



Erlebt und  
aufgeschrieben  
mit Hand und Herz  
100% analog  
100% KI frei

# Kreativität für Skeptiker 7 Übungen zum Loslegen ohne Druck, ohne Dogma

Punkt, Linie, Lächeln  
dein Mini-Buch für Alltagskreativität



einfach.besser.kreativ.sign.



# Warum dieses Buch anders ist oder Warum dieses Buch kein Kreativ- Ratgeber ist. Und trotzdem genau das bringt, was dir gerade fehlt.

**Wir alle denken. Viel.  
Aber wie oft denken wir neu?**

Wenn du glaubst, du bist eher rational als kreativ, dann ist das hier vielleicht genau das Buch, das du nie gesucht hast, aber gut gebrauchen kannst.

Warum? Denn dieses E-Book räumt auf. Mit Denken über Kreativität. Und mit dem Gedanken, dass Kreativität nur etwas für Künstler:innen sei.

Was du hier findest, ist kein esoterischer Schnickschnack und keine Selbstverwirklichung unter Pastellfarben.

Sondern:

- ➔ konkrete Denkipulse
- ➔ überraschende Alltagsbeispiele
- ➔ einfache Übungen, die dein Denken aus gewohnten Bahnen holen

Du musst nicht kreativ sein, du darfst lernen anders zu denken.

Spielerisch, logisch, überraschend.

Denn Kreativität beginnt nicht mit einem Talent, sondern mit einer Erlaubnis.

Kreativität, das klingt oft größer, als es ist.

Oder kleiner, als es sein darf.

Für manche ist sie Kunst. Für andere Chaos.

Manche suchen sie. Andere trauen sich nicht ran.

Und viele sagen:

»Ich wär ja gern kreativ, aber ...«

Genau da setzt dieses Buch an. Denn:  
Fast alles, was du über Kreativität gehört  
hast, stimmt so nicht.

Du brauchst keine Begabung. Keine perfekte  
Idee. Keine 5 Stunden Zeit.

Und schon gar keine Erlaubnis von außen.  
Was du brauchst, ist die Bereitschaft, neu  
zu denken, und zwar in deinem Tempo,  
deinem Stil, deinem Alltag.



Dafür räumen wir hier etwas auf: Mit hartnäckige Gedanken, die dich bremsen, kleinhalten oder einschüchtern.

Und ersetzen sie durch das, was dir wirklich hilft: Klarheit. Neugier. Handlung.

Was dich erwartet:

- ➔ kurze, ehrliche Impulse
- ➔ einfache, wirksame Übungen
- ➔ kreative Anstupser, die du sofort anwenden kannst

Was du dafür brauchst:

- ➔ ein offenes Herz
- ➔ einen Stift
- ➔ ein wenig Geduld
- ➔ und vielleicht 3 bis 10 Minuten am Tag



Genau deshalb funktioniert dieses Buch:  
Es ist praxisnah, humorvoll und wirkt da, wo  
du es brauchst, nicht in deiner »freien Zeit«,  
sondern mitten im echten Leben.

Wenn du also öfter festhängst, dich  
manchmal in Gedankenschleifen verlierst  
oder einfach wieder lernen willst, freier zu  
denken:

Willkommen. Das hier ist dein Anfang.  
Denk dran: Dieses Buch ist kein Ratgeber.

Es ist eine Einladung, in deine eigene  
kreative Denk- und Fühlwelt.

Denn du hast sie längst. Du musst sie nur  
wecken.

Willkommen bei  
Einfach.Besser.Kreativ.Sign.  
Lass uns loslegen.

# Kreativ-Mythen und was sie mit dir machen

Wir alle tragen Überzeugungen in uns.

Manche nennen wir Überzeugung, andere Realität, und manche lassen wir nie hinterfragen.

Gerade wenn es um Kreativität geht, wirken diese Gedanken oft unsichtbar, aber mächtig:

»Ich bin nicht der kreative Typ.«

»Ich kann das nicht.«

»Das ist doch nur Spielerei.«

»Andere sind da einfach besser.«

Diese Sätze sagen viel, aber nichts über dich. Sie sind Mythen: Erzählungen, die sich eingeschlichen haben. Wiederholt, geglaubt, weitergegeben.



Warum  
ich dir  
das hier  
überhaupt  
anbiete.



## Bevor du beginnst ... ein paar ehrliche Gedanken

Bevor du mit der ersten Übung beginnst, möchte ich dich zu einem kleinen Moment des Innehaltens einladen.

Kein großer Aufwand, kein tiefer Seelen-Check, nur ein kurzer Gedanke:

Was ist es, das dich gerade hierher geführt hat? Neugier? Skepsis? Langeweile? Vielleicht auch einfach der Wunsch, dich selbst wieder anders zu erleben?

Ganz gleich, was es ist: Du bist hier. Und das allein zählt schon.

Bevor du weiterliest, lass mich dir etwas sagen, das ich in meinen Seminaren immer wieder erlebe, eine Erfahrung, die vielleicht

auch für dich wichtig sein könnte: »Was sich verändert hat? Ich spüre wieder was.«

Weißt du, ich kenne diese Gedanken gut:

»Warum sollte ich das hier überhaupt ausprobieren?«

»Noch ein E-Book, noch eine Methode, die mir sagt, was ich tun soll ...«

»Klar, mit KI geht das alles schneller, besser.

Wozu dann sowas Analoges?« Und ja, ich kann das absolut nachvollziehen.

Ich bin Professor für Design und Kreativität.

Ich begleite seit Jahren Menschen, die mit genau diesen Fragen kämpfen:

»Ich hab keine Zeit für sowas.«

»Ich war noch nie kreativ.«

»Das ist doch Quatsch. Ich brauch Lösungen, keine Spielereien.«

Ich höre das oft. Und ehrlich gesagt?

Ich verstehe es.

Aber ich sehe auch immer wieder, was passiert, wenn Menschen sich trotzdem auf genau solche Übungen einlassen: Plötzlich fangen sie an zu lächeln. Sie entdecken wieder ihre Neugier. Sie spüren sich selbst, ohne Bewertung, ohne Ziel, einfach so.

Einer der Teilnehmenden (Niko, 38, Ingenieur) hat das mal so formuliert:

»Was sich verändert hat? Ich spüre wieder was.«

»Klingt kitschig, ist aber so: Diese Übungen haben mir einen neuen Zugang zu mir selbst verschafft. Ich funktioniere im Alltag oft einfach durch, aber plötzlich hab ich beim Wort ‚Kreativität‘ wieder Lust auf was. Nicht weil ich muss. Sondern weil ich will.«

Oder Marie, 36, UX-Strategin, die beruflich mit KI arbeitet, hat mir nach ihrer Erfahrung

geschrieben:

»Mit KI geht alles schneller, aber nicht tiefer.«

*»Ich arbeite beruflich mit KI. Ich bin Fan davon. Aber dieses Mini-Buch hat mir gezeigt: Es gibt Räume, in die kommst du nicht mit Prompts. Nur mit Stift, Zeit und innerer Stille. Und das verändert, wie ich über Kreativität nachdenke.«*

Ich sage das nicht, weil ich dir hier etwas »verkaufen« will.

Sondern, weil ich aus jahrelanger Erfahrung weiß:

- ➔ Kreativität beginnt nicht dort, wo du alles unter Kontrolle hast.
- ➔ Sie beginnt da, wo du dich traust, für einen Moment loszulassen, ohne wirklich zu wissen, was passiert.

