



Übung 26



Schnitzeljagd der Inspiration



Spazieren und Sammeln



einfach.besser.kreativ.sign.

Schnitzeljagd der Inspiration – Spielerische Kreativität

Intro zum Modul

Kreativität ist keine Frage des Talents. Sie ist die Fähigkeit, das Unscheinbare zu erkennen, das Alltägliche neu zu entdecken und aus dem Zufälligen etwas Einzigartiges zu erschaffen. Doch was passiert, wenn du dich auf eine spielerische Entdeckungsreise begibst? Wenn du aus deiner Umgebung Hinweise, Muster und Ideen sammelst – und sie in etwas völlig Neues verwandelst?

**Hier beginnt die »Schnitzeljagd der
Inspiration«!**

Seit über 25 Jahren arbeite ich mit angehenden Modedesignern, Architekten, Informatikern und kreativen Denkern aus verschiedensten Bereichen. Und eine Sache habe ich immer wieder beobachtet: Die

besten Ideen entstehen, wenn wir uns erlauben, ohne festes Ziel durch unsere Umgebung zu streifen – mit offenen Augen, offenen Sinnen und spielerischer Neugier.

- ➔ Was wäre, wenn dein nächster Spaziergang voller kreativer Impulse steckt?
- ➔ Was, wenn du plötzlich Verbindungen zwischen Dingen siehst, die vorher keinen Zusammenhang hatten?
- ➔ Was, wenn Inspiration nicht gesucht, sondern entdeckt werden kann – überall, wo du hinschaust?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass neue Eindrücke unseres Gehirns in einen Zustand der erhöhten Kreativität versetzen. Wenn wir bewusst durch unsere Umgebung gehen, wird unser Denken flexibler, unsere Assoziationen entsprungener – und genau hier entstehen die besten kreativen Ideen!

- ➔ Diese Übung hilft dir, deinen Geist auf »Inspiration« zu schalten – überall, wo du bist.
- ➔ Du trainierst, aus dem scheinbar Zufälligen neue Ideen zu generieren – eine der wichtigsten Fähigkeiten für kreatives Arbeiten.
- ➔ Du verlässt eingefahrene Denkweisen und tauchst ein in ein spielerisches Erkunden – genau das, was Kreativität braucht!

Die Schnitzeljagd der Inspiration ist mehr als nur eine Technik. Es ist eine neue Kunst, die Welt zu sehen – als einen unendlichen Raum voller kreativer Impulse.

Bist du bereit, dich überraschen zu lassen?

Dann starte deine Schnitzeljagd und finde dort Inspiration, wo du sie nie erwartet hast!

Übung 26

Schnitzeljagd der Inspiration – Spielerische Kreativität

Einleitung:

Kreativität passiert nicht im luftleeren Raum. Sie entsteht aus Eindrücken, aus dem, was wir sehen, fühlen und entdecken. Doch was passiert, wenn unser Kopf leer ist, wenn die Ideen nicht fließen wollen? Dann hilft es, sich in Bewegung zu setzen – buchstäblich.

Studien aus der Kreativforschung zeigen: Gehen steigert unsere Fähigkeit, unkonventionelle Verbindungen herzustellen. Die Stanford University fand heraus, dass Menschen während eines Spaziergangs bis zu 60 % kreativer sind als im Sitzen. Warum? Weil Bewegung nicht nur den Körper, sondern auch das Denken lockert. Unsere Wahrnehmung

weitet sich, und plötzlich sehen wir Dinge, die uns sonst verborgen geblieben wären. Genau hier setzt dieses Modul an. Es ist eine Einladung, deine Umgebung mit neuen Augen zu entdecken – und aus scheinbar zufälligen Fundstücken eine Quelle der Inspiration zu machen. Ein Blatt mit ungewöhnlicher Form, ein altes Plakat, das teilweise abgeblättert ist, ein verlorenes Schmuckstück auf dem Gehweg – all das kann zum Ausgangspunkt einer neuen Idee werden.

Und das Beste? Du brauchst dafür kein Vorwissen, keine teuren Materialien und keine ausgeklügelte Technik. Alles, was du tun musst, ist loszugehen, deine Umgebung bewusst wahrzunehmen und die Dinge einzusammeln, die deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Wieder zu Hause werden deine Funde zum

Rohmaterial für Kreativität. Was erzählen sie dir? Welche Assoziationen wecken sie? Vielleicht wird eine alte Fahrkarte der Startpunkt für eine Geschichte. Vielleicht inspiriert dich die Farbkombination eines zufälligen Graffiti zu einer Design-Idee.

Diese Übung ist nicht nur eine kreative Technik – sie ist ein Perspektivwechsel. Sie hilft dir, die Welt als eine Schatztruhe voller Inspiration zu sehen. Bist du bereit, deine eigene Schnitzeljagd zu starten? Dann zieh deine Schuhe an und lass uns loslegen!

Inspiration zu finden, kann ein Abenteuer sein – und genau darum geht es bei der »Schnitzeljagd der Inspiration«. Diese Übung verbindet Neugier, Bewegung und kreatives Denken. Die Welt ist voller Geschichten und



Inspirationen – wir müssen sie nur suchen. Eine Schnitzeljagd verbindet den Nervenkitzel eines Abenteurers mit der Entdeckung neuer Perspektiven. Psychologisch gesehen aktiviert die Suche unsere Problemlösungsfähigkeiten und unsere Kreativität. Laut einer Studie des Journal of Environmental Psychology ⁽²⁰¹⁰⁾ kann das Entdecken neuer Orte oder Objekte unsere kognitiven Fähigkeiten und unser Wohlbefinden stärken. Die Schnitzeljagd hilft dir, deinen Geist zu öffnen und spielerisch neue Perspektiven zu entdecken. Schnitzeljagden sind nicht nur etwas für Kinder. Sie sind ein super Werkzeug, um spielerisch Inspiration zu sammeln und deinem Geist neue Impulse zu geben. Der (psychologische) Vorteil? Spielerische Aktivitäten reduzieren Stress, fördern kreatives Denken

und helfen, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen.

Plane deine Schnitzeljagd mit einem kreativen Fokus: Suche bestimmte Farben, Formen oder Gegenstände in deiner Umgebung. Das kann ein rotes Blatt sein, ein rostiges Fahrrad oder ein Gebäude mit einer besonderen Tür. Während du suchst, beginnt dein Gehirn, Verbindungen zu knüpfen und kreative Ideen zu entwickeln.



Spazieren gehen
ist der
schnellste
Weg zu neuen
Ideen!

Handwritten note (crossed out):
Not place very abundant
near camp.
Met a Franklin at Lisbon
and after going to sea with
a party of...
einfach. besser. kreativ. sign.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

Warum solltest du das ausprobieren?

Weil Inspiration nicht auf Knopfdruck kommt – aber sie sich finden lässt!

Kennst du das Gefühl, wenn dein Kopf einfach leer ist? Wenn du etwas erschaffen willst – sei es ein Text, eine Idee für ein Design oder ein kreatives Konzept – aber nichts sich richtig anfühlt? Du sitzt da, grübelst, suchst nach dem einen Geistesblitz, der alles ins Rollen bringt. Doch genau das ist der Fehler: Kreativität ist kein Prozess, den du erzwingen kannst. Sie lebt von Eindrücken, von kleinen Impulsen, die dein Gehirn auf neue Gedanken bringen.

Wissenschaftler der Universität Graz fanden heraus, dass schon ein 20-minütiger Spaziergang die kognitiven Fähigkeiten und die kreative Problemlösung steigert. Und nicht nur das: Wenn du aktiv nach Dingen suchst, die



dich ansprechen, trainierst du dein Gehirn darauf, kreative Verbindungen herzustellen. Mit dieser Übung brichst du aus alten Denkmustern aus.

Du setzt deinen Kopf in Bewegung, indem du deinen Körper bewegst. Deine Umgebung wird plötzlich zu einer Inspirationsquelle, in der alles – ein zerknittertes Ticket, eine besonders geformte Wolke, eine leere Verpackung – eine Geschichte erzählen kann. Und genau darum geht es: Unscheinbares zu sehen, wahrzunehmen und kreativ zu nutzen.

Das Beste daran? Diese Methode kannst du überall anwenden! Ob in der Stadt, in der Natur oder einfach auf dem Weg zur Arbeit – du wirst überrascht sein, wie viele Ideen in den kleinen Dingen des Alltags stecken. Es geht nicht um das Finden von »wertvollen« Dingen, sondern darum, deinen kreativen



Blick zu schärfen. Die Schnitzeljagd verbindet das Kind in dir mit deinem erwachsenen Bedürfnis nach Sinn und Inspiration. Diese Übung macht Schluss mit eingefahrenen Denkmustern. Während der Schnitzeljagd bist du gezwungen, aufmerksam zu sein, kleine Details wahrzunehmen und Lösungen zu finden. Es ist ein Abenteuer, das deine Kreativität herausfordert und deine Freude am Erkunden weckt. Du bekommst die Möglichkeit, Alltägliches auf eine neue, spannende Weise zu erleben. Dabei löst du dich von eingefahrenen Denkmustern und öffnest dein Gehirn für kreative Prozesse. Gleichzeitig macht es einfach Spaß – und das ist ein wichtiger Antrieb für kreatives Arbeiten.

Ziel und Zweck des Moduls für dich

Dieses Modul ist mehr als eine einfache Übung – es ist eine Einladung, deine Kreativität aus einem völlig neuen Blickwinkel zu betrachten.

Viele Menschen glauben, dass Kreativität etwas ist, das nur im Kopf entsteht. Doch das ist ein Irrtum. Unsere Umgebung beeinflusst unser Denken stärker, als wir oft glauben.

Wenn du dir bewusst Zeit nimmst, um deine Umwelt aktiv wahrzunehmen, veränderst du nicht nur deinen Fokus, sondern trainierst gleichzeitig dein Gehirn darin, neue Verknüpfungen herzustellen.

