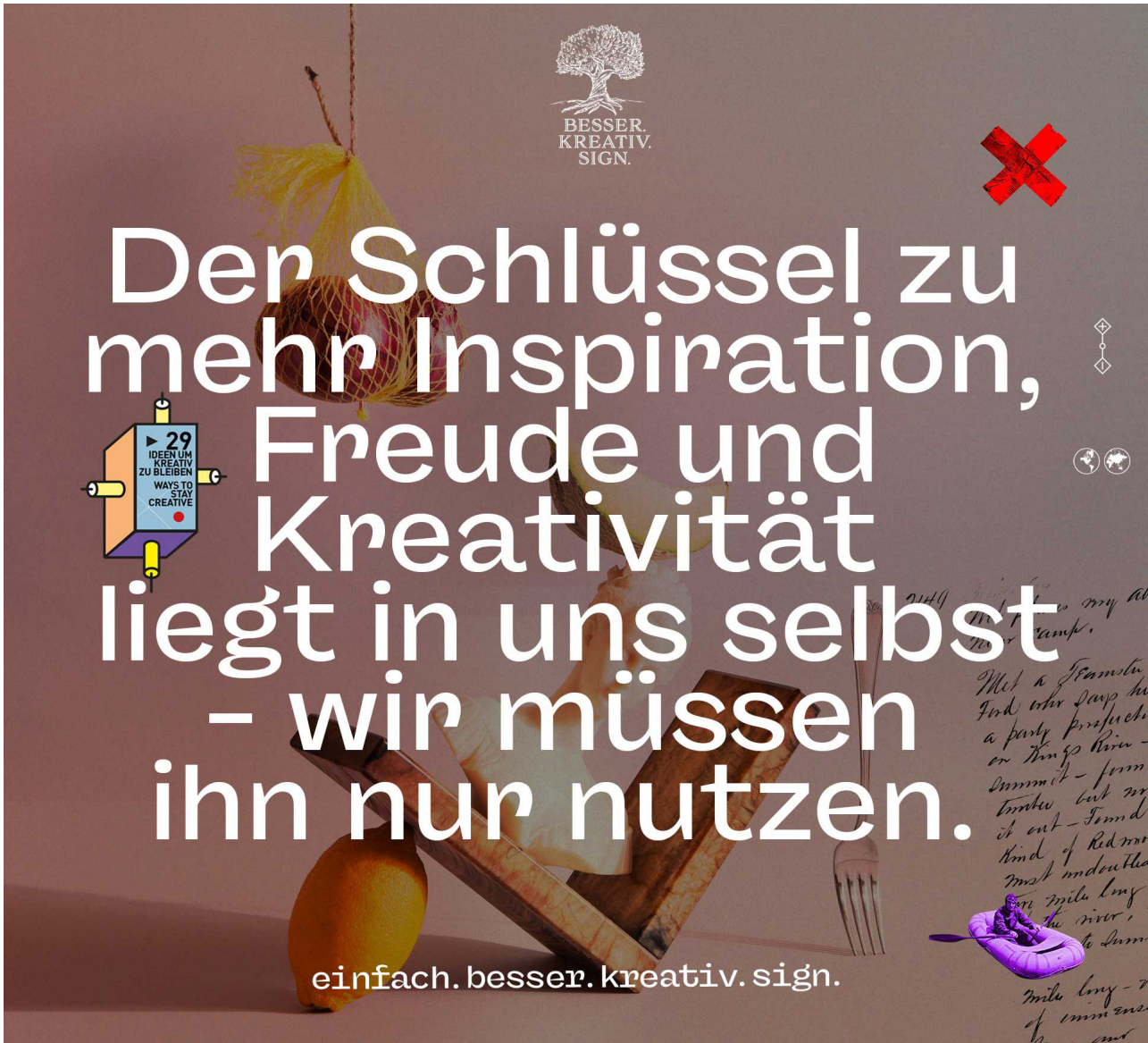
einlässt, trainiert seine Wahrnehmung und entwickelt eine tiefere Verbindung zu seiner Umgebung. Dies kann langfristig zu mehr Inspiration, Gelassenheit und innerer Zufriedenheit führen.

Abschließendes Fazit

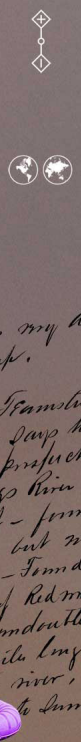

Das Modul »Praktiziere Mikroabenteuer« ist eine Einladung, den Alltag mit neuen Augen – oder vielmehr mit neuen Sinnen – zu erkunden. Es zeigt, dass Kreativität und Entdeckerlust nicht von äußeren Umständen abhängen, sondern vielmehr eine innere Haltung sind. Wer bereit ist, sich auf die Übung einzulassen, wird feststellen, dass die eigene Umgebung unerschöpfliche Möglichkeiten für neue Erfahrungen bietet. Die bewusste Wahrnehmung von Texturen,

Klängen und Düften führt nicht nur zu einer stärkeren Verbindung mit der Umgebung, sondern auch zu einer Vertiefung des eigenen kreativen Ausdrucks. Wer regelmäßig solche Mikroabenteuer in seinen Alltag integriert, wird feststellen, dass die eigene Vorstellungskraft lebendiger wird und sich neue kreative Wege eröffnen.


Dieses Modul ist daher ideal für alle, die ihre Sinne schärfen, ihre Kreativität anregen und sich von festgefahrenen Routinen lösen möchten. Es ermutigt dazu, bekannte Pfade zu verlassen und die Schönheit im Alltäglichen zu entdecken. Letztendlich zeigt es, dass der Schlüssel zu mehr Inspiration, Freude und Kreativität in uns selbst liegt – wir müssen ihn nur nutzen.



BESSER.
KREATIV.
SIGN.



Der Schlüssel zu mehr Inspiration, Freude und Kreativität liegt in uns selbst - wir müssen ihn nur nutzen.



einfach.besser.kreativ.sign.

Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Workbook habe ich dir einen Einblick in das Modul gegeben »Praktiziere Mikroabenteuer– Jede kreative Spur ist eine Erinnerung an dein Abenteuer«

aus meiner Creativ-Challenge der

→29 Wege zu mehr Kreativität←

Es soll dir, und das ist mein Ziel, 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

»Das Improvisations-Spiel – Lass dich überraschen« mit über 70 Seiten für einfach. besser.kreativ.sign. ANLEITUNGEN MIT HERZ UND ERFAHRUNG

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



Wenn du mehr Informationen zu dem Modul »Das Improvisations-Spiel« haben möchtest, dann kannst du diesen Link verwenden: <https://lmy.de/YtzvR> oder du scannst einfach den QR-Code mit deinem Smartphone und kommst automatisch auf meine 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.

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

info@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.

