



Ralf K. Röttger

Sieben Übungen für deine persönliche Kreativität.

Ungewöhnlich-
aber trotzdem
einfach.

Dein Freebie





Lieber Leser, liebe Leserin,

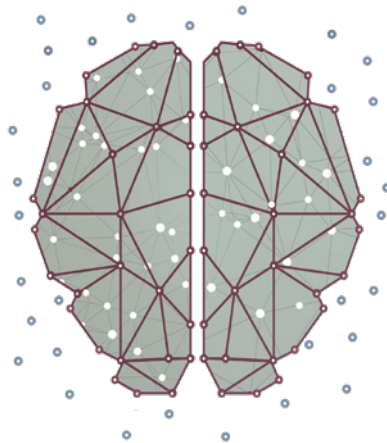
ich möchte, bevor ich mit der folgenden Einführung zu den Übungen für mehr Kreativität beginne, ein paar einleitende Worte an dich richten.

Eine wichtige Sache, die mir am Herzen liegt und die ich dir auf den gemeinsamen Weg mitgeben möchte: Das, was ich schreibe ist meine ganz persönliche Meinung, die ist zwar wissenschaftlich hinterlegt, aber immer im Kontext meiner persönlichen Sicht und meiner Erfahrungen und vieler Ereignisse aus meiner Hochschulzeit als Dozent und Professor geschrieben. Du kannst das für dich übernehmen, anwenden und umsetzen, was sich für dich gut anfühlt, wo du selbst mit einverstanden bist und was du selbst auch verstehst. Meine Meinung oder meine These ist nur meine Meinung, ich will sie dir nicht ›aufdrücken‹, sondern lediglich dir eine Möglichkeit geben, darüber nachzudenken. Du kannst selbst entscheiden.

Ich wünsche ich dir, lieber Leser, liebe Leserin viel Freude und Gewinn auf deiner neuen Reise und danke dir für dein Vertrauen!



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



**HACKING
YOURTOPIA**

**MUTIG SIGN. BESONDERS SIGN. KREATIV SIGN. MENSCH SIGN.
UNABHÄNGIG SIGN.**



Anmerkung vorab zur Kreativ-Verständnis

Egal was auch immer du machst, du machst es genau richtig!

Mach was DU willst!

Lass dich nicht beirren!

Arbeite oder gestalte was dir dein Herz sagt.

Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Es gibt auch kein Gut oder Schlecht.

Wiederhole die Übungen so oft du willst.

Kreiere dein eigene Challenge.

Alles was ICH machen kann, ist anzuregen, zu initiieren und Inspirationen zu geben. Du allein bestimmst dein Tempo und deinen Ausdruck, geleitet von deinem Anspruch. Je mehr du machst, je besser wirst du Schritt für Schritt auch werden. Gib nicht auf.



Du kannst dir jeden Tag eine Aufgabe vornehmen und daran »arbeiten«. Die Reihenfolge ist dabei egal. Wenn du Zeit und Lust und Power hast, nimm dir zwei Aufgaben vor und »mixe« diese miteinander.

Meine Empfehlung:

1. Arbeite analog.

also nach Möglichkeit NICHT digital auf deinem Computer oder Tablet.

Warum:

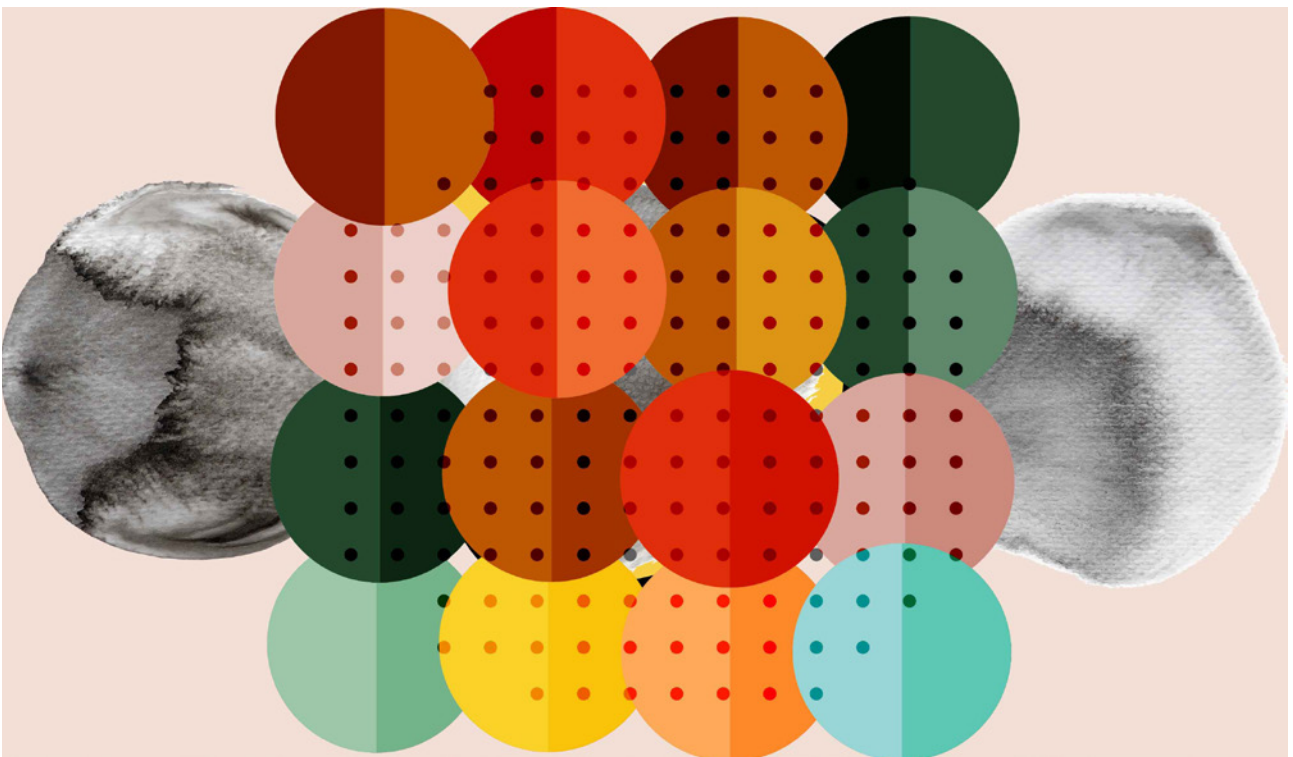
Durch die analoge Ausführung wird die Kopf-Herz-Hand-Koordination gestärkt und du hast mehr Einfluss auf deine Ergebnisse. Dazu habe ich schon mehrfach in meinen Seminaren und Tutorials geschrieben und gesprochen.

2. Dokumentiere (speichere) deine Arbeiten.

Dazu kannst du dein Handy benutzen oder einen Scanner (wenn du hast) und die Ergebnisse aus den Aufgaben festzuhalten.

Warum:

Wir als Designer sind Jäger und Sammler und können aus dem was wir haben etwas Neues machen. Du kannst also deine schon gemachten Arbeiten als eigene Inspiration nutzen oder sie zu neuen Arbeiten (Collagen) zusammenführen. Auch dafür gibt es schon Anleitungen und Übungen in meinen Seminaren.



Okay, genug der Vorrede, lass uns jetzt beginnen.



Willkommen zum Kreativ-Kurs für (noch Nicht- Designer*

Wie du kreativ wirst, auch wenn du kein
Designer:in * bist.





Wie ist der Kurs aufgebaut

Der Kurs ist nach der Kopf - Bauch
- Herz - Hand -Methode
aufgebaut und in 7 Module
gegliedert. Diesen Kurs kannst du
dir als einen Baukasten
vorstellen, in dem
alle Tools integriert sind, um mit
deinen Mitteln und deinem
Potenzial
(wieder) kreativ zu werden.



Kreativ ohne Grenzen oder Design für alle





Was dich in diesem E-Book erwartet

Hier findest du keine langweiligen Theorien oder trockenen Ratgebertexte. Stattdessen wirst du mit humorvollen, spielerischen und alltagstauglichen Übungen Schritt für Schritt durch kreative Prozesse geführt. Jede Übung ist darauf ausgelegt, dein Denken zu erweitern, dein Tun zu befreien und dich in Kontakt mit deinem kreativen Potenzial zu bringen. Von lustigen Aufgaben wie »Das zufällige Wortspiel: Inspiration aus der Sprache« bis hin zu tiefgreifenden Reflexionen über deinen Stil – du wirst überrascht sein, wie leicht es ist, kreativ zu sein.