Gerade heute, wo alles messbar, schnell und effizient sein soll, wird diese Art von kreativer Selbstverbindung oft belächelt oder unterschätzt.

Aber sie hat eine enorme Kraft:

Du spürst wieder, was in dir lebendig ist.

Du beginnst, Dinge anders zu sehen.

Du holst dir eine kleine Freiheit zurück.

Genau das ist der eigentliche Wert.

Ich lade dich hier zu keiner »Challenge« ein, bei der du dich verbessern musst. Sondern zu einem kleinen, analogen Experiment:

➔ Was würde sich für dich verändern, wenn du dir heute erlaubst, wieder zu spielen?

Nicht, um zu funktionieren. Nicht, um besser zu werden. Sondern, weil es sich verdammt gut anfühlen kann, einfach wieder du zu sein, ohne Ziel, ohne Druck, ohne Bildschirm.

Dieses Mini-E-Book ist keine Anleitung zum »richtigen« Kreativsein.

Es ist eine Einladung, deine eigene Freude am Entdecken wieder wachzukitzeln.

Du entscheidest, wie tief du gehst.

Aber ich verspreche dir: Schon ein kleiner Schritt kann erstaunlich viel in dir bewegen.

Und jetzt, probier's aus. Ohne Erwartung.

Ohne Stress.

Einfach, weil du's kannst.



## Was unterscheidet das Mini-E-Book von anderen Kreativ-Angeboten?

Ganz einfach: Es ist kein »System«, kein »Hack« und kein »Erfolgsversprechen«.

Ich glaube auch nicht an den einen perfekten Weg. Ich glaube aber an Resonanz.

Dieses Buch will dich nicht verbessern, sondern begleiten.

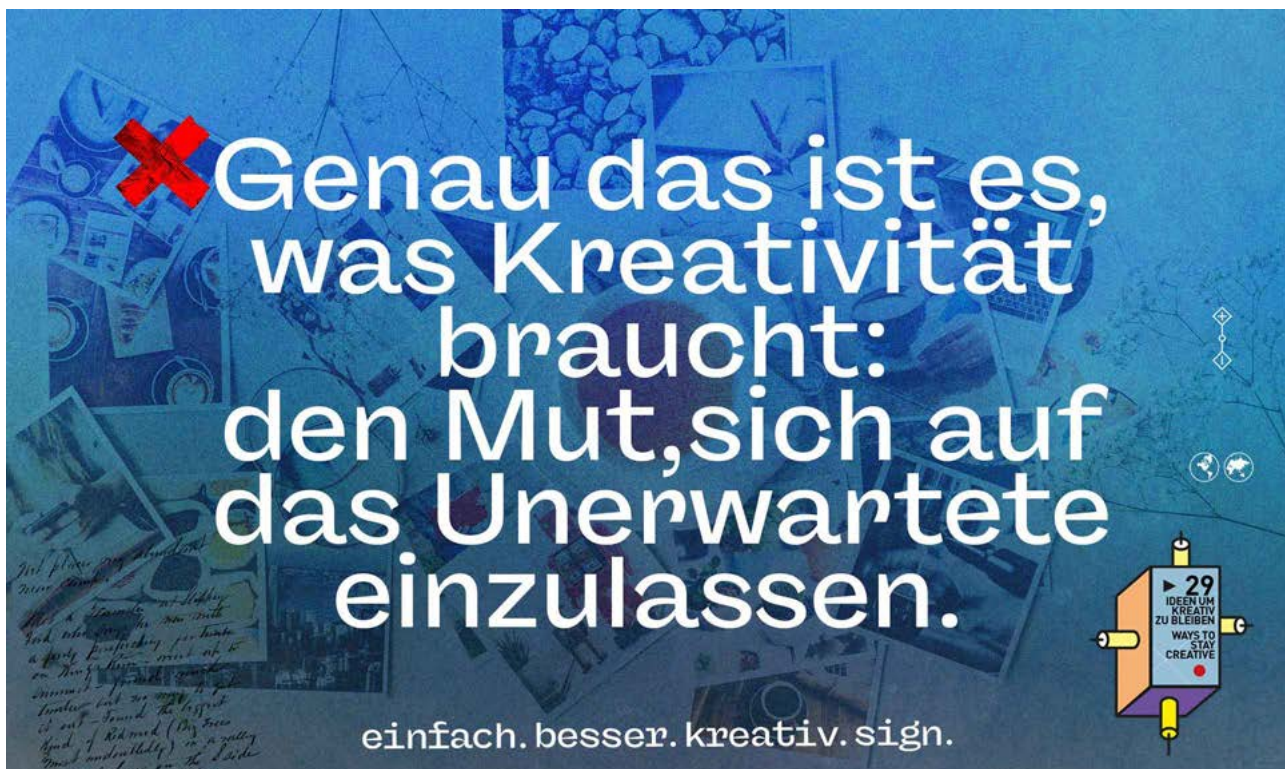
Es erklärt nicht, es ermutigt. Es fordert nicht, es öffnet.



Vor allem aber:


Es ist analog gedacht. Mit Stift. Mit Blick. Mit Sinnlichkeit.

Weil ich überzeugt bin, dass genau darin ein Gegenpol zu unserer digital überladenen Welt liegt, und die echte Chance, wieder etwas Eigenes zu spüren.



**Genau das ist es,  
was Kreativität  
braucht:  
den Mut, sich auf  
das Unerwartete  
einzulassen.**

einfach. besser. kreativ. sign.





## Weg 1: Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst

Manchmal ist da dieser Druck, dass etwas Großes entstehen soll, bevor überhaupt etwas beginnt.

Du willst kreativ sein, wieder in den Fluss kommen oder einfach irgendetwas machen, das gut tut. Aber der Anfang fühlt sich blockiert an. Irgendwie zäh.

**Und dann sagt dein Kopf:**

**»Du hast keine Idee. Du hast kein Ziel.**

**Lass es lieber.«**

Doch was, wenn genau darin der Ausweg liegt?

Was, wenn du gar nichts »zu sagen« brauchst, um etwas zu machen, das dich wieder mit dir verbindet?

Diese Übung ist wie ein leises Kopfschütteln gegen die innere Stimme, die ständig nach Sinn fragt.

Sie ist absurd einfach. Und genau deshalb überraschend wirksam.

## Was dich erwartet

Du musst keinen Plan haben, um loszulegen. Vielleicht glaubst du, du müsstest erst eine gute Idee haben.

Oder ein Ziel. Oder ein Konzept, das »irgendwie Sinn ergibt«.

Aber genau dieser Gedanke, so nachvollziehbar er ist, hält dich fest.

Denn: Kreativität entsteht oft nicht vor dem Tun, sondern durch das Tun.

Wenn du einfach mal einen Kreis zeichnest, ist das keine Flucht aus der Logik, sondern eine Rückkehr in deine Beweglichkeit.

Du brauchst keinen Plan, um dich wieder zu spüren.

Du brauchst nur einen Anfang, der dich nichts fragt, und dir alles erlaubt.

Ein Kreis reicht.

## So funktioniert's

### Die Übung: Power der Kreise & Punkte

- 1 Nimm ein Blatt Papier und einen Stift (am besten kein Radiergummi in Sichtweite).
- 2 Zeichne einen Kreis, so, wie er dir in den Stift fällt.
- 3 Dann noch einen. Und noch einen. Ganz egal, wie viele.
- 4 Jetzt setze willkürlich Punkte: in die Kreise, daneben, dazwischen.
- 5 Beobachte, was passiert. Vielleicht entstehen Muster. Vielleicht gar nichts. Vielleicht ein Gedanke.