Genau hier setzt dieses Modul an. Es gibt dir eine spielerische, unkomplizierte Methode an die Hand, um kreativer zu denken – ganz ohne Druck. Du musst keine Künstlerin oder

Designer sein, du brauchst keine teuren Materialien – alles, was du brauchst, ist ein offener Blick für die Welt um dich herum. Die »Schnitzeljagd der Inspiration« hilft dir dabei:

- 😊 Deinen kreativen Blick zu schulen – du wirst plötzlich Dinge sehen, die dir vorher nie aufgefallen sind.
- 😊 Deine Ideenfindung zu erleichtern – statt nach Inspiration zu suchen, lässt du sie einfach zu dir kommen.
- 😊 Mehr Leichtigkeit in deine Kreativität zu bringen – du wirst merken, wie sehr das Entdecken und Sammeln dein Denken beflügelt.
- 😊 Einen spielerischen Zugang zu Inspiration zu finden – denn oft entstehen die besten Ideen dann, wenn wir nicht verkrampft nach ihnen suchen.

Am Ende dieser Übung wirst du nicht nur ein paar Fundstücke oder Fotos in den Händen halten – du wirst ein völlig neues Verständnis dafür haben, wie Inspiration funktioniert. Und das Schöne daran: Du kannst dieses Prinzip immer und überall wiederholen.

Also, worauf wartest du? Zieh deine Schuhe an und starte deine eigene kreative Entdeckungsreise! Das kann in deiner Wohnung, in deinem Kühlschrank oder in deinem Bücherregal sein. Du wirst sehen: Der Weg ist genauso inspirierend wie das Ziel! **Los geht's:**



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

Also, los geht's!

Übung 1

1. Plane deinen Spaziergang in einer inspirierenden Umgebung

Spazierengehen ist der schnellste Weg zu neuen Ideen!

Manchmal brauchen wir einfach einen Tapetenwechsel, um auf neue Gedanken zu kommen. Unsere Umgebung beeinflusst unsere Kreativität mehr, als uns bewusst ist. Ein Spaziergang an einem Ort, der dich inspiriert – sei es ein ruhiger Park, ein wuseliger Markt oder ein wilder Wald – kann dir helfen, den Kopf freizubekommen und neue Ideen zu finden. Bewegung bringt nicht nur deinen Körper in Schwung, sondern auch deine Gedanken.



Studien zeigen, dass Spazierengehen die kreative Problemlösung um bis zu 60 % steigern kann. Also warum nicht gezielt losziehen, um Inspiration zu sammeln? Mit dieser Übung machst du genau das: Du suchst dir einen Ort aus, der dich anzieht, und lässt ihn auf dich wirken. **Was weckt deine Neugier? Welche Formen, Farben oder Strukturen fallen dir auf?** Indem du bewusst wahrnimmst, öffnest du die Tür zu neuen kreativen Möglichkeiten. Die besten Ideen entstehen oft dann, wenn wir uns bewegen – nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich.

Genau darum geht es in dieser Übung: **Rausgehen, entdecken, sammeln und staunen.** Dein Spaziergang wird zur kreativen Schatzsuche, bei der du deine Umgebung mit völlig neuen Augen siehst.

Halte Ausschau nach Dingen, die dich ansprechen: ein Blatt mit einer besonderen Form, ein alter Schlüssel, ein Stück Stoff, ein eigenartiger Stein oder sogar ein Schnipsel Papier mit einer kryptischen Notiz darauf. Was immer deine Neugier weckt, ist ein wertvoller Fund!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Lass dich von der Welt inspirieren, nicht vom Schreibtisch.«

Sammele diese Dinge oder fotografiere sie. Zuhause legst du sie aus und lässt sie auf dich wirken: Welche Geschichte erzählen sie? Wie könnten sie in deine kreativen Projekte einfließen?

Lass dich treiben – es gibt kein richtig oder falsch, nur Entdeckungen!

1 Wähle eine Umgebung, die dich anspricht

- Überlege, welche Art von Umgebung deine Kreativität anregt – bevorzugst du Natur, urbane Strukturen oder eine Mischung aus beidem?
- Falls du unsicher bist, probiere verschiedene Orte aus und beobachte, welche dich am meisten inspiriert.
- Falls du wenig Zeit hast, wähle einen Ort in deiner Nähe – Inspiration kann überall entstehen.

1 Setze dir eine Absicht für den Spaziergang

- Frage dich, was du mit dieser Übung erreichen möchtest – suchst du nach Ideen, nach Entspannung oder nach neuen Formen und Farben?

- Falls du keine klare Absicht hast, lass dich einfach treiben und sei offen für unerwartete Entdeckungen.
- Falls du möchtest, notiere vorab ein paar Stichpunkte zu dem, was dich aktuell inspiriert, um deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

1 Planen Sie eine passende Zeit für Ihren Spaziergang

- Wähle eine Tageszeit, die zu deiner Stimmung passt – morgens für frische Gedanken, abends für eine ruhige Atmosphäre.
- Achte auf Lichtverhältnisse, die deine Wahrnehmung beeinflussen – Sonnenlicht, Dämmerung oder sogar Regen können die Umgebung ganz anders wirken lassen.

→ Falls du flexibel bist, mache denselben Spaziergang zu verschiedenen Tageszeiten und vergleiche die Eindrücke.

1 Geh alleine oder mit einer Begleitung

→ Falls du tief in deine Beobachtungen eintauchen möchtest, geh alleine – so kannst du dich auf Details konzentrieren.

→ Falls du dich gerne austauschst, lade eine Person ein, die ebenfalls kreativ ist und inspiriert werden möchte.

→ Falls du mit einer Begleitung unterwegs bist, tauscht euch über eure Wahrnehmungen aus – oft sehen andere Dinge, die dir entgehen.

1 Nimm dir Hilfsmittel mit, um deine Eindrücke festzuhalten

→ Falls du gerne fotografierst, nimm dein Smartphone oder eine Kamera mit, um spontane Funde festzuhalten.

- Falls du gerne schreibst oder skizzierst, nimm ein kleines Notizbuch mit und mache dir kurze Notizen oder Zeichnungen.
- Falls du lieber im Moment bleibst, versuche, dir besondere Eindrücke bewusst zu merken und später darüber zu reflektieren.

1 Sei offen für Unerwartetes und genieße den Prozess

- Lass dich auf deine Umgebung ein, ohne Druck, etwas »Besonderes« finden zu müssen – alles kann eine Quelle der Inspiration sein.



- Falls du einen anderen Weg als geplant einschlagen möchtest, folge deiner Intuition – manchmal führen Umwege zu den besten Entdeckungen.
- Genieße den Spaziergang nicht nur als kreative Übung, sondern auch als Gelegenheit, deinen Geist zu erfrischen und neue Energie zu tanken.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Neue Orte, neue Gedanken – entdecke deine kreative Route.

Die Psychologin Ellen Langer prägte den Begriff der **achtsamen Wahrnehmung** – die bewusste Entscheidung, die Welt mit neuen Augen zu sehen. Studien zeigen, dass diese Art des Erlebens Kreativität fördert, weil unser Gehirn neue Verbindungen schafft, wenn wir aus dem Autopilot-Modus

ausbrechen. Einfache Veränderungen in unserem Alltag – wie das Erkunden eines neuen Ortes oder das bewusste Erleben eines bekannten Ortes – regen unsere neuronalen Netzwerke an.

Wenn du dir Zeit nimmst, eine Umgebung wirklich wahrzunehmen, passiert etwas Spannendes: Du siehst nicht nur mehr, sondern denkst auch kreativer. Unerwartete Details können neue Ideen inspirieren – Farben, Muster oder Klänge können sich in Kunst, Texten oder Konzepten wiederfinden.



29 ultimative Tipps, Ideen und Anleitungen um kreativ zu bleiben, die du garantiert noch nicht ausprobiert hast.

Modul } Schnitzeljagd der Inspiration – Spielerische Kreativität } Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

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



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

**Dein nächstes Meisterwerk wartet
draußen – geh und finde es!**

Ein Spaziergang klingt zunächst banal – doch in Wirklichkeit ist er ein mächtiges Werkzeug für deine Kreativität. Indem du deine Umgebung bewusst auswählst, nimmst du Einfluss auf deine Wahrnehmung.

Die Forschung zeigt, dass schon wenige Minuten in der Natur das kreative Denken um bis zu 50 % steigern können. Aber auch urbane Umgebungen mit ihren Strukturen, Farben und Mustern können neue Denkprozesse auslösen.

Der größte Gewinn dieser Übung? Du trainierst, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Du wirst bemerken, dass Inspiration überall ist – im Lichtspiel zwischen Bäumen,



in den Rissen eines Bürgersteigs oder im Geräusch einer belebten Straße. Diese Achtsamkeit ist essenziell für kreative Prozesse, denn sie schärft deine Sinne und macht dein Denken flexibler.

Nach dieser Übung hast du nicht nur einen entspannten Spaziergang gemacht, sondern auch gelernt, bewusster wahrzunehmen. Je öfter du das tust, desto leichter wird es dir fallen, in jeder Umgebung kreative Impulse zu entdecken. Es geht nicht darum, aktiv nach Ideen zu suchen – sondern darum, sie zu sehen, wenn sie vor dir liegen. Diese Fähigkeit wirst du in vielen kreativen Bereichen nutzen können!

Diese Übung ist weit mehr als ein Spaziergang. Sie ist ein Training für dein Gehirn, deine Kreativität und deine Wahrnehmung. Studien zeigen, dass unser Geist offener für

neue Ideen wird, wenn wir unseren Fokus bewusst auf das Ungewohnte lenken. Indem du nach Dingen suchst, die dich inspirieren, schulst du deinen Blick für Details, Assoziationen und ungewöhnliche Verknüpfungen. Das stärkt nicht nur deine kreative Denkweise, sondern auch deine Fähigkeit, Inspiration im Alltag zu finden – eine essenzielle Fähigkeit für Künstler, Designer, Autoren und alle, die innovative Lösungen suchen. Statt darauf zu warten, dass eine Idee dich »überfällt«, nimmst du sie aktiv in die Hand. Und das Beste:
Du wirst überrascht sein, wie viele Formen, Geschichten und Konzepte in den scheinbar unscheinbaren Dingen um dich herum stecken!