- ✿ Spielerisch und humorvoll: Die Übungen brechen Routinen auf und machen Spaß.
- ✿ Inspirierend: Jede Aufgabe ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken.



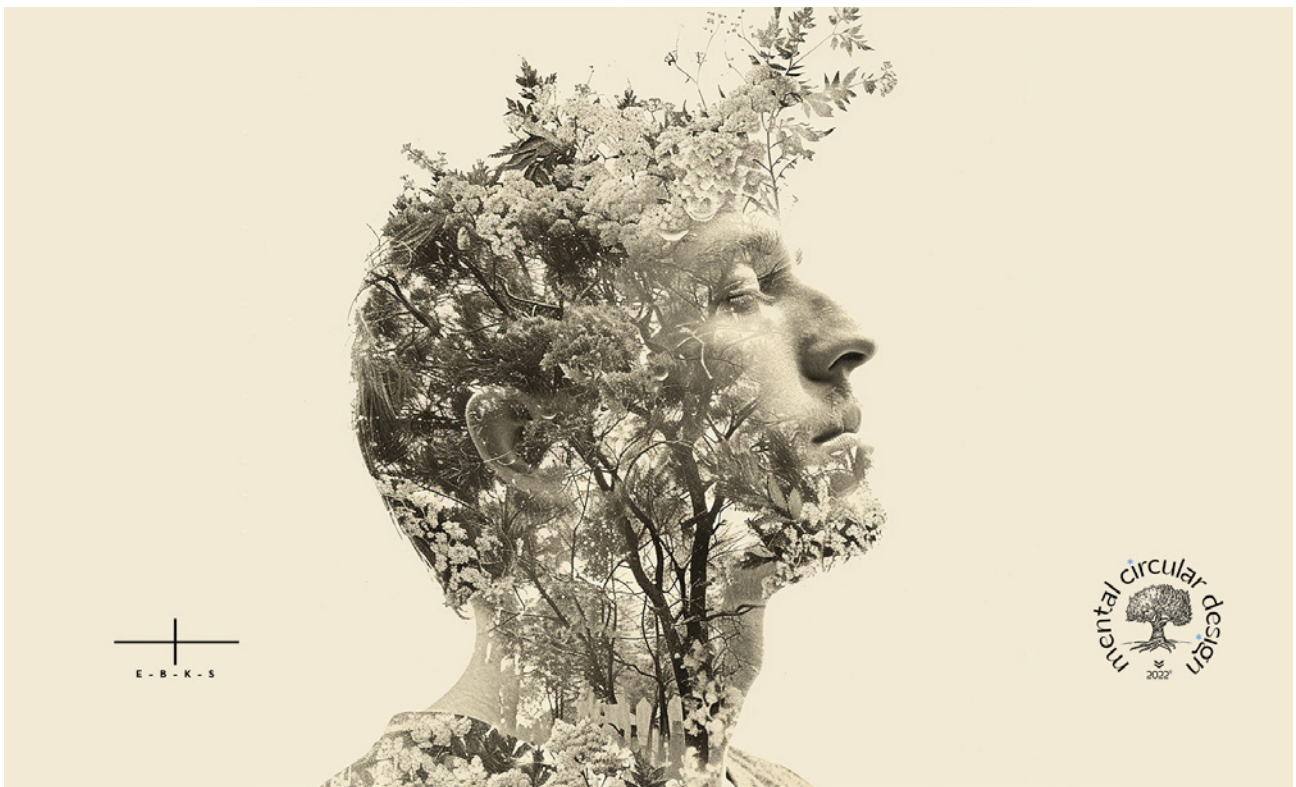
Für wen ist dieses E-Book geeignet?

Dieses Buch ist für alle, die das Gefühl haben, festzustecken, sich im Alltagstrott zu verlieren oder ihre Kreativität verloren zu haben. Es richtet sich an Berufstätige, Studierende, Macher, Träumer – und eigentlich jeden, der Lust hat, wieder mehr Freude und Innovation in sein Leben zu bringen.