**TIPP:** Stell dir einen Timer auf 3–5 Minuten. Es geht nicht ums Ergebnis, nur um den Moment.

## Warum das kein Quatsch ist

Dein Verstand will Effizienz. Ergebnisse. Bewertung.

Aber deine Kreativität braucht Raum, und den bekommt sie, wenn du etwas tust, das zweckfrei ist.

Kreise und Punkte haben keine Bedeutung, genau das ist ihre Kraft.

Sie zwingen dich zu nichts. Aber sie bringen dich ins Tun.

Ohne dass du erklären musst, warum.

Ohne dass du gut darin sein musst.

In dieser Bedeutungslosigkeit entsteht etwas Wertvolles:

Ein stiller Übergang vom Grübeln ins Spüren.

Und genau da beginnt echte, ehrliche Kreativität, nicht als Leistung, sondern als Lebendigkeit.

## Was verändert sich dadurch?

Wenn du dich wieder traust, anzufangen, ohne Plan, ohne Anspruch, dann passiert etwas Erstaunliches:

Du nimmst dich selbst wieder wahr, jenseits von Funktion und Leistung.

Was du da gerade gemacht hast, ist vielleicht »nur« ein Spiel mit Kreisen.

Aber innerlich war es ein Signal:

➔ »Ich darf etwas tun, ohne damit etwas beweisen zu müssen.«

Und genau dieses Gefühl, ganz ohne Applaus oder Ergebnis, ist es, das dich langfristig kreativer macht.

Nicht, weil du dadurch besser wirst.

Sondern weil du freier wirst. Wenn du dich wieder traust, einfach anzufangen, ohne Plan, ohne Anspruch, dann bewegst du etwas in dir. Und das macht dich nicht nur kreativer, sondern freier.

## Noch mehr kreativen Input?

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten: Wenn du unsicher bist, erstmal testen und herausfinden willst, ob du wirklich bisher dachtest, »Ich bin nicht kreativ«, dann lade dir ganz kostenlos das Mini-E-Book [Punkt. Kreis. Wunder.](#) herunter.



Du kannst dir das Mini-E-Book Punkt.Kreis.Wunder. kosten.lös über diesen Link:

<https://jetztclicken.org/nNCuN> herunterladen oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.



Wenn du das Gefühl hast, dir fehlt »das kreative Gen« und du willst einfach und unkompliziert, aber mit Freude und kreativen Aha-Momenten dein »kreative Gen« wieder aktivieren dann hast du hier die beste Anleitung mit →

[»Die unheimliche Power der Kreise«](#)

Du kannst dir das Modul der Checkliste »Power der Kreise« über diesen Link: <https://jetztclicken.org/XNTWB> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM, versprochen.





# Keine Lust mehr auf Bildschirm-Zeug

## Weg 2

### Wenn du keine Lust mehr hast auf Bildschirm-Zeug aber nicht weißt, wohin mit dir

Du scrollst und merkst gleichzeitig, wie leer dich das macht.

Du klickst und spürst, dass du eigentlich gar nichts erleben willst, was in Quadrate passt.

Wir sind oft so voll mit Bildern, Reizen und Gedanken von außen,

dass wir gar nicht mehr wissen, was in uns selbst noch lebt. Und trotzdem: Einfach

»abschalten« reicht nicht. Weil dann oft das Gefühl bleibt: »Okay, aber was jetzt?«

Diese Übung ist kein Rückzug.

Sie ist ein sanftes Wiedereinchecken bei dir selbst.

Kein Detox mit Dogma. Sondern ein verspielter Perspektivwechsel.

Mit Dingen, die dich sowieso schon umgeben.

## Was dich erwartet

Du brauchst keinen Bildschirm, um inspiriert zu sein. Du brauchst nur 5 Dinge und die Erlaubnis, mit ihnen zu spielen.

Kreativität lebt nicht in Apps oder Algorithmen.

Sie lebt da, wo du wieder anfängst, Dinge mit deinen eigenen Sinnen zu entdecken.

Diese Übung bringt dich nicht »weg vom Digitalen«, sondern zurück zu dir.

Und das fühlt sich oft überraschend echt an.

## So funktioniert's

### Die Übung: »Sammele 5 Dinge«

- 1 Sieh dich in deiner unmittelbaren Umgebung um: am Schreibtisch, im Wohnzimmer, in der Küche.
- 2 Sammele 5 beliebige Dinge, die dir ins Auge fallen, spontan, ohne nachzudenken.
- 3 Leg sie nebeneinander.
- 4 Jetzt denk dir spontan eine Mini-Geschichte, ein Produkt, ein Satz oder ein Titel aus, der all diese Dinge irgendwie verbindet.

Es darf schräg, absurd oder poetisch sein.  
Hauptsache: unlogisch logisch.

- ➔ Variante: Gib dir 5 Minuten Zeit und notiere, was du daraus machst.

## Warum das kein Quatsch ist

Wenn du mit Gegenständen spielst, die du kennst, passiert etwas Unerwartetes:

Sie hören auf, nur »nützlich« zu sein und werden zu Anker für neue Gedanken.

Die Übung trickst deinen gewohnten Blick aus.

Sie zwingt dich, den Dingen eine neue Bedeutung zu geben. Und damit auch dir selbst eine neue Rolle:

Nicht als Konsument. Sondern als Verbinder. Entdecker. Erfinder.

Ganz ohne Technik. Ganz ohne Plan.

Nur mit Neugier und einem halben Apfel, einer Gabel und einem alten Einkaufszettel oder was du gerade für dich gesammelt hast.

## Was verändert sich dadurch?

Du beginnst, dich wieder als jemanden zu erleben, der erschafft statt nur zu reagieren. Der aus Alltäglichem etwas Eigenes machen darf.

Und plötzlich ist die Reizüberflutung nicht mehr lähmend, sondern ein Rohstoff.

Weil du entscheidest, was du daraus machst. Das ist keine Rückkehr zur Kindheit. Das ist eine Rückkehr zu einem Spielraum, den du längst in dir hast.

## Noch mehr kreativen Input?

Neugierig geworden oder noch unsicher oder skeptisch? Du hättest noch mehr Infos zu dem »komischen« Thema: **Kreativ durch sammeln?** Verstehe ich gut. Deshalb habe ich einen Blogartikel geschrieben, der dir vielleicht einen Einblick in die wunderbare Welt des Sammelns gibt. [Klicke hier auf den Link oder kopiere dir den Link.](#)

Hast du den Artikel gelesen und bist jetzt überzeugt, dass du noch mehr kannst und willst? Du hast das Gefühl, dieses »kreative Gen« habe ich doch auch und du willst einfach unkompliziert, mit Freude und kreativen Aha-Momenten dein »kreative Gen« wieder aktivieren, dann hast du hier die beste Anleitung mit → dem umfangreichen E-Book mit mehr als 40 Übungen und Anleitungen [5 Dinge sammeln](#)



Du kannst dir das Modul »5 Dinge sammeln« über diesen Link: <https://jetztklicken.org/kdOwp> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM, versprochen.