Übung ②

2. Suche nach Dingen, die dich besonders ansprechen

Unerwartete Funde führen zu unerwarteten Ideen – probiere es aus!

Die Welt ist voller Details – doch wir übersehen sie oft. Unser Gehirn filtert Reize, um uns nicht zu überfordern, doch das bedeutet auch, dass wir viele kleine Wunder des Alltags gar nicht bewusst wahrnehmen. Diese Übung hilft dir,



Kreativität lebt von Eindrücken, von kleinen Impulsen, die dein Gehirn auf neue Gedanken bringen.

einfach.besser.kreativ.sign.

29 ultimative Tipps, Ideen und Anleitungen um kreativ zu bleiben, die du garantiert noch nicht ausprobiert hast.

Modul } Schnitzeljagd der Inspiration –Spielerische Kreativität } Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

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

deine Aufmerksamkeit gezielt zu schärfen. Statt einfach durch deine Umgebung zu laufen, suchst du aktiv nach Dingen, die dich faszinieren. Vielleicht ist es die Struktur einer Baumrinde, ein verlorener Knopf auf der Straße oder ein Lichtspiel auf einer Hauswand. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass neugieriges Erkunden das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert – es macht also nicht nur Spaß, sondern bringt uns auch in einen kreativen Flow. Lass dich von deinem Instinkt leiten und sammle Eindrücke, die dein Unterbewusstsein anregen. Je mehr du siehst, desto mehr Verbindungen kannst du später herstellen – und genau darin liegt die Magie der Kreativität.

→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Kreativität beginnt dort, wo deine Neugier geweckt wird.

Halte während deines Spaziergangs bewusst Ausschau nach Objekten, die dich aus irgendeinem Grund faszinieren. Das kann ein ungewöhnlich geformtes Blatt, ein zerknittertes Ticket auf dem Boden oder ein Sonnenstrahl sein, der auf eine Wand trifft. Frage dich: Warum spricht mich genau dieses Detail an? Welche Emotionen oder Assoziationen löst es in mir aus?

Falls das Objekt transportierbar ist, nimm es mit. Falls nicht, mach ein Foto oder eine Skizze davon. Sei offen für das Unerwartete – oft sind es gerade die kleinen, scheinbar bedeutungslosen Dinge, die das größte kreative Potenzial bergen.

1 **Verändere deine Wahrnehmung und schalte in den Entdeckermodus**

- Betrachte deine Umgebung mit frischen Augen, als wärst du zum ersten Mal hier – was fällt dir sofort ins Auge?
- Vermeide es, nach etwas Bestimmtem zu suchen – lass dich überraschen, was deine Aufmerksamkeit weckt.
- Gehe langsamer als sonst, um Details wahrzunehmen, die dir in deinem normalen Tempo entgehen würden.

2 **Achte auf Farben, Formen und Strukturen**

- Suche gezielt nach besonderen Farben – gibt es eine Farbe, die dich heute besonders anspricht?
- Beachte Muster und Strukturen – Risse im Asphalt, Schattenwürfe oder die Maserung von Holz können faszinierende Motive sein.

→ Falls du eine bestimmte Ästhetik magst (minimalistisch, verspielt, dramatisch), versuche, sie in deiner Umgebung zu entdecken.

3 Nutze alle Sinne, um Inspiration zu finden

→ Fühle die Oberfläche von Blättern, Steinen oder anderen Materialien – wie unterschiedlich sind ihre Strukturen?

→ Achte bewusst auf Geräusche – was hörst du, wenn du für einen Moment innehältst?

→ Falls du in einer natürlichen Umgebung bist, spüre den Wind, die Temperatur oder den Untergrund unter deinen Füßen.

4 Lasse dich von Kontrasten und Gegensätzen inspirieren

→ Suche nach ungewöhnlichen Kombinationen, z. B. Natur und Architektur, weich und hart, hell und dunkel.

- Achte auf Gegensätze – was wirkt lebendig, was ruhig? Was ist alt, was neu?
- Falls du auf eine Szene stößt, die in sich widersprüchlich wirkt, frage dich, welche Geschichte sie erzählt.

5 Erkunde versteckte Ecken und neue Perspektiven

- Schau bewusst nach oben oder unten – oft verbergen sich spannende Details außerhalb des normalen Blickfelds.
- Gehe in eine Seitenstraße oder einen Weg, den du normalerweise nicht nehmen würdest – entdecke neue Blickwinkel.
- Falls du möchtest, setze dich für einige Minuten an einen Ort und beobachte, was um dich herum passiert.

6 Folge deiner Intuition

- Falls dich etwas spontan fasziniert, bleibe stehen und untersuche es genauer – warum spricht es dich an?

- Falls du das Gefühl hast, dass etwas eine tiefere Bedeutung für dich hat, notiere es oder halte es mit einem Foto fest.
- Vertraue darauf, dass du genau die Dinge entdeckst, die du heute brauchst – Inspiration ist überall!



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Was dich anzieht, kann deine nächste Idee entfachen!

Unsere Neugier ist ein Schlüssel zu Kreativität. Untersuchungen zeigen, dass kreative Menschen eine höhere Sensitivität für ungewöhnliche Details haben – sie nehmen Dinge wahr, die andere übersehen. Der Neurowissenschaftler David Eagleman beschreibt Kreativität als eine »unaufhörliche Jagd nach neuen Mustern«. Wenn du deine Umgebung aktiv erkundest und dabei auf deine Intuition hörst, trainierst du dein Gehirn darauf, mehr Inspiration in deinem Alltag zu entdecken. Das bewusste Sammeln von Eindrücken fördert außerdem dein visuelles Gedächtnis. Diese Details können später als kreativer Funke dienen – in Kunstwerken, Texten oder neuen Ideen.

✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Die besten Inspirationen sind oft die, die du übersiehst.

Diese Übung hilft dir, deine Intuition zu schärfen. Anstatt gezielt nach etwas »Nützlichem« zu suchen, lernst du, auf deine Neugier zu vertrauen. Das ist ein wichtiger Schritt für deine kreative Entwicklung, denn oft entstehen die besten Ideen genau dort, wo du sie nicht erwartest.

Indem du dich auf deine Umgebung einlässt und dich von Formen, Farben oder Texturen leiten lässt, trainierst du eine kreative Offenheit. Studien zeigen, dass unser Gehirn besonders dann kreative Verbindungen herstellt, wenn wir uns frei von festen Erwartungen inspirieren lassen. Genau das passiert bei dieser Übung: Du sammelst Eindrücke, ohne sofort eine feste Bedeutung oder Funktion zuzuweisen.

Nach dieser Übung wirst du merken, dass du viel aufmerksamer durch deine Umgebung gehst. Du wirst Dinge entdecken, die dir vorher nie aufgefallen sind – und das nicht nur während deiner Spaziergänge. Dein Blick für Details und Muster wird geschärft, was dir in jedem kreativen Prozess helfen wird.



Kreativität ist ~~eine~~ „unaufhörliche Jagd“ nach neuen Mustern

29 IDEEN UM KREATIV ZU BLEIBEN
WAYS TO STAY CREATIVE

einfach. besser. kreativ. sign.

Übung ③

3. Sammle deine Fundstücke oder mache Fotos

Sammle Eindrücke, sammle Inspiration, sammle neue Ideen!

Kreativität beginnt oft mit Sammeln – Eindrücke, Gedanken oder echte Objekte. In dieser Übung geht es darum, Dinge, die dich inspiriert haben, physisch oder visuell festzuhalten. Was du nicht mitnehmen kannst, fotografierst du. Das verändert deine Wahrnehmung: Plötzlich werden Formen, Farben und Muster interessanter. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das bewusste Sammeln von Objekten und Bildern das assoziative Denken fördert. Dein Gehirn beginnt automatisch, Verknüpfungen herzustellen. Ein trockener Ast könnte dich an eine Skulptur erinnern,

ein rostiger Nagel an eine Geschichte. In-
dem du deine Funde später noch einmal
betrachtest, verstärkst du diese Verbin-
dungen. Du legst sozusagen einen kre-
ativen Speicher an, aus dem du später
schöpfen kannst. Das ist nicht nur span-
nend, sondern auch unglaublich wertvoll
für dein kreatives Denken.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Jeder Gegenstand erzählt eine Geschichte – welche entdeckst du?

Hast du Objekte gefunden, die dich anspre-
chen? Dann sammle sie ein und bringe sie
nach Hause. Falls sie zu groß oder untrans-
portierbar sind, mache eine Nahaufnahme
mit deinem Handy oder notiere dir, warum
sie dir ins Auge gefallen sind.

Lege deine gesammelten Stücke an einem zentralen Ort ab – auf einem Tisch, einer Pinnwand oder in einem Notizbuch. Schau sie dir bewusst an und überlege: Gibt es Verbindungen zwischen ihnen? Könnte eine Geschichte daraus entstehen? Welche Farben, Formen oder Strukturen wiederholen sich?

1 Entscheide, ob du sammeln oder dokumentieren möchtest

- Falls das Objekt klein und tragbar ist, kannst du es als Erinnerung mitnehmen.
- Falls es nicht transportierbar ist (z. B. ein Gebäude, eine Lichtreflexion oder eine Wasserstruktur), halte es mit einem Foto fest.
- Falls du beides ausprobieren möchtest, kombiniere das physische Sammeln mit der Fotografie.

2 Sei achtsam im Umgang mit der Natur

- Nimm nur das mit, was bereits auf dem Boden liegt – reiße keine Pflanzen oder Blüten ab.
- Falls du in einer Stadt unterwegs bist, achte darauf, dass du keine Objekte entfernst, die jemandem gehören könnten.
- Falls du unsicher bist, ob du etwas mitnehmen darfst, entscheide dich lieber für ein Foto.