Kreativität ist wie ein Lichtschalter, den du jederzeit anschalten kannst – wenn du weißt, wo der Schalter ist. Lass dich von diesem Buch inspirieren, ermutigen und herausfordern, den Schalter zu finden. Die Übungen, Tipps und Geschichten in diesem Buch werden dir zeigen:



Kreativität ist nicht
kompliziert – sie ist
überall um dich herum.



Du musst sie nur
greifen.



Warum Kreativität wichtig ist

Viele Menschen glauben, Kreativität sei etwas für Künstler, Designer oder Tagträumer. Vielleicht denkst auch du:

»Ich bin nicht kreativ. Ich denke zu logisch. Ich habe keine Ideen.«

Doch genau das ist der Denkfehler. Denn Kreativität entsteht nicht aus Können – sie entsteht aus Bewegung. Aus dem Mut, die gewohnte Spur zu verlassen. Aus dem Spiel mit Grenzen, Fehlern und Umwegen.

Dieses Freebie schenkt dir sieben ungewöhnliche, überraschende und wirkungsvolle Übungen, die dich garantiert aus deiner Komfortzone locken – aber immer so, dass du danach mehr über dich weißt. Und über deine kreative Kraft.



Keine davon erfordert
Talent. Nur Neugier. Und
ein bisschen Mut zum
Unfertigen.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

BESSER.
KREATIV.
SIGN.

Spieland kreativ
werden:
Warum dein Gehirn
Abwechslung liebt!

einfach.besser.kreativ.sign.



Sieben - etwas
ungewöhnliche
Übungen für
deinen kreativen
Flow



Wie ist das E-Book aufgebaut

Die Übungen

1. Die 100-Kreise-Technik:

Begrenze dich, um dich zu befreien

Zeichne 100 Kreise auf ein Blatt. Deine Aufgabe: Mache aus jedem etwas anderes. Ein Gesicht, ein Symbol, ein Quatschobjekt. Der Clou: Je mehr du zeichnest, desto freier wirst du. Am Ende zählt nicht das Ergebnis – sondern dein Loslassen.

2. Der »Anti-Kunst«-Tag:

Erstelle etwas Hässliches

Mach etwas bewusst unästhetisch. Kombiniere Farben, die »nicht passen«. Male mit der schwächsten Hand. Schreib einen Text, der bewusst holpert. Diese Übung



löst deine Angst vor Bewertung. Und eröffnet dir neue, radikale Freiheit.

3. »Falsche« Materialien verwenden: Gestalte mit dem Unmöglichen

Schreib mit einem Löffel. Bastle aus Verpackungsmüll. Male mit Erde. Kreativität entsteht oft da, wo das Material nicht »passt«. Diese Übung bringt dein Denken ins Stolpern – und genau dort beginnt dein Erfinden.

4. Die 10-Minuten-Zeichenregel: Zeitdruck als Kreativitätsbooster

Stell dir einen Timer auf 10 Minuten. Zeichne ein Thema – ohne Pause, ohne Korrektur. Du wirst merken: Der Zeitdruck zwingt dich, Entscheidungen zu treffen. Du arbeitest intuitiv, nicht perfekt. Und das ist Gold wert.



5. Die 180°-Drehung:

Dein Design von der anderen Seite

Nimm eine Skizze oder Idee – und dreh sie buchstäblich um. Kopfstand. Spiegel. Perspektivwechsel. Plötzlich sieht alles anders aus. Und aus »falsch« wird »faszinierend«.

6. Das Gegenteil entwerfen:

Gestalte gegen deine Intuition

Was würdest du spontan machen? Jetzt tu das Gegenteil. Andere Farbe. Andere Form. Anderer Stil. Diese Übung stellt dein kreatives Autopilotprogramm auf die Probe – und schenkt dir radikale neue Lösungen.

7. Das zufällige Wortspiel:

Inspiration aus der Sprache

Zieh drei Worte aus Zeitung, Buch oder App. Beispiel: »Schwamm – Flucht –



Sonntag«. Jetzt verbinde sie – gestalterisch, sprachlich, gedanklich. Völlig offen. Du wirst überrascht sein, was Sprache in dir auslöst.

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

einfach.besser.kreativ.sign.