# Oder du machst direkt mit bei der #7tageanalog - Challenge:

7 Tage, 7 kreative Mini-Aufgaben, die deinen  
Kopf aus- und deine Sinne einschalten.

[→ Challenge entdecken](#)

**Kosten.frei aber keineswegs wert.frei**

Kreativ sein. 7 Tage. 7 kleine, analoge Übungen.  
#7tageanalog-Challenge-Inhalt

Was du bekommst (als Mini-E-Book, kosten.frei und 100% analog)

**Kein Bildschirm. Kein Blabla. Ohne Druck. Nur du und  
deine Kreativität.**

## Tag 1 Dein Einstieg



**Beginne einfach. Ohne Ziel. Ohne Plan.**

Ein leerer Moment. Ein Stift. Eine Linie. Mehr braucht es nicht, um dich mit deinem Denken zu verbinden.  
Dieses Modul zeigt dir, wie Kreativität beginnt, nicht mit Ideen, sondern mit Bewegung.



Du kannst dir das Modul »5 Dinge sammeln«  
über diesen Link: <https://jetztklicken.org/EKYFO>  
sichern oder du scannst einfach den QR-Code und  
kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM,  
versprochen.



3

Wenn du denkst:  
»Ich war noch nie  
kreativ.«



## Weg 3: Wenn du denkst: »Ich war noch nie kreativ.«

Dieser Satz kommt nicht selten. Und er tut oft mehr, als du denkst.

Denn wenn du dir ein Leben lang einredest, »nicht kreativ« zu sein, dann traust du dich irgendwann nicht mal mehr, spielerisch zu sein. Weil du glaubst, du müsstest erst etwas können, um loszulegen.

Weil du Kreativität mit Kunst verwechselst. Oder mit Bewertung, Talent, Erwartungen. Diese Übung bricht genau das auf, ganz leise. Sie ist ein freundlicher Kurzschluss für deinen inneren Kritiker. Denn sie zeigt dir: Du kannst etwas verbinden, was auf den ersten Blick nicht zusammenpasst. Und genau da beginnt Kreativität.

## Was dich erwartet

Vielleicht bist du gar nicht un kreativ, du hast nur nie für dich selbst gespielt.

Wenn du ohne Ziel, ohne Anspruch, ohne Publikum etwas verbindest, entsteht etwas Neues, aus dir.

Und du spürst: Da ist etwas in dir, das du zu lange überhört hast.

Nicht, weil es leise ist, sondern weil du ihm nie die Erlaubnis gegeben hast, da zu sein.



## So funktioniert's, Die Übung: »Zufalls-Orakel«

- 1 Nimm eine alte Zeitung, ein Magazin oder ein Buch.
  - 2 Schließe die Augen, blättere durch, und tippe auf irgendein Wort.
  - 3 Wiederhole das dreimal, bis du drei völlig willkürliche Wörter hast.
  - 4 Jetzt kommt der kreative Teil: Verbinde diese drei Begriffe zu einem Satz, einer Überschrift, einem Gedicht, oder einer kleinen Geschichte.
- ➔ Es darf schräg sein. Es darf nicht passen.  
Es darf überraschen.

Was zählt: du entscheidest, wie du verbindest.

## Warum das kein Quatsch ist

Diese Übung nutzt das, was dein innerer Kritiker gar nicht mag: Zufall.

Denn Zufall ist nicht planbar, nicht kontrollierbar, und nicht bewertbar.

Genau deshalb bringt er Bewegung in deine gewohnten Denkmuster. Indem du drei Wörter miteinander verknüpfst, die nichts miteinander zu tun haben, entsteht etwas, das nur in deinem Kopf, nur mit deinem Blick möglich war.

Das ist nicht »Kreativtechnik«, das ist dein Denken in Freiheit.

Es zeigt dir ganz direkt: Du kannst gestalten. Nicht, weil du »kreativ« bist, sondern weil du dich traust, zu entdecken.

## Was verändert sich dadurch?

Du hörst auf, Kreativität mit Talent zu verwechseln, erlebe sie als Spiel, als inneren

Bewegungsraum.

Du wirst nicht besser, du wirst freier.

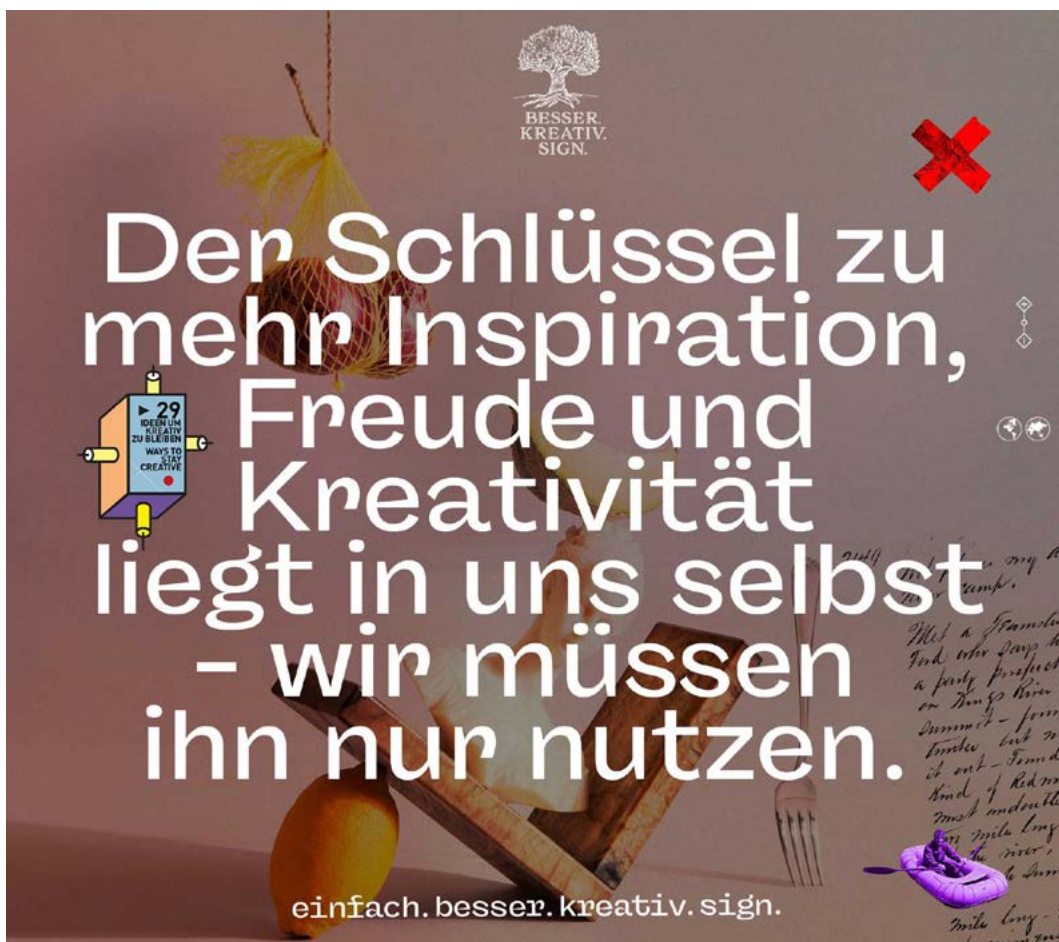
Und genau das verändert, wie du dich siehst.

Vielleicht denkst du danach nicht mehr:

»Ich bin nicht kreativ.«

Sondern: »Ich bin kreativ auf meine Weise.«

Und das ist nicht nur ein Gefühl. Das ist ein Anfang.



## Noch mehr kreativen Input?

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten: Wenn du unsicher bist, erstmal testen und herausfinden willst, ob du wirklich bisher dachtest, »Ich bin nicht kreativ«, dann lade dir ganz kostenlos das Mini-E-Book »Dein Zufalls-Orakel« herunter.