3 Experimentiere mit verschiedenen Perspektiven in deinen Fotos

- Fotografiere dein Motiv aus verschiedenen Winkeln – von oben, von unten, aus der Nähe und aus der Ferne.
- Spiele mit Licht und Schatten – das kann die Wirkung deines Motivs komplett verändern.

→ Falls du dein Motiv in einer besonderen Umgebung platzieren kannst, di es – z. B. ein Blatt auf Asphalt für einen starken Kontrast.

4 Neue Möglichkeiten finden, Objekte festzuhalten

→ Falls du ein Notizbuch dabei hast, kannst du deine Entdeckungen mit kurzen Skizzen oder Worten dokumentieren.

→ Falls du gerne mit Farben arbeitest, nimm Notizen über Farbpaletten, die du in deiner Umgebung wahrnimmst.

→ Falls du dich von Geräuschen oder Gerüchen inspiriert fühlst, beschreibe sie in ein paar Worten.

5 Lege bewusst eine Sammlung an

→ Falls du mehrere Objekte gesammelt hast, bewahre sie in einer kleinen Tasche oder Box auf, um sie zu Hause zu ordnen.

- Falls du Fotos gemacht hast, erstelle eine Galerie oder ein Album auf deinem Handy, um die Bilder später zu reflektieren.
- Falls du Ideen zu den gesammelten Objekten hast, notiere sie direkt – manchmal entstehen die besten Gedanken im Moment.

6 Genieße den Prozess des Sammelns

- Betrachte das Sammeln nicht als Aufgabe, sondern als Möglichkeit, die Welt spielerisch zu entdecken.
- Falls du nichts »Besonderes« findest, erinnerst du dich daran, dass es keine richtigen oder falschen Funde gibt – alles kann inspirieren.
- Bleibe neugierig und offen – jeder Spaziergang bringt neue Überraschungen!



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Halt fest, was dich inspiriert – es könnte wichtig werden.

Die Psychologie zeigt, dass unser Gehirn Muster liebt. Wenn wir scheinbar zufällige Dinge nebeneinanderlegen, beginnt unser Verstand automatisch, Verbindungen herzustellen. Dieser Prozess – das sogenannte »Pattern Thinking« – ist eine der grundlegenden Fähigkeiten kreativer Menschen.

Diese Übung hilft dir, kreative Assoziationen zu bilden. Ein zerknittertes Stück Papier kann plötzlich an eine Landkarte erinnern, ein rostiger Nagel an eine vergangene Geschichte. Dein Gehirn arbeitet hier wie ein Künstler, der unverbundene Elemente zu einem neuen Konzept zusammensetzt.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Ein Bild oder Objekt kann eine ganze Welt öffnen.

Inspiration kommt oft in kleinen Momenten – doch wenn wir sie nicht festhalten, vergessen wir sie schnell. Diese Übung zeigt dir, wie wichtig es ist, deine Eindrücke zu dokumentieren. Dein Gehirn speichert Dinge anders, wenn du sie physisch sammelst oder bewusst fotografierst.

Der größte Lerneffekt? Du trainierst, inspirierende Momente nicht einfach vorbeiziehen zu lassen. Viele kreative Menschen – von Künstlern bis zu Designern – führen Sammlungen, Notizbücher oder Moodboards, um ihre Ideen greifbar zu machen. Durch diese Übung entwickelst du deine eigene Form der Dokumentation, die du jederzeit wieder anschauen und weiter-

entwickeln kannst. Nach dieser Übung wirst du merken, dass du einen Fundus an Inspiration angelegt hast. Selbst an Tagen, an denen du das Gefühl hast, keine Ideen zu haben, kannst du darauf zurückgreifen. Das hilft dir, langfristig kreativer zu denken und deine Inspiration nicht dem Zufall zu überlassen.



Übung 4

4. Lege deine Fundstücke aus und erkunde sie kreativ

Kleine Fundstücke, große Ideen – lass deine Kreativität fließen!

Nun kommt der spannendste Teil: Deine gesammelten Inspirationen bekommen einen Platz und dürfen miteinander in Dialog treten. Egal, ob du sie einfach ausbreitest oder gezielt anordnest – dieser Schritt bringt dich dazu, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Welche Zusammenhänge kannst du entdecken? Welche Geschichten erzählen deine Fundstücke, wenn du sie nebeneinander legst? Künstler, Designer und Schriftsteller nutzen solche Sammlungen als kreativen Ausgangspunkt, weil unser Gehirn Muster liebt. Wenn du deine Funde

betrachtest, wird dein Gehirn automatisch versuchen, Bedeutungen zu erkennen und Verbindungen zu schaffen. Vielleicht inspirieren dich die Objekte zu einer Zeichnung, einer Collage oder einer Idee für ein neues Projekt. Dieser Prozess ist wie ein kreativer Dialog mit dir selbst – je mehr du dich darauf einlässt, desto überraschender können die Ergebnisse sein.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

**Deine Sammlung, dein Kunstwerk –
entdecke neue Verbindungen!**

Sobald du mit deiner Sammlung zurück bist, breite deine Fundstücke an einem gut sichtbaren Ort aus. Das kann ein Tisch, eine große Pappe oder sogar der Boden sein. Ordne sie zuerst wahllos an und betrachte

sie dann bewusst. Gibt es Muster oder Wiederholungen? Vielleicht tauchen ähnliche Farben, Formen oder Strukturen auf.

Nun kannst du einen Schritt weitergehen: Spiele mit den Objekten! Ordne sie um, kombiniere sie neu oder lege sie so, dass sie eine Geschichte erzählen. Falls du Fotos gemacht hast, drucke sie aus und lege sie dazu. Betrachte alles mit neugierigen Augen – was fällt dir auf? Könnte aus diesen Elementen ein Kunstwerk, eine Skizze oder eine Collage entstehen?

Lass dich nicht von festen Regeln einschränken. Kreativität entsteht oft durch spielerisches Ausprobieren. Vielleicht kommt dir beim Betrachten eine Idee für ein neues Projekt oder du entdeckst eine unerwartete Verbindung zwischen zwei scheinbar unabhängigen Dingen.

1 Schaffe dir einen kreativen Raum zur Betrachtung

- Suche einen ruhigen Platz, an dem du deine Fundstücke oder Fotos in Ruhe auslegen und anschauen kannst.
- Falls du einen Schreibtisch oder einen großen Tisch hast, nutze ihn als »Ausstellungsfläche« für deine Entdeckungen.
- Falls du draußen gesammelt hast, lege deine Funde am Boden aus, um die natürlichen Materialien mit Tageslicht zu betrachten.

2 Ordne und gruppier deine Funde

- Sortieren Sie Ihre Fundstücke nach Farben, Formen oder Materialien – gibt es Muster oder wiederkehrende Elemente?
- Falls du Fotos gemacht hast, drucke einige aus oder erstelle eine digitale Collage auf deinem Gerät.

→ Falls du einen Notizblock hast, notiere erste Gedanken oder Gefühle zu deinem gesammelten Eindrücken.

3 Suche nach Verbindungen zwischen den Elementen

→ Frage dich, ob deine Funde eine gemeinsame Geschichte erzählen – vielleicht erinnert dich eine bestimmte Farbe an eine Erinnerung.

→ Experimentiere mit verschiedenen Anordnungen – vielleicht ergibt sich ein Muster oder eine überraschende Kombination.

→ Falls du ein Skizzenbuch hast, probiere aus, die Formen oder Strukturen als Inspiration für eine Zeichnung zu nutzen.

4 Entwickle eine kreative Weiterverarbeitung

→ Falls du gerne Collagen erstellst, kombiniere deine Fundstücke mit Papier, Stoff

oder anderen Materialien.

- Falls du gerne schreibst, nutze deine gesammelten Eindrücke als Grundlage für eine Geschichte oder ein Gedicht.
- Falls du visuell arbeitest, verwandle deine Fundstücke in eine Illustration oder ein Design.

5 Experimentiere mit verschiedenen Darstellungsformen

- Falls du gerne fotografierst, erstelle eine kreative Stilleben-Komposition mit deinen Fundstücken und halte sie fest.
- Falls du einen digitalen Zugang bevorzugst, scanne oder fotografiere deine Funde und bearbeite sie in einer App/mit Filtern.
- Falls du mit Texturen arbeiten möchtest, probiere Frottage-Techniken aus (Papier auf ein strukturiertes Objekt legen und mit Bleistift drüberreiben).

⑥ Lasse dein Ergebnis auf dich wirken und genießen

- Sieh dir dein Werk mit etwas Abstand an – was spürst du dabei? Welche neuen Ideen entstehen?
- Falls du Lust hast, stelle deine Fundstücke für einige Tage auf und beobachte, wie sie deine Wahrnehmung beeinflussen.
- Erkenne, dass dein kreativer Prozess nicht am Ergebnis gemessen wird – sondern an der Freude am Tun.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Lass dein Unterbewusstsein spielen – entdecke Muster und Geschichten.

Unsere Gedanken sind oft linear – wir denken in klaren Mustern und festen Strukturen.

Diese Übung hilft dir, genau das aufzubrechen.

Die Psychologie zeigt, dass unser Gehirn besonders kreativ wird, wenn es Unordnung ordnen muss. Dieses Prinzip wird in der Kunsttherapie genutzt: Indem wir Dinge vor uns ausbreiten und neu arrangieren, kommen wir auf überraschende Ideen und setzen kreative Prozesse in Gang.

Das Auslegen der Fundstücke macht deine Gedanken sichtbar. Es ist eine Art »Mindmap der Sinne« – du erkennst Verbindungen, die du vorher nicht bemerkt hast. Vielleicht inspiriert dich eine Farbkombination zu einem neuen Design oder ein ungewöhnlicher

Gegenstand zu einer Geschichte. Je öfter du diese Übung machst, desto leichter fällt es dir, spontane Kreativität in deinen Alltag zu integrieren.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Kreativität entsteht, wenn du Dinge aus neuer Sicht siehst

Diese Übung bringt deine Inspiration von der Sammlung in die nächste Phase: die bewusste Auseinandersetzung. Statt nur zu konsumieren, beginnst du, aktiv zu gestalten. Du erkennst Muster, Kombinationen und neue Ideen, die vorher vielleicht nicht offensichtlich waren.