✿ → Deine Reflexion

Welche Übung hat dich gereizt – welche vielleicht irritiert? Wo hast du gemerkt, dass du lachen, zweifeln oder improvisieren musstest?

Das sind genau die Momente, in denen du nicht mehr funktionierst – sondern gestaltest.

Schreib deine Gedanken dazu auf. Oder probiere morgen eine neue aus. Denn: Kreativität lebt von der Wiederholung des Ungewöhnlichen.

✿ → Dein Perspektivwechsel

Statt: »Ich will es richtig machen.« Probier mal: »Ich will mich dabei entdecken.«

Kreativität ist kein Produkt. Sie ist ein Prozess. Und dieses Freebie öffnet dir sieben verschiedene Wege dorthin.



✿ → Und jetzt?

Dieses Freebie ist ein Vorgeschmack auf das umfassende E-Book: »Sieben unglaublich einfache, aber wirkungsvolle Übungen für deine persönliche Kreativität«

Darin findest du alle Übungen im Detail erklärt – mit Hintergrundwissen, Anwendungstipps und Reflexionsfragen. Du bekommst Impulse, um sie direkt in deinen Alltag zu integrieren, ohne Vorkenntnisse, ohne Druck.





h Für alle, die nicht länger warten wollen,
»bis sie kreativ genug sind«.

Denn du bist es längst. Du brauchst nur einen Weg zurück zu dir.

h Hol dir jetzt das komplette E-Book und entdecke:

Kreativität
beginnt dort,
wo du
aufhörst,
dich selbst zu
korrigieren.



Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Freebie habe ich dir einen klitzekleinen Einblick in die unendlichen Möglichkeiten der Kreativität gegeben.

Du kannst dir das komplette E-Book als Anleitung sichern.

100 Seiten volle Power und Anregung, Übungen und Inspiration für deine ganz individuelle Kreativität.

»7 Übungen – Ungewöhnlich, aber trotzdem einfach«

ist Modul aus meiner Creativ-Challenge der

→29 Wege zu mehr Kreativität©←

Dieses und die anderen Module geben dir eine glasklare Anleitung mit dem einzigen Ziel:

Es soll dir die Angst nehmen, »Nicht« kreativ zu sign.

Meine glasklare Empfehlung:

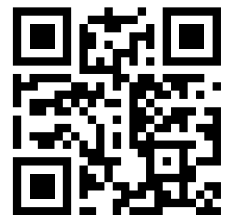
Wenn du noch mehr ganz konkrete und detaillierte Anleitungen und Übungen haben möchtest, wenn du wissen willst, welche Vorteile die Übungen für dich und deine Kreativität, dein Leben und dein Selbstbewusstsein haben, dann sichere dir das

komplette E-Book

mit über 100 Seiten, 40 inspirierende Übungen und Anleitungen zum sofortigen Nachmachen für

EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN.

ANLEITUNGEN MIT HERZ UND ERFAHRUNG



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



Geschichten mit einem einzigen Strich erzählen – entdecke die Magie der Linie!

Kreativität ist das Spiel mit Möglichkeiten. Du hast erlebt, wie die sieben Übungen in diesem Modul dir zeigen, wie du durch Begrenzungen freier wirst, durch Fehler lernst und durch Perspektivwechsel ungeahnte Möglichkeiten entdeckst.

Doch was passiert, wenn du dieses Prinzip auf die einfachste Form der Gestaltung anwendest – die Linie ?

Linien sind mehr als nur Striche auf Papier. Sie erzählen Geschichten, sie lenken den Blick, sie wecken Emotionen. Eine Linie kann Kraft oder Leichtigkeit ausdrücken, Dynamik oder Ruhe, Ordnung oder Rebellion. Sie können ein Weg sein – oder eine Grenze.

Wenn du es liebst, aus dem Zufälligen kreativen Geschichten zu spinnen, dann wirst du fasziniert sein, was passiert, wenn du dich auf die Magie der Linie einlässt. Hier geht es nicht nur um Zeichnen – es geht um die Kraft der Reduktion, um Ausdruck ohne Worte, um das bewusste Spiel mit der einfachsten und gleichzeitig stärksten Form in der Gestaltung.

Willkommen bei »Die Magie der Linie« – der Challenge, die deine Kunst zu sehen, zu fühlen und zu gestalten auf ein neues Level bringt.