Du kannst dir das Mini-E-Book »Zufalls-Orakel« kostenlos über diesen Link: <https://jetztklicken.org/OhJlx> herunterladen oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.

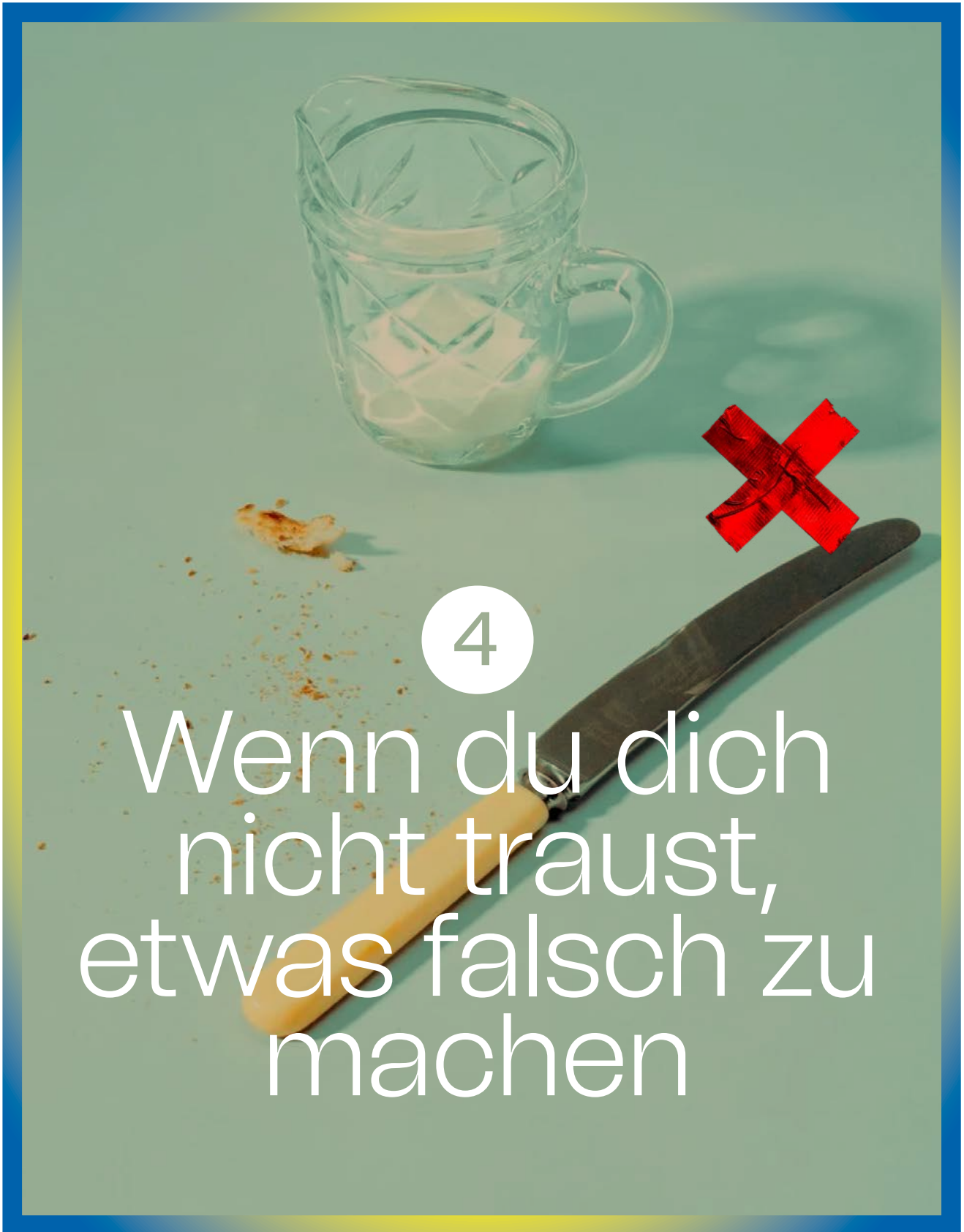


Wenn du jetzt das Gefühl hast, du willst einfach unkompliziert, aber mit Freude und kreativen Aha-Momenten dein »kreative Gen« wieder aktivieren dann hast du hier die beste Anleitung mit  
-> »Die Kunst des kreativen Zufalls«



Du kannst dir das umfangreiche und wirklich sehr unterhaltsame und überraschende Modul »Zufalls-Orakel« über diesen Link: <https://jetztklicken.org/vWcV> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.





## Weg 4: Wenn du dich nicht traust, etwas falsch zu machen

Mal ehrlich: Wer macht schon gern Fehler?

Die meisten von uns haben ihr Leben lang gelernt, dass Fehler vermieden werden müssen. Fehler gelten als Makel. Als Schwäche. Als Scheitern.

Fehler gelten oft als Schwäche. Schon in der Schule hast du vielleicht gelernt:

»Mach's richtig, oder besser gar nicht.«

Kein Wunder, dass du dich heute bei allem fragst: »Ist das gut genug? Passt das? Ist das richtig?«

Kein Wunder also, dass viele Menschen, gerade die Rationalen, die Skeptiker, große Mühe haben, bewusst Risiken einzugehen



oder Dinge »anders« zu machen

Aber Kreativität braucht das Gegenteil:

Nicht Sicherheit. Sondern Mut zum

Nichtwissen.

Nicht Kontrolle. Sondern spielerisches

Risiko. Wenn du dich immer nur ums Richtige bemühst, wirst du nie kreativ sein.

Nicht das, was alle erwarten, sondern das, was dich überrascht.

Denn Kreativität hat viel mehr mit Mut zu tun, als mit Können. Mit dem Mut, zu experimentieren.

Mit dem Mut, Blödsinn zuzulassen.

Mit dem Mut, bewusst »falsche« Wege zu gehen. Und weißt du was?

Genau das machen wir in dieser Übung.

Aber auf eine Weise, die sogar Spaß macht.

## Was dich erwartet

Hier darfst du völlig übertreiben, und das völlig absichtlich.

Diese Übung lädt dich ein, mal nicht den »richtigen« Weg zu suchen, sondern genau das Gegenteil:

Eine Anleitung, die so falsch ist, dass sie schon wieder witzig wird. Du sollst hier mit vollem Bewusstsein Quatsch denken.

Absurdes, Übertriebenes, Blödsinniges.

Aber das Ganze hat einen Hintergedanken:

Wenn du merkst, wie eng deine üblichen Denkmuster sind, wird plötzlich sichtbar, worauf du dich eigentlich immer fixierst.

Wenn du Angst hast, Fehler zu machen, mach einfach mal mit Absicht das Gegenteil.

Kreativität beginnt dort, wo du die Kontrolle nicht verlierst, sondern lockerst.

Du brauchst keine perfekte Lösung.  
Du brauchst nur einen neuen Blickwinkel.  
Und manchmal findest du ihn, wenn du dich traust, Unsinn zu denken.

## So funktioniert's, Die Übung: »Die falsche Anleitung«

- 1** Wähle ein Thema aus dem Alltag, das dich gerade beschäftigt oder interessiert:
  - Mode (z. B. »Was ziehe ich an?«)
  - Job oder Präsentationen
  - Reisen
  - Geld sparen
  - Ernährung oder Gesundheit
  - Beziehungen oder Freundschaften
- 2** Schreib eine Mini-Anleitung oder eine »Tippliste«, wie man in diesem Thema garantiert alles falsch macht.

Wichtig: Schreib sie so, als würdest du es absolut ernst meinen, übertreibe ruhig.