Psychologische Studien zeigen, dass unser Gehirn Verbindungen herstellt, wenn wir Dinge physisch vor uns sehen. Genau das nutzt diese Übung: Indem du deine Fundstücke

auslegst und neu ordnest, bringst du deine Gedanken in Bewegung. Du siehst nicht mehr nur einzelne Objekte – du entdeckst Geschichten, Konzepte und kreative Möglichkeiten.

Nach dieser Übung wirst du feststellen, dass Kreativität ein Prozess ist, kein Geistesblitz. Du hast gelernt, dass du Inspiration aktiv formen kannst, indem du spielerisch mit ihr arbeitest. Und je öfter du das tust, desto leichter wird es dir fallen, kreative Ideen zu entwickeln – in der Kunst, im Design oder einfach in deinem Alltag.



Übung 5

5. Überlege, wie du deine Funde kreativ nutzen kannst

Verwandle Alltägliches in Kunst – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Sammeln ist eine Sache – doch wahre Kreativität entsteht, wenn du etwas Neues aus dem Vorhandenen machst. Diese Übung fordert dich heraus, deine Fundstücke nicht nur zu betrachten, sondern aktiv mit ihnen zu arbeiten. Welche neuen Bedeutungen kannst du ihnen geben? Vielleicht inspiriert dich die Form eines Blattes zu einer Illustration oder ein altes Fundstück erinnert dich an eine Geschichte. Psychologen sprechen hier von »kreativer Rekombination« – unser Gehirn liebt es, bekannte Dinge in neuen Kontexten zu sehen. Das bedeutet: Jedes noch so

unscheinbare Objekt kann eine Quelle für Ideen sein, wenn du dich darauf einlässt. Nutze deine Fundstücke als Ausgangspunkt für eine kreative Reise – du wirst überrascht sein, wohin sie dich führen können.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Manchmal steckt die größte Kreativität in den kleinsten Dingen.

Jetzt geht es darum, aus deinen gesammelten Objekten etwas Neues zu machen. Der Unterschied zwischen »eine Idee haben«

und »etwas erschaffen« liegt oft im Tun. Betrachte sie mit der Frage: Wie könnte ich das kreativ weiterverarbeiten? Experimentiere ohne Druck. Kreativität entsteht oft nicht durch logisches Denken, sondern

durch Spielen und Erkunden.

1 Wähle ein Format für deine Präsentation

- Entscheide, ob du deine Funde in einem Gespräch, in einer Social-Media-Story oder durch ein kreatives Werk teilen möchtest.
- Falls du mit anderen kreativen Menschen verbunden bist, lade sie ein, sich ebenfalls auf eine Inspirationssuche zu geben.
- Falls du es privat halten möchtest, schreibe eine Reflexion in dein Tagebuch oder erstelle ein persönliches Inspirationsboard.

2 Fotografiere oder dokumentiere deine Fundstücke

- Mache eine ästhetische Anordnung deiner gesammelten Objekte und fotografiere sie aus verschiedenen Perspektiven.
- Falls du deine Eindrücke mit anderen

teilen möchtest, erstelle eine kleine Bilderreihe oder ein Video.

→ Falls du in einer kreativen Gruppe bist, zeige deine Fundstücke und frage nach den Assoziationen dazu.

3 Tausche dich mit anderen über deine Entdeckungen aus

→ Frage Freunde oder Familie, was sie in deinen Fundstücken sehen – oft ergeben sich neue Perspektiven.

→ Falls du online aktiv bist, poste deine Entdeckungen mit einer kurzen Erklärung warum sie dich inspiriert haben.

→ Falls du gemeinsam mit anderen Sammlern warst, vergleicht eure Funde – habt ihr Ähnliches entdeckt oder ganz unterschiedliche Dinge?

1 Lass dich von anderen inspirieren

→ Schaue dir an, was andere sammeln

oder entdecken – gibt es Motive oder Ideen, die dich neu inspirieren?

- Falls du Zugang zu kreativen Plattformen hast, suche nach ähnlichen Konzepten und lasse dich weiter inspirieren.
- Falls du in einer kreativen Community bist, schlage vor, dass jeder eine eigene Schnitzeljagd macht und ihr die Ergebnisse teilt.

5 Entwickle eine gemeinsame kreative Idee

- Falls du Lust hast, erstelle mit jemandem zusammen eine Collage oder ein kreatives Projekt aus euren Fundstücken.
- Falls du künstlerisch arbeitest, frage andere nach ihrer Interpretation deiner Funde und lasse es in dein Werk einfließen.
- Wenn du mit Kindern oder einer Gruppe arbeitest, kannst du gemeinsam eine

Geschichte oder ein Spiel aus euren Entdeckungen entwickeln.

6 Erkenne den Wert des Anteils

- Sieh das Teilen nicht nur als Präsentation, sondern als Möglichkeit für gegenseitige Inspiration.
- Falls du feststellst, dass andere deine Funde anders wahrnehmen als du, nutze das als kreative Erweiterung deiner Perspektive.
- Erkenne, dass jede Wahrnehmung einzig-





artig ist – deine Entdeckungen sind ein Spiegel deiner Kreativität.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Experimentiere, kombiniere, gestalte – aus Fundstücken werden Ideen!

Studien zeigen, dass kreative Prozesse am besten funktionieren, wenn wir Vertrautes neu kombinieren. Wissenschaftler sprechen vom »**Conceptual Blending**« – dem Prinzip, verschiedene Konzepte zu verknüpfen und daraus etwas Neues zu erschaffen. Indem du mit deinen Fundstücken experimentierst, trainierst du genau diese Fähigkeit. Zusätzlich hilft die Übung, deine Kreativität zu entblockieren. Oft denken wir zu analytisch: »Was soll ich machen? Was ist der Sinn dahinter?« Aber genau diese Fragen blockieren den kreativen Fluss. Hier geht es

darum, loszulassen und spielerisch zu erkunden – ohne Erwartungsdruck.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

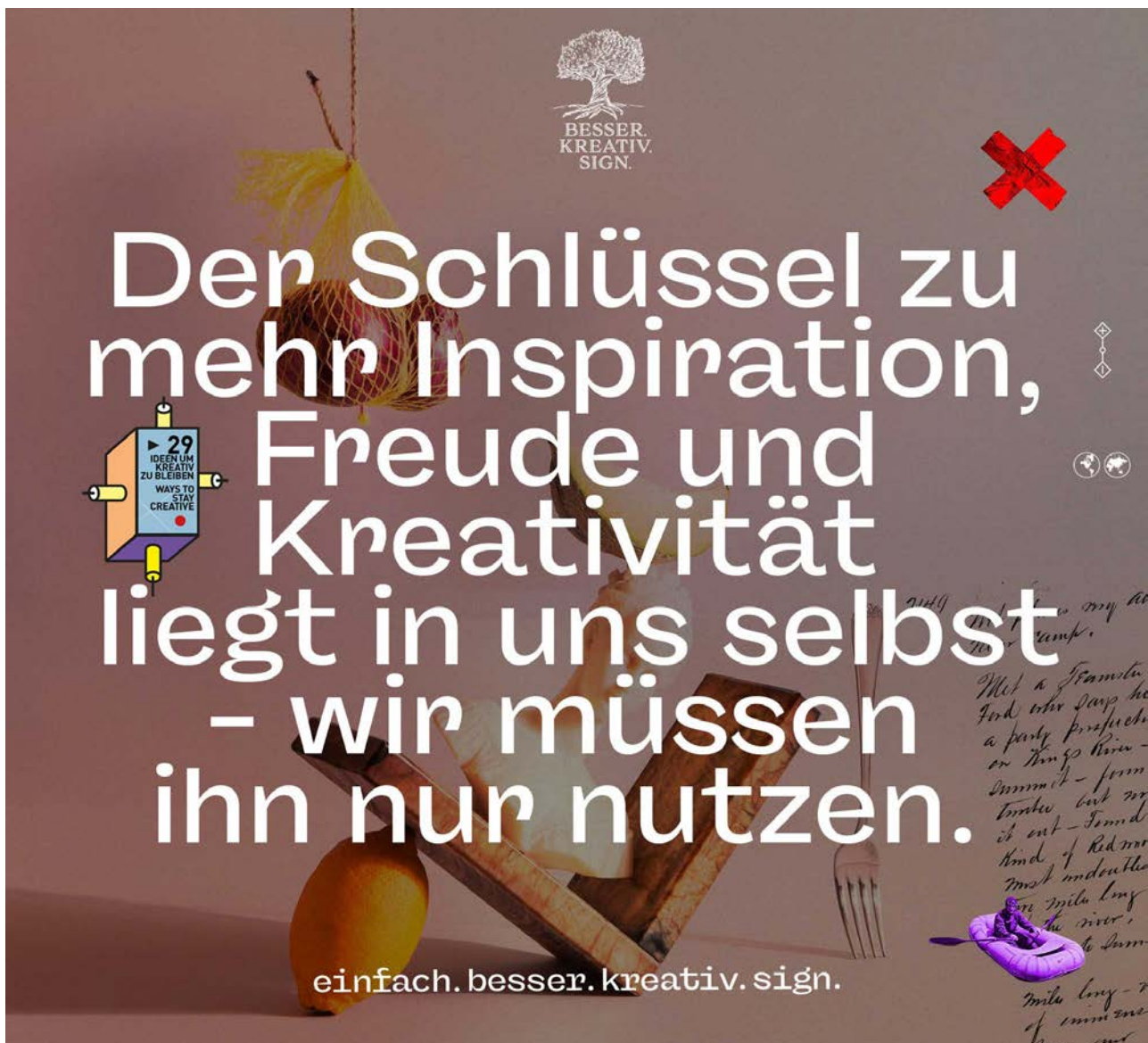
Deine Sammlung ist nur der Anfang – was machst du daraus?