- ➔ Hier geht es nicht um komplizierte Kunst. Es geht um Bewegung, Ausdruck, Spontaneität.
- ➔ Es geht darum, wie du mit einer einzigen Linie Geschichten erzählen, Emotionen wecken und Ideen visualisieren kannst.
- ➔ Bist du bereit für die nächste kreative Herausforderung?
Dann tauche ein in die Magie der Linie und entdecke, was deine Hand erschaffen kann!

→ Hier geht's zur kreativen Challenge der Linie – sei dabei! ➔ ➔ ➔



Kreativ mit Linien-geht das denn?

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



Das E-Book »**Checkliste der Linien**« zeigt dir, wie du deine analoge Kreativität mit dem Zeichnen von Linien gezielt nutzt, um kreativer und motivierter zu leben.

- **Einfacher Start – Keine Kenntnisse nötig.**
- **Kein Perfektionsdruck – Freude am Prozess.**
- **Sofortiger Erfolg – Kleine Schritte, große Wirkung.**

Schau dir die Beispiele der Arbeiten von Teilnehmern aus diesem Kurs an. → → →  Zur nächsten Seite → 

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



PROF. RALF K. RÖTTJER

Die Magie der Linien

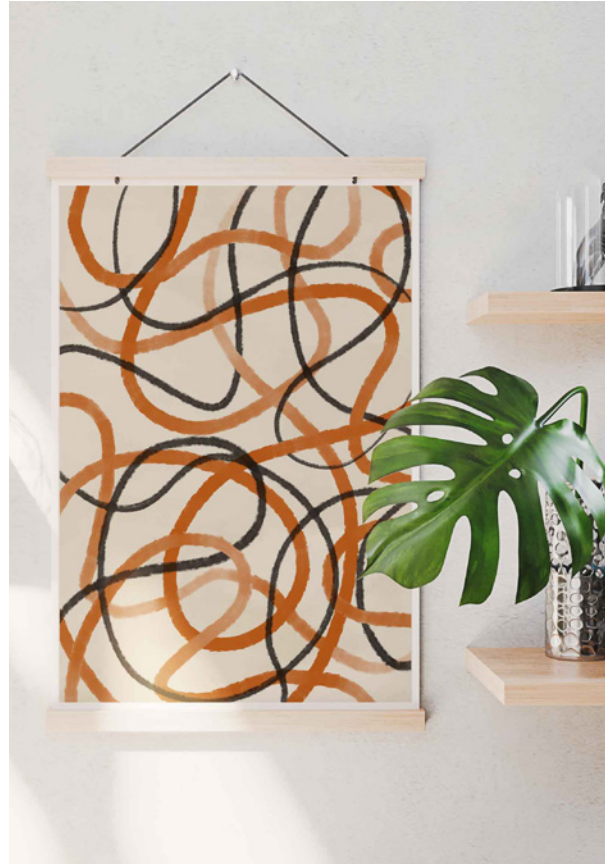
Wie sie deine
Kreation zum Leben
erwecken