Hier ein paar Beispiele:

**Mode / Kleiderschrank:**

»Wie du jeden Tag mit deinem Outfit voll daneben liegst«

- ➔ Zieh das Erste an, was dir im Kleiderschrank auffällt, was du in die Hand bekommst.
- ➔ Achte darauf, dass möglichst nichts zusammenpasst.
- ➔ Trag ausschließlich unbequeme Kleidung, je steifer, desto besser.

**Job / Präsentationen:**

»Wie du jede Präsentation in den Sand setzt«

- ➔ Starte direkt mit deinen Entschuldigungen und Unsicherheiten.
- ➔ Rede monoton, lies alles vom Zettel ab.
- ➔ Beende jeden Satz mit »...aber ich bin mir da nicht sicher.«

## Reisen:

»Wie du garantiert den schlimmsten Urlaub deines Lebens planst«

- ➔ Buche Flüge ausschließlich in der teuersten Klasse.
- ➔ Buche das teuerste Hotel, ohne Bilder zu checken.
- ➔ Verplane jede Minute mit Pflicht-Terminen.
- ➔ Iss nur Fastfood-Ketten, egal in welchem Land.

**3** Jetzt kommt der spannende Teil:

Lies deine Liste laut vor und frage dich:

- ➔ Warum ist das witzig und warum steckt darin Wahrheit?
- ➔ Was sagt dir das über dein eigenes Denken über »Fehler«?

Schreib im Anschluss auf: »Was wäre das genaue Gegenteil dieser Liste?«

Ohne Druck, einfach so. Lies deine »falsche Anleitung« laut vor und lach ruhig darüber.

➔ Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch. Nur ein Anders.

## Warum das kein Quatsch ist

Diese Übung klingt vielleicht albern, aber sie ist ein Trick, um deinen Kopf aus den gewohnten Bahnen zu schubsen.

Dein Denken folgt oft gewohnten Bahnen, das gibt dir Sicherheit. Aber genau das hält dich oft auch fest.

Diese Übung unterbricht deine Automatismen, mit einer gezielten Übertreibung:

Du gehst absichtlich in die andere Richtung. Denn absichtlich »falsch« zu denken, ist der schnellste Weg, um deine eigenen, oft versteckten Glaubenssätze zu entlarven.



Indem du Blödsinn machst, entdeckst du, was du im Alltag ständig vermeiden oder kontrollieren willst.

Und im zweiten Schritt merkst du:

Das, was du da ins Gegenteil gedreht hast, ist oft genau das, was du dir eigentlich wünschst.

Und dein Gehirn?

Es muss kreativ reagieren, weil es in diesem Gegenteil keine gelernten Lösungen mehr hat.

Das Verrückte: Dein Kopf formuliert diese positiven Impulse plötzlich ganz von selbst, ohne Zwang, ohne Selbstoptimierung, einfach, weil der Druck weg ist.

Es entsteht ein neuer Denkraum, nicht trotz der Abweichung, sondern wegen ihr.

So entsteht nicht Unsinn, sondern Umsicht.

Und der Gedanke:

➔ »Ich darf Dinge auf den Kopf stellen, und es fühlt sich nicht falsch an, sondern frei.«

## Was verändert sich dadurch?

Du merkst: Fehler sind nicht gefährlich.

Sie sind Einstiegspunkte in Möglichkeiten, die du nie geplant hättest.

Du erlebst hier etwas, das die meisten Kreativmethoden nicht bieten:

**Fehler machen als Befreiung, nicht als Gefahr.**

Du wirst merken, wie entspannend es sein kann, bewusst Unsinn zu denken, du spürst, wie klar deine eigenen Wünsche plötzlich werden, wenn du mal nicht versuchst, alles »richtig« zu machen.

Diese Übung zeigt dir nicht nur, dass Fehler

wichtig sind. Sie zeigt dir, dass das bewusste »Falschdenken« manchmal der direkteste Weg zur Klarheit ist.

Vielleicht denkst du danach nicht mehr:

»Ich darf keine Fehler machen.«

Sondern:

➔ **»Manchmal ist der beste Weg nach vorn der Umweg durchs Absurde.«**

Und das, ist echte kreative Freiheit, ganz ohne Chichi.

Du brauchst nicht länger die Erlaubnis, etwas richtig zu machen.

Du brauchst den Mut, es anders zu machen.

Denn genau das ist oft der Unterschied zwischen Funktionieren und Gestalten.

Und dieser Unterschied?

Der fühlt sich an wie ein Stück Leben, das du dir zurückeroberst.

## Noch mehr kreativen Input?

Wenn du jetzt das Gefühl hast, du willst einfach und wirklich unkompliziert, aber mit Freude und kreativen Aha-Momenten dein »kreatives Gen« wieder aktivieren dann hast du hier die beste Anleitung mit -> »Versuch etwas absichtlich schlecht zu machen«



Du kannst dir das umfangreiche und mehr als unterhalt-same und überraschende Modul »Absichtlich schlecht machen« über den Link: <https://jetztklicken.org/DcrTt> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM, versprochen.





5

Wenn du nur  
noch  
funktionierst,  
aber nichts  
mehr spürst

## Weg 5: Wenn du funktionierst, aber nichts mehr spürst

Vielleicht kennst du das: Du funktionierst. Du erledigst. Du reagierst.

Und irgendwann merkst du, oder eben auch nicht mehr, dass du dich selbst kaum noch wahrnimmst. Du machst. Aber du spürst nichts mehr dabei.

Du bist im Funktionsmodus. Du machst, was gemacht werden muss. Du reagierst auf Nachrichten, Termine, To-dos.

Und wenn du kurz innehältst, merkst du: Da ist Stille. Aber keine gute. Eher so eine taube Leere.

Du spürst nichts, nicht mal die Unzufriedenheit richtig.

Und doch weißt du: Irgendetwas fehlt.



Das passiert oft schleichend, gerade bei Menschen, die viel Verantwortung tragen oder im Alltag »durchziehen müssen«.

Und weil du es gewohnt bist, stark zu sein, kommt dir dieser Zustand fast schon normal vor. Nicht weil du versagt hast. Sondern weil du dich selbst zu lange ignoriert hast. Aber ehrlich gesagt: Das ist kein Zustand, den du einfach hinnehmen musst.

Denn du bist nicht dafür gemacht, nur zu funktionieren.

Du bist dafür gemacht, auch zu spüren.

Und genau hier beginnt diese Übung. Diese Übung bringt dich nicht zurück zur Leistung, sondern zu dir.

Sie ist keine Technik. Keine Analyse.

Sie ist ein kurzer Besuch in der Tiefe deiner Wahrnehmung.

Ein Moment, in dem du die Welt nicht bewertest, sondern hörst.

## Was dich erwartet

Wenn du nichts mehr fühlst, brauchst du kein Ziel, du brauchst einen Moment mit dir. Kreativität ist nicht immer laut, bunt oder wild.

Ein Moment, in dem du nicht denkst, sondern sammelst.

Diese Übung hat nichts mit Achtsamkeit im klassischen Sinn zu tun. Du musst nichts fühlen, du musst nichts »erreichen«.

Alles, was du hier tust, ist:

Gehen. Sammeln. Legen. Schauen.

Und genau das führt dich zurück zu etwas, das im Funktionsmodus oft verloren geht:

Deine Fähigkeit, Schönheit zu sehen, im Kleinen, im Einfachen.