Jetzt hast du gelernt, Inspiration nicht nur zu sammeln, sondern aktiv weiterzuentwickeln. Diese Übung zeigt dir, dass kreative Ideen oft entstehen, wenn wir mit Vorhandenem spielen und es neu interpretieren.


Ob du eine Collage machst, eine Geschichte schreibst oder ein Muster aus deinen Fundstücken entwickelst: Du trainierst, dein Denken flexibler zu machen und Verbindungen zu sehen, die anderen verborgen bleiben.


Nach dieser Übung wirst du bemerken,

dass dein kreatives Denken wacher geworden ist. Du wirst beginnen, in allem Inspiration zu sehen – selbst in unscheinbaren Alltagsobjekten. Und genau das ist der Schlüssel





BESSER.
KREATIV.
SIGN.







29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

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





*Met a Fran...
Find the...
a party...
on the...
Dummit - form
tomato but my
it out - found
kind of Red me
most unde...
one mile long
the river.
to sum*



einfach.besser.kreativ.sign.

zu echter Kreativität: die Fähigkeit, aus scheinbar Zufälligem etwas Neues zu erschaffen.t

Übung 6

6. Teile deine Funde und lass dich inspirieren

Jede Interpretation bringt eine neue Geschichte – was sehen andere?

Kreativität blüht auf, wenn sie geteilt wird. In dieser Übung geht es darum, deine Inspiration nicht nur für dich zu behalten, sondern mit anderen zu teilen – sei es durch ein Foto, eine Collage oder eine kleine Geschichte. Warum? Weil andere Menschen oft eine völlig neue Perspektive auf deine Funde haben. Was für dich nur ein interessantes Muster ist, könnte für jemand anderen eine faszinierende Geschichte erzählen. Künstler und Kre-

ative nutzen oft Gruppenprozesse, um Ideen zu vertiefen. Forschung zeigt, dass das gemeinsame Betrachten und Diskutieren von Ideen die Kreativität um ein Vielfaches steigern kann. Also teile deine Entdeckungen – du wirst erstaunt sein, wie inspirierend der Austausch sein kann!



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Der Ort ist Teil deines Kunstwerks – und vielleicht auch deines Erlebens

Durch die bewusste Wahl

1 Nimm dir bewusst Zeit für die Reflexion

→ Suche dir einen ruhigen Moment, um deine Erlebnisse zu verarbeiten – direkt nach der Übung oder am Ende des Tages.

→ Setze dich an einen angenehmen Ort,

schließe kurz die Augen und erinnere dich an deinen Spaziergang und deine Funde.

→ Falls du magst, halte deine Gedanken schriftlich fest – das kann helfen, die Erkenntnisse bewusster zu machen.

② Betrachte deine gesammelten Fundstücke oder Fotos erneut

→ Sieh dir deine Funde mit Abstand an – gibt es neue Details, die du vorher übersehen hast?

→ Frage dich, warum bestimmte Objekte oder Motive deine Aufmerksamkeit erregt haben – steckt dahinter ein persönliches Muster?

→ Falls du deine Sammlung nach einigen Tagen erneut ansiehst, beobachte, ob sich deine Wahrnehmung verändert hat.

③ Analysiere deine Wahrnehmung während der Übung

- Überlege, ob du deine Umgebung anders wahrgenommen hast als bei einem »gewöhnlichen« Spaziergang.
- Frage dich, ob du bestimmte Muster, Farben oder Themen allgemein als andere entdeckt hast.
- Falls du die Übung mehrmals gemacht hast, vergleiche deine Eindrücke – gibt es wiederkehrende Inspirationsquellen?
- 4 Frage dich, wie diese neue Perspektive dein Denken beeinflussen kann**
- Welche Erkenntnisse aus deiner Schnitzeljagd kannst du auf andere Lebensbereiche übertragen?
- Gibt es Ideen oder Impulse, die du weiterverfolgen möchtest – sei es in Kunst, Schreiben oder deinem Alltag?
- Falls du dich inspiriert fühlst, notiere mögliche nächste Schritte – vielleicht

möchtest du aus deinen Funden ein kreatives Projekt entwickeln.

5 Tausche deine Reflexion mit anderen aus (optional)

- Falls du mit einer anderen Person unterwegs warst, besprecht eure unterschiedlichen Wahrnehmungen – vielleicht hat jemand etwas entdeckt, das du übersehen hast.
- Falls du ein Tagebuch führst, schreibe deine Gedanken auf, um später darauf zurückzublicken.
- Falls du Lust hast, teile deine Reflexion online oder in einer kreativen Community – manchmal ergeben sich neue Ideen durch Austausch.

6 Speichere deine Erkenntnisse für zukünftige kreative Projekte

- Falls du eine kreative Arbeit planst, nutze deine Notizen oder Fotos als Ideenspeicher.
- Falls du regelmäßig Inspiration suchst, erstelle ein Art »Inspirationstagebuch«, in dem du alle deine Entdeckungen sammelst.
- Erkenne, dass Reflexion nicht nur über die Übung geht – sondern über dein persönliches Wachstum und deinen kreativen Prozess.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Inspiration wächst, wenn du sie mit anderen teilst!«

Kreativität ist kein Einzelkampf – sie wächst, wenn sie geteilt wird. Diese Übung hilft dir, deine Inspiration mit anderen zu reflektieren und neue Impulse zu bekommen. Das

Teilen deiner Entdeckungen öffnet dir neue Perspektiven, denn oft sehen andere etwas in deinen Funden, was dir selbst entgangen ist. Studien zeigen, dass kreativer Austausch unser Denken bereichert, weil wir dadurch alternative Blickwinkel kennenlernen. Künstler, Designer und Erfinder arbeiten deshalb oft in kreativen Netzwerken. Wenn du deine Funde mit anderen teilst, förderst du nicht nur deinen eigenen kreativen Prozess – du wirst auch selbst zur Inspirationsquelle für andere.



✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Neue Augen, neue Blickwinkel – lass dich überraschen!

Kreativität braucht Austausch. Diese Übung hilft dir zu verstehen, dass deine Perspektive einzigartig ist – und dass sie durch den Blick

anderer noch reicher wird. Oft erkennen wir unser eigenes Potenzial erst, wenn wir Feedback erhalten oder neue Blickwinkel entdecken.

Psychologische Studien belegen, dass kreative Prozesse in Gruppen effektiver sind, weil sie verschiedene Denkweisen kombinieren. Indem du deine Fundstücke teilst, öffnest du dich für neue Impulse und kannst aus dem Feedback lernen.

Nach dieser Übung wirst du feststellen, dass Kreativität nicht isoliert entsteht. Du hast gelernt, dass Inspiration wächst, wenn sie geteilt wird – und dass du durch den Blick anderer oft neue Ideen für dich selbst

gewinnst. Das wird dir helfen, kreativer und selbstbewusster mit deinen eigenen Ideen umzugehen.

Übung 7

7. Wiederhole die Übung mit neuen Parametern

Das Geheimnis kreativer Menschen?

Sie experimentieren immer wieder neu. Kreativität lebt von Variation. Dieselbe Übung kann völlig neue Ergebnisse bringen, wenn du die Parameter änderst. Was passiert, wenn du nachts statt tagsüber spazieren gehst? Oder nur auf Farben achtest? Oder in einer Umgebung suchst, die du normalerweise meidest? Unser Gehirn liebt Muster, aber es wächst durch Abwechslung. Deshalb ist es so wichtig,

kreative Routinen immer wieder zu durchbrechen. Je öfter du diese Übung wiederholst und dabei variierst, desto flexibler wird dein kreatives Denken. Du trainierst dein Gehirn darauf, überall Inspiration zu sehen – und das ist eine der wertvollsten Fähigkeiten, die du für ein kreatives Leben entwickeln kannst.



→ Was du jetzt tun kannst: 6 Schritte

Durch Variation trainierst du deine kreative Flexibilität

Einer der größten Kreativitätsskiller ist Routine. Selbst wenn du diese Übung einmal gemacht hast – die wahre Magie entsteht erst durch Wiederholung mit neuen Variationen. Was passiert, wenn du den Spaziergang

nachts machst? Oder an einem unbekanntem Ort? Was, wenn du nur nach runden Formen suchst oder bewusst den Himmel ignorierst?!

1 Wähle eine neue Umgebung für deine nächste Schnitzeljagd

- Falls du bisher in der Natur unterwegs warst, probiere eine urbane Umgebung aus – oder umgekehrt.
- Wählen Sie bewusst einen unbekanntem Ort, um zu sehen, wie sich Ihre Wahrnehmung verändert.
- Falls du an denselben Ort zurückkehrst, achte darauf, ob du dort neue Details entdeckst.

2 Setze dir eine thematische Einschränkung

- Entscheide dich für ein spezielles Thema,

z. B. nur runde Formen, nur eine bestimmte Farbe oder nur Symmetrie.

→ Falls du gerne schreibst, entwickle eine Geschichte um die gefundenen Objekte oder Motive.

→ Falls du künstlerisch arbeitest, fokussiere dich auf eine bestimmte Inspirationsquelle, z. B. Texturen oder Lichtreflexe.

③ Verändere deine Perspektive und deinen Blickwinkel

→ Falls du normalerweise auf Augenhöhe fotografierst oder sammelst, probiere bewusst eine neue Sichtweise – von ganz oben oder ganz unten.

→ Falls du statische Motive bevorzugst, versuche, Bewegung einzufangen – z. B. wehende Blätter oder vorbeifahrende Fahrzeuge.

→ Falls du gerne minimalistisch arbeitest,

konzentriere dich auf einfache, reduzierte Motive.