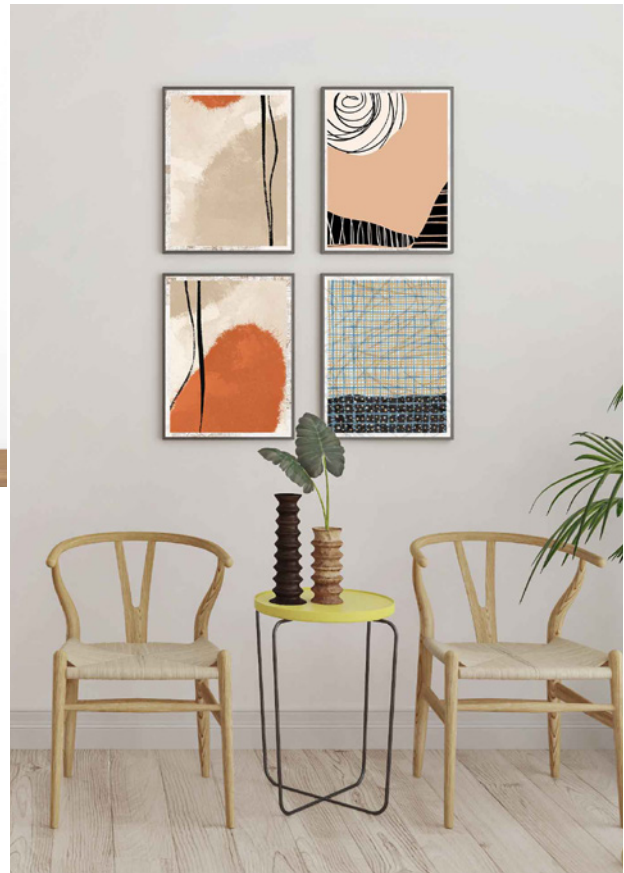
oder

Die Kunst des
Minimalismus









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





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 Freebie 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:





Von den falschen Materialien zu kreativen Meisterwerken – bist du bereit für den nächsten Schritt?

100-Kreise, Anti-Kunst-Tag, zufällige Wortspiele, 10-Minuten-Zeichenregel, das Gegenteil entwerfen – alle Übungen aus der Kreativ-Challenge, die dein kreatives Potenzial freilegen oder wieder reaktivieren. Das ist nicht das Ergebnis eines perfekten Plans – das ist das Spiel mit dem Unerwarteten. Du hast gespürt, wie dein Kopf beginnt, neue Verbindungen zu knüpfen. Doch das ist nur der Anfang. Was wäre, wenn du diesen spielerischen Ansatz weiterführst? Wenn du das Ungeplante nicht nur in Geschichten, sondern in deiner gesamten Kreativität zulassen würdest?

😊 **Sprache neu denken?** ► Dann entdecke »**Erfinde ein neues Schimpfwort – Und nutze es den ganzen Tag**«! Spüre, wie sehr unsere Worte unsere Gedanken formen. Lass Worte tanzen, entdecke neue Ausdrücke und brich spielerisch aus alten Sprachmustern aus!

😊 **Den Alltag als Abenteuer erleben?** ► »**Praktiziere Micro-Abenteuer**« zeigt dir, wie du neue Erlebnisse direkt vor deiner Haustür findest und dadurch dein kreatives Denken erweiterst. Du wirst deine Umgebung mit neuen Augen zu sehen!



😊 **Zufall als kreativer Motor?** ► Das Modul »**Zufalls-Generator**«
Hier lernst du, wie du Zufallsprinzipien bewusst nutzt, um neue Ideen und unvorhersehbare kreative Lösungen zu entwickeln.

😊 **Kreativität durch Verbindung?** ► Das Modul »**Kreativ-Kette**«
bringt dich dazu, scheinbar unzusammenhängende Objekte und Konzepte neu zu verknüpfen – und daraus überraschende Gestaltungsideen zu entwickeln.

😊 **Fantasie freisetzen?** ► »**Erschaffe dein Monster**« lässt dich deine eigene Fantasie-Figur entwickeln – ein spielerischer Zugang zu grenzenloser Vorstellungskraft.

😊 **Mehr Quatsch, mehr Kreativität?** ► »**Quatsch-Generator**«
führt dich durch absurde und lustige Denkspiele, die dein Gehirn zum Staunen bringen.

😊 **Dein kreatives Experiment hat gerade erst begonnen!**

Bist du bereit, weiterzudenken, neue Spielräume zu erkunden und deine kreative Freiheit auszudehnen? Dann schnapp dir dein nächstes E-Book und entdecke, wohin dein kreativer Weg dich als Nächstes führt!

Was du jetzt tun kannst:

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

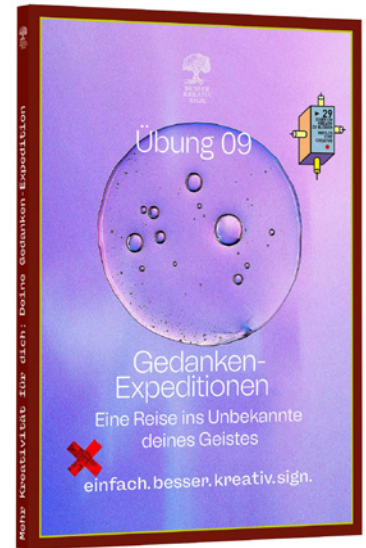
Die Module aus »29 Wege zu mehr Kreativität«.



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.