## So funktioniert's

### Die Übung: »Natur-Mandala«

- 1** Geh nach draußen. Egal wohin – in den Garten, in den Park, an den Wegrand. Nimm einen Beutel oder ein Glas mit, deine Jackentasche reicht auch.
- 2** Sammle beim Gehen kleine Dinge, die dich ansprechen:  
Blätter, Steine, Zweige, Blüten, Federn, Rindenstücke, Zapfen, Nüsse.

Wichtig: Du musst nichts »Schönes« finden. Sammle einfach, was dir auffällt – ohne Bewertung.

- 3** Wenn du zurück bist (oder direkt vor Ort): Such dir einen ruhigen Ort und leg aus den gesammelten Dingen ein Mandala oder ein freies Muster. Das kann aber auch ein ganz »normales« Objekt sein.

Objekt»kuns«t ist eine Ausdrucksweise der Moderne. Von Künstlern werden vorgefertigte Dinge unterschiedlicher Bezugsebenen (Fotos, Zeitungsausschnitte, Kleidungsstücke, Geschirr, Möbel, Metallteile, Holz u.Ä.) in einen neuen Zusammenhang gebracht und als Material für ihre Kompositionen verwendet. Das Zusammenfügen dieser Teile kann eine neue Wahrnehmung ermöglichen, da die Ausgangsbedeutungen der Gegenstände bekannt sind, diese nun aber in völlig neuem Kontext präsentiert werden.

## Dabei gibt es keine Regeln:

- Du kannst rund legen oder eckig, symmetrisch oder wild.
- Du kannst alles kombinieren oder nur mit einer Sorte arbeiten.

**4** Lass dir Zeit beim Legen. Spür, wie deine Hände arbeiten, ohne dass dein Kopf reinquatscht.

**5** Schau dein Mandala/deinObjekt am Ende in Ruhe an:

- Was fällt dir auf?
- Gibt es etwas, das dich überrascht?
- Fühlt es sich still oder lebendig an?

## Warum das kein Quatsch ist

Wenn du funktionierst, reduzierst du dich auf Leistung. Du hörst auf, zu empfinden. Diese Übung schenkt dir den Raum, wieder wahrzunehmen, ohne zu tun.

Diese Übung wirkt unscheinbar und genau das ist ihre Stärke. Denn beim Sammeln und Legen aktivierst du etwas, was im Alltag oft völlig verkümmert:

**Deine taktile, analoge Wahrnehmung.**

Du arbeitest nicht mit dem Kopf, sondern mit den Händen.

Du bist draußen. Du gehst. Du sammelst.

Du legst, und bist dabei völlig frei von Bewertung.

Das Mandala/Objekt ist dabei völlig egal.

Es geht nicht um ein »schönes Ergebnis«.

Es geht um diesen Moment,

in dem du dich wieder mit der Welt um dich herum verbindest, ohne Bildschirm, ohne To-Do, ohne Ziel.

Dein Körper spürt wieder. Deine Sinne wachen auf. Dein Denken tritt leise in den Hintergrund.

## Was verändert sich dadurch?

Du kommst wieder in Kontakt mit dir. Nicht durch Denken. Du wirst merken: Diese Übung fühlt sich nicht wie »Kreativität« an. Aber sie holt dich auf eine Weise zurück ins Leben, die still und wohltuend ist.

Plötzlich spürst du den Wind.

Du siehst Farben, Formen, Texturen.

Deine Hände haben etwas erschaffen – nicht, um es zu bewerten, sondern einfach, um da zu sein. Vielleicht denkst du danach nicht mehr: »Ich funktioniere eben einfach.«

Sondern:

**»Ich kann im Kleinen etwas erschaffen,  
das mich wieder mit mir verbindet.«**

Und genau das ist oft der erste Schritt  
zur Kreativität, die nicht nach Ideen fragt,  
sondern nach Verbindung. Nicht als Technik.  
Sondern als innere Rückmeldung.



## Noch mehr kreativen Input?

Die zwei Möglichkeiten, die du jetzt hast: Du bist noch »wackelig auf den Beinen« und willst erstmal testen, ob du wirklich denkst »Ich bin nicht kreativ« | »Ich kann das nicht«, dann lade dir ganz kostenlos das Mini-E-Book [»Natur-Mandala«](#) herunter.



Du kannst dir das Mini-E-Book »Zufalls-Orakel« kostenlos über diesen Link: <https://jetztklicken.org/OiUvV> herunterladen oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.



Ein analoges Abenteuer für deine Sinne, still, überraschend, transformierend.

Du bist bis hierher gekommen. Und vielleicht hast du gemerkt: Kreativität muss weder kompliziert noch »künstlerisch« sein.

Wenn du Lust hast, noch ein bisschen weiter zu sammeln, zu staunen und ganz nebenbei dein kreatives Gen zu reaktivieren, dann findest du hier genau das Richtige: → [»Natur-Mandala«](#)



Du kannst dir das umfangreiche und mehr als unterhaltsame und überraschende Modul »Natur-Mandala« über den Link: <https://jetztklicken.org/LJWPV> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.



Für alle, die keine »Kreativ-Typen« sind und es trotzdem sein wollen.



6  
Wenn du denkst,  
ich habe  
keine Zeit für  
Kreativität

## Weg 6: Wenn du sagst, du hast keine Zeit für Kreativität

Du bist im Alltag. Erledigst Dinge, funktionierst, trägst Verantwortung. Kreativität? Klingt gut, aber irgendwie auch wie ein Luxus, den man sich »leisten« muss.

Wenn alles andere erledigt ist. Wenn du endlich mal durchatmen kannst. Wenn du wieder Raum hast. Aber dieser Raum kommt nicht. Weil das Leben nie »fertig« ist. Die Wahrheit ist: Kreativität ist nicht das, was du machst, wenn alles andere erledigt ist. Sondern das, was dir überhaupt erst hilft, dich im Trubel wiederzufinden. Diese Übung kostet dich keine Zeit. Aber sie schenkt dir etwas, was du dringend brauchst: Einen Moment mit dir, ohne Anspruch.

## Was dich erwartet

Du brauchst nicht mehr Zeit, du brauchst einen neuen Umgang mit dem, was dich schon umgibt.

Kreativität entsteht nicht im Kalender. Sie entsteht, wenn du dir innerlich wieder Platz gibst.

Diese Übung macht aus Alltagsmomenten kleine Impulse, ganz ohne Verpflichtung, ganz ohne Drama.



## So funktioniert's, Die Übung: »Improvisieren mit dem, was da ist«

- 1 Halte kurz inne. Schau dich um, an dem Ort, wo du gerade bist.
  - 2 Sammle in Gedanken oder physisch 3–5 Dinge, die dir ins Auge fallen.
  - 3 Stell dir die Frage:
    - Was könnte ich damit machen, wenn ich 5 Jahre alt wäre?
    - Welche Geschichte erzählt dieser Gegenstand?
    - Was wäre, wenn das alles Requisiten in einem Theaterstück wären?
  - 4 Schreib spontan einen Satz, einen Werbeslogan, eine Mini-Szene oder eine absurde Produktidee auf.
- Du brauchst max. 5 Minuten. Aber du bekommst: einen Perspektivwechsel.

## Warum das kein Quatsch ist

Diese Übung verwandelt das »Ich hab keine Zeit« in ein »Ich bin wieder da«. Denn sie braucht keine Vorbereitung, kein Material, keine Struktur.

Nur deine Bereitschaft, kurz aus der Funktion in die Fantasie zu wechseln.

Improvisation aktiviert dein kreatives Denken ohne Druck, weil sie ohne Ziel auskommt.