4 Spiele mit der Zeit und dem Licht

- Wiederhole die Übung zu einer anderen Tageszeit – morgens, mittags oder in der Dämmerung – und beobachte, wie sich die Atmosphäre verändert.
- Falls du bisher bei Sonnenschein unterwegs warst, probiere es an einem regnerischen oder nebligen Tag.
- Falls du mutig bist, gehe nachts auf Inspirationssuche und entdecke, wie sich die Umgebung verwandelt.

5 Setze dir eine neue Zeitbegrenzung oder dehne die Übung aus

- Falls du beim ersten Mal 30 Minuten unterwegs warst, reduziere deine Zeit auf 10 Minuten und sammle nur die ersten fünf Dinge, die dich ansprechen.

- Falls du bisher wenig Zeit hattest, mache eine ausgedehnte Tour und tauche tiefer in die Details deiner Umgebung ein.
- Falls du eine Challenge suchst, setze dir ein konkretes Ziel, z. B. »Ich finde heute zehn inspirierende Strukturen.«

6 Integriere die Übung regelmäßig in deinen Alltag

- Plane feste Inspirations-Spaziergänge ein, um deinen kreativen Geist wachzuhalten.
- Falls du es spannend findest, erstelle eine Art »Sammelmappe«, in der du deine Erkenntnisse festhältst.
- Erkenne, dass Inspiration überall ist – du musst sie nur bewusst wahrnehmen und zu sammeln.



Der Nutzen dieses Schritts/der Übung:

Ein und dieselbe Übung kann unendlich viele Ergebnisse bringen – wenn du sie wandelst

Routine ist der Feind der Kreativität. Deshalb ist diese Übung besonders wertvoll: Sie fordert dich heraus, immer wieder neue Wege zu gehen. Indem du die Parameter veränderst – eine andere Tageszeit wählst, auf andere Details achtest oder in einer neuen Umgebung suchst – trainierst du dein Gehirn auf Anpassungsfähigkeit. Psychologen sprechen von »kognitiver Flexibilität« – die Fähigkeit, schnell zwischen verschiedenen Denkweisen zu wechseln. Das bedeutet: Je häufiger du diese Übung machst und variierst, desto kreativer wirst du. Deine Wahrnehmung wird geschärft, dein Ideenfluss verstärkt und du entwickelst eine dauerhafte Neugier auf deine Umgebung.

So wird kreatives Denken nicht nur eine Übung, sondern eine natürliche Haltung im Alltag.



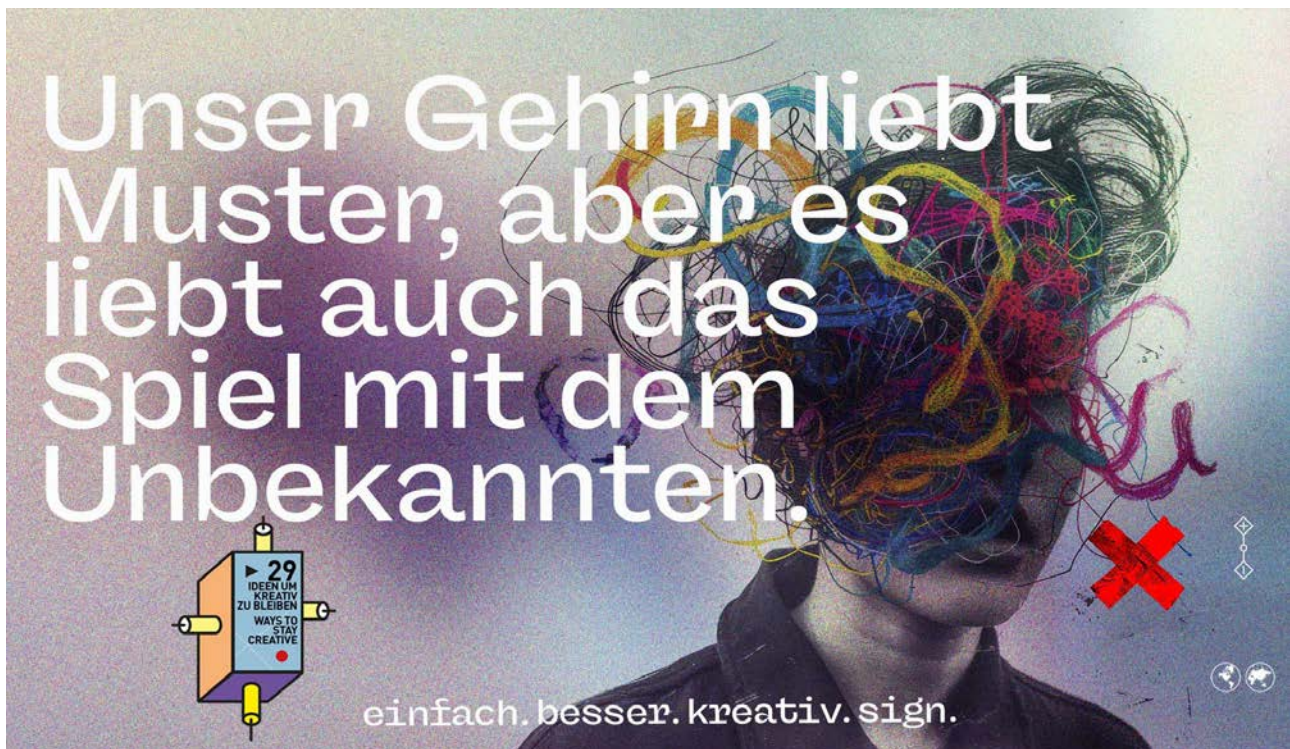
✓ Fazit dieses Schritts/der Übung:

Du hast gelernt, dass Inspiration kein Zufall ist – sondern eine Frage der Perspektive

Kreativität lebt von Abwechslung. Diese Übung zeigt dir, dass du immer wieder neue Inspiration finden kannst, wenn du deine Herangehensweise veränderst.

Wissenschaftlich betrachtet wird unser Gehirn besonders kreativ, wenn es neue Reize erhält. Variationen in der Umgebung oder der Aufgabe helfen dir, festgefahrene Denkweisen zu durchbrechen und immer wieder frische Ideen zu entwickeln.

Nach dieser Übung wirst du merken, dass Inspiration eine Gewohnheit werden kann. Je öfter du mit neuen Parametern experimentierst, desto leichter wird es dir fallen, kreative Ideen in jeder Situation zu entdecken. Dein Blick auf die Welt wird sich verändern – du wirst erkennen, dass du Kreativität überall finden kannst, wenn du sie aktiv suchst.



Unser Gehirn liebt
Muster, aber es
liebt auch das
Spiel mit dem
Unbekannten.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

einfach. besser. kreativ. sign.

Modul-Zusammenfassung

In diesem Modul begibst du dich auf eine inspirierende Entdeckungsreise durch deine Umgebung. Dein Spaziergang wird zur kreativen Expedition, bei der du gezielt nach Dingen suchst, die dich faszinieren, neugierig machen oder emotional berühren. Diese Fundstücke – ob physische Objekte oder fotografisch festgehaltene Momente – dienen als Ausgangspunkt für neue Ideen, kreative Projekte oder einfach als Training für deine Wahrnehmung.

Die Übung fordert dich heraus, den Alltag bewusster wahrzunehmen und neue Perspektiven einzunehmen. Indem du Details entdeckst, die dir sonst entgangen wären, schärfst du deinen kreativen Blick und entwickelst eine tiefere Sensibilität für Farben,

Muster, Formen und Stimmungen. Gleichzeitig trainierst du dein Gehirn darin, Inspiration nicht nur in offensichtlichen Quellen, sondern auch im Unerwarteten zu finden.

Nach der Sammlung deiner Eindrücke geht es darum, sie zu ordnen, ihre möglichen Bedeutungen zu reflektieren und sie in kreative Prozesse zu überführen. Ob du eine Collage erstellst, eine Geschichte dazu schreibst oder einfach über die Symbolik deiner Fundstücke nachdenkst – das Modul lädt dich dazu ein, spielerisch mit deiner Wahrnehmung zu experimentieren.

Das Teilen deiner Entdeckungen mit anderen eröffnet weitere Dimensionen. Der Austausch über gefundene Objekte und ihre Bedeutungen kann zu ganz neuen Sichtweisen führen, die du allein vielleicht nicht erkannt

hättest. Schließlich reflektierst du deine Erfahrungen und führst die Übung mit veränderten Parametern erneut durch – denn mit jeder Wiederholung eröffnen sich neue Möglichkeiten, Inspiration zu finden und deine kreative Wahrnehmung weiter zu schärfen.

Zentraler Nutzen des gesamten Moduls

Warum diese Übung dein kreatives Denken verändert

Diese Übung ist weit mehr als ein einfacher Spaziergang. Sie ist ein effektives Werkzeug, um deine Kreativität bewusst zu trainieren. Einer der größten Vorteile besteht darin, dass du lernst, dich von gewohnten Denkmustern zu lösen und das Unerwartete willkommen zu heißen. Indem du die Welt mit offenen Augen erkundest, entwickelst

du eine neue Sensibilität für Details und entdeckst Muster und Zusammenhänge, die dir zuvor verborgen geblieben wären.

Das gezielte Sammeln von Objekten oder das bewusste Fotografieren bestimmter Szenen stärkt deine Fähigkeit, Bedeutungen zu assoziieren und neue Ideen aus zufälligen Begegnungen zu entwickeln. Diese Technik wird oft von Künstlern, Designern und Schriftstellern genutzt, um sich aus kreativen Blockaden zu lösen oder neue Inspirationen zu gewinnen.

Ein weiterer großer Nutzen dieser Übung ist die Schulung deiner Intuition. Oftmals sprechen uns bestimmte Dinge an, ohne dass wir sofort wissen, warum. Indem du diese Momente festhältst und später reflektierst, lernst du, deine kreativen Impulse bewusster wahrzunehmen und ihnen zu



vertrauen.

Zusätzlich fördert das Teilen deiner Entdeckungen mit anderen dein kreatives Wachstum. Du erhältst neue Perspektiven auf deine Funde und siehst, wie unterschiedlich Menschen die gleiche Umgebung wahrnehmen. Das kann nicht nur inspirierend sein, sondern auch deinen eigenen Blick weiter schärfen.

Schließlich macht diese Übung deutlich, dass Inspiration überall zu finden ist – du musst nur bereit sein, sie zu entdecken. Indem du regelmäßig auf diese Art nach kreativen Impulsen suchst, wird dein Gehirn geschult, Inspiration zur Gewohnheit werden zu lassen. Das hilft dir nicht nur in künstlerischen oder kreativen Berufen, sondern auch in der Problemlösung und im innovativen Denken.

Zentrale Erkenntnisse des Moduls

➔ **Inspiration ist kein Zufall, sondern eine Frage der Wahrnehmung.**

Wer bewusst sucht, findet mehr. Dein kreativer Blick wird mit der Zeit immer schärfer.

➔ **Der Alltag steckt voller überraschender Entdeckungen.**

Ob ein Blütenblatt auf dem Asphalt, eine zufällige Farbkombination oder eine kuriose Form – jedes Detail kann ein Ausgangspunkt für eine Idee sein.

➔ **Kreativität beginnt mit dem Festhalten von Eindrücken.**

Die Sammlung deiner Funde – ob physisch oder fotografisch – dient als visuelles und gedankliches Archiv für zukünftige Projekte.

➔ Neue Ideen entstehen oft erst durch Reflexion und Kombination.

Die Bedeutung eines Fundstücks erschließt sich manchmal erst später, wenn du es mit anderen Objekten oder Gedanken verbindest.

➔ Der Austausch mit anderen erweitert deine Perspektive.

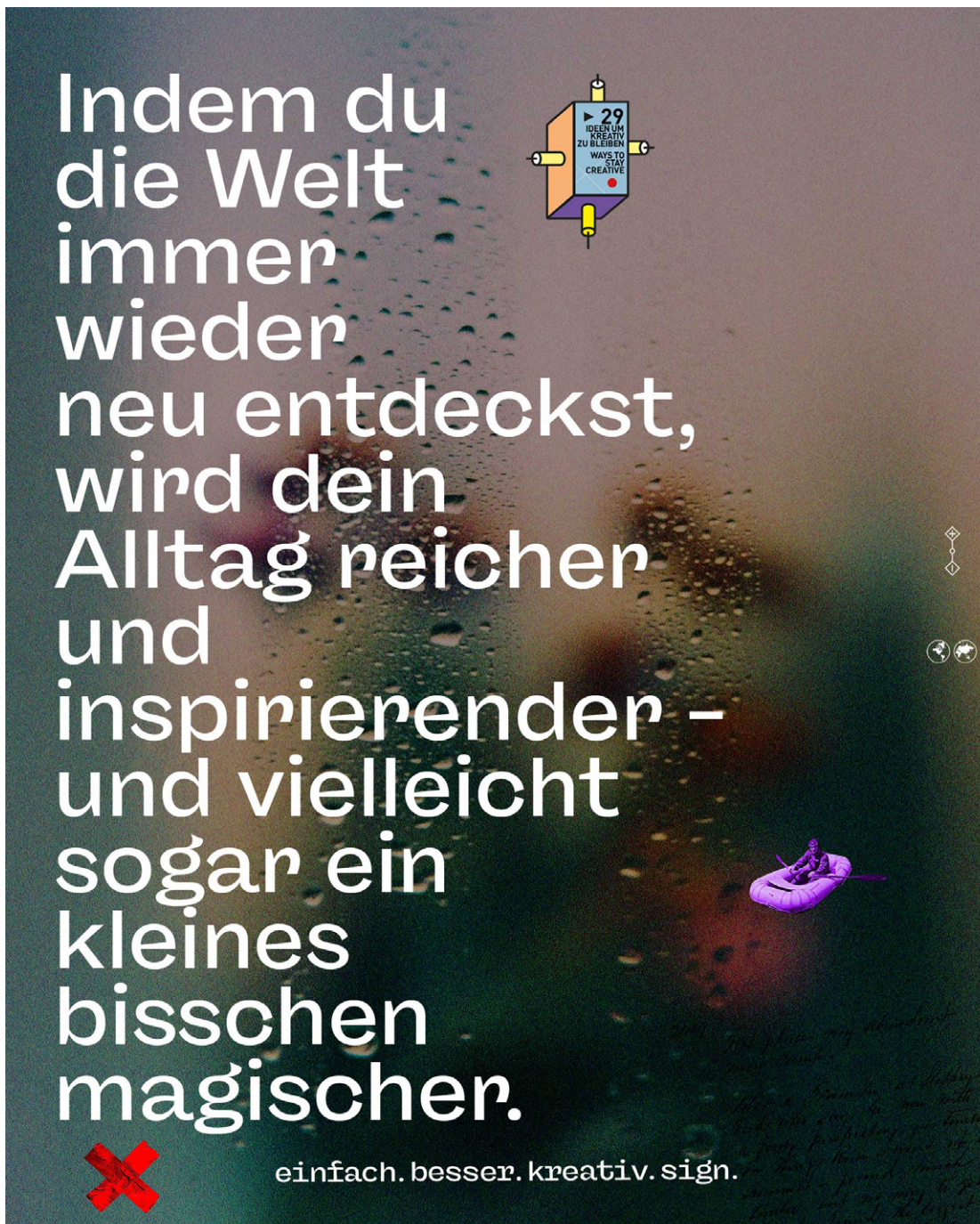
Jemand anderes könnte in deinem Fundstück etwas erkennen, das dir selbst entgangen wäre – das schafft neue Assoziationen und Denkanstöße.

➔ Variationen der Übung führen zu immer neuen Entdeckungen.

Ändere deine Umgebung, deine Suchkriterien oder deine Art der Dokumentation – jede Anpassung bringt eine neue Dimension in die Übung.

➔ Kreativität ist ein aktiver Prozess.

Indem du regelmäßig nach Inspiration suchst, trainierst du dein Gehirn, in allen Lebensbereichen kreativer zu denken.



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

29 IDEEN UM KREATIV ZU BLEIBEN
WAYS TO STAY CREATIVE

einfach.besser.kreativ.sign.

Abschließendes Fazit:

Die Kunst, die Welt mit neuen Augen zu
sehen

Diese Übung zeigt dir, dass du nicht in ein Atelier oder ein Kreativstudio gehen musst, um Inspiration zu finden – sie wartet überall auf dich. Der Schlüssel liegt darin, dein Umfeld bewusst zu erforschen und es mit einer offenen, neugierigen Haltung zu betrachten.

Die »Schnitzeljagd der Inspiration« schult deine Fähigkeit, Schönheit im Unspektakulären zu entdecken und dem Zufall eine Bedeutung zu geben. Je öfter du diese Übung machst, desto mehr wirst du feststellen, dass sich deine Wahrnehmung verändert: Plötzlich fallen dir Farben, Muster, Strukturen und Details auf, die du früher übersehen hast.



Das Schöne an dieser Methode ist ihre Flexibilität. Du kannst sie in der Natur, in der Stadt oder sogar in deiner eigenen Wohnung anwenden. Sie funktioniert alleine oder in der Gruppe und lässt sich auf verschiedene kreative Projekte übertragen – von Kunst und Design über Schreiben bis hin zu Problemlösung und Innovation.

Letztendlich ist diese Übung ein Training für dein kreatives Mindset. Sie lehrt dich, den Moment zu schätzen, spielerisch mit Eindrücken umzugehen und scheinbar gewöhnliche Dinge in neue Kontexte zu setzen. Wenn du sie regelmäßig wiederholst, wirst du nicht nur kreativer, sondern auch achtsamer und offener für neue Perspektiven.

→ → → → Also: Wann startest du deine nächste Schnitzeljagd der Inspiration?

Super, du hast es geschafft, Gratulation.

Mit diesem Workbook hast du nun eine Anleitung zu dem Thema:

»Schnitzeljagd der Inspiration – Spazieren und Sammeln«
aus der Kreativ-Challenge der **→29 Wege zu mehr Kreativität®←**
erhalten. Das ist »ein« Einblick in die unendlichen Möglichkeiten
der Kreativität. Es soll dir, und das ist mein Ziel,
die Angst zu nehmen, »Nicht« kreativ zu sign.

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

Modul: »Dein Natur-Mandala – Gestalte mit Naturmaterialien«
mit über 60 Seiten und 60 Übungen für
EINFACH. BESSER.KREATIV.SIGN.

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



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

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



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

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

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:





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

Die Schnitzeljagd der Inspiration 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?

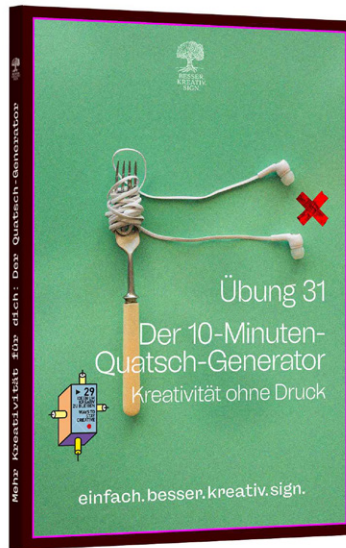
Lass dich überraschen!

➔➔➔➔➔➔➔ 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.

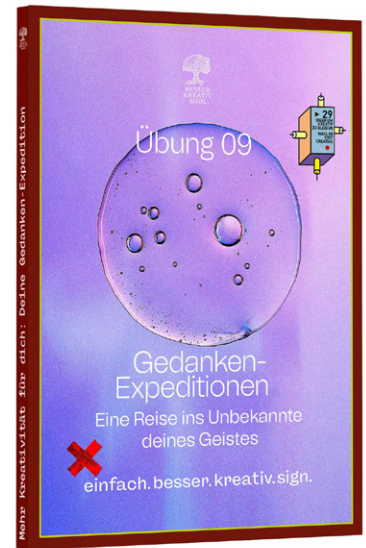
Die Module aus »29 Wege zu mehr Kreativität«.



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?



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.