Du machst nicht »etwas Kreatives«.

Du machst aus dem, was da ist, etwas Eigenes.

Und das ist eine der ehrlichsten Formen von Kreativität.

## Was verändert sich dadurch?

Du beginnst, nicht auf die perfekte Zeit zu warten.

Du nimmst dir keine Stunde, du nimmst dir einen Moment.

Und plötzlich ist da: Verbindung. Humor. Idee. Leichtigkeit.

Diese Mikro-Übung zeigt dir:

Es geht nicht um große Projekte.

Es geht darum, wieder zu spielen.

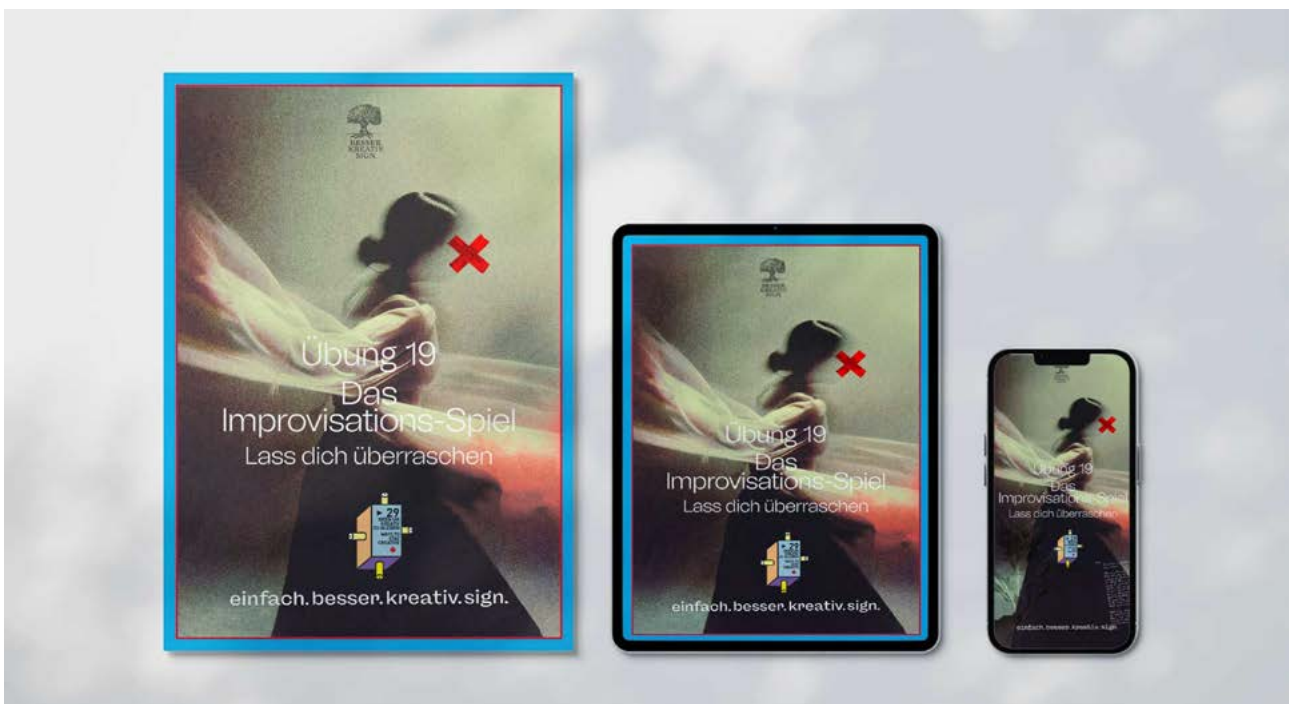
Mit dem, was du hast.

Mit dem, was dich umgibt.

Mit dem, was in dir steckt.

## Noch mehr kreativen Input?

Du bist jetzt schon so richtig im Flow und willst einfach besser kreativ weitermachen, mehr Input, mehr Übungen zu dem Thema, weil du es echt spannend findest? Dann hast du hier die beste Anleitung mit -> »Das Improvisations-Spiel«  
Ein inspirierender Begleiter für kreative Umwege mitten im Alltag.



Du kannst dir das umfangreiche und mehr als inspirierende und überraschende Modul »Improvisations-Spiel« über den Link: <https://jetztklicken.org/ztzOB> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.





## Weg 7: Wenn du denkst, und denkst, und trotz- dem keine Idee hast

Es gibt Momente, da ist einfach alles zu viel. Du hast zu viele Gedanken im Kopf. Zu viele Anforderungen, zu viele Aufgaben, zu viele offene Fragen.

Und was macht dein Kopf?

Er dreht sich im Kreis.

Du denkst. Und denkst. Und denkst.

Und irgendwann bist du so blockiert, dass du dich fühlst, als wäre da nur noch Nebel.

Das ist kein Zeichen von »fehlender Kreativität«. Dein Kopf läuft. Die Gedanken sind aktiv. Du willst zu einer Idee kommen.

Und je mehr du darüber nachdenkst, desto leerer wird's. Wie verhext.

Das Problem? Das ist kein Zeichen von



»fehlender Kreativität«. Das ist ein ganz normaler Denkreflex: Dein Gehirn will das Problem lösen und dabei verheddert es sich selbst.

In solchen Momenten brauchst du keinen besseren Plan.

Du brauchst einen Unterbrecher.

Ideen sind keine Antwort auf Druck. Sie sind das Nebenprodukt von Freiheit, Spiel und Vertrauen.

Aber genau das geht im Grübeln verloren.

Und ja, das klingt vielleicht verrückt:

Aber dieser Unterbrecher heißt hier ganz bewusst: **Quatsch machen, eine Portion absichtslosen Quatsch.** Denn manchmal braucht dein Verstand nicht noch mehr Denken, sondern ein kleines Aus-dem-Raster-Fallen.

## Was dich erwartet

Hier geht es ausnahmsweise nicht darum, ein Problem zu lösen, sondern bewusst die Suche nach Lösungen zu unterbrechen. Das mag im ersten Moment widersinnig klingen.

Warum solltest du absichtlich Unsinn machen, wenn dein Kopf ohnehin schon blockiert ist? Die Antwort darauf ist ganz einfach und sehr menschlich: Dein Gehirn liebt es, Probleme zu lösen.

Aber genau das wird manchmal zum Problem selbst. Je mehr du grübelst, desto enger werden deine Denkschleifen.

Je härter du nach einer Lösung suchst, desto mehr blockierst du sie.

Genau hier kommt der absichtliche Quatsch ins Spiel.

Nicht, um »lustig« zu sein. Nicht, um dich lächerlich zu machen, sondern, um dein Denken kurz auszutricksen.

Absichtlicher Unsinn nimmt dir für einen Moment den Druck, »etwas Richtiges« produzieren zu müssen.

Er erlaubt deinem Kopf, sich zu lockern und zwar ohne Leistung, ohne Ziel, ohne Zwang.

Paradoxerweise passiert genau dann oft das, was du vorher vergeblich gesucht hast:

Eine Idee. Ein Bild. Eine kleine Erkenntnis.

Kreativität funktioniert eben nicht wie ein Taschenrechner.

Sie ist oft der Moment, in dem du aufhörst zu rechnen und plötzlich etwas entdeckst, das du nie geplant hättest.

Quatsch zu machen braucht Überwindung.

Aber gerade deshalb wirkt es.

Und genau deshalb kann diese Übung für dich mehr sein als bloß eine Spielerei. Wenn dein Denken blockiert kann absichtlicher Unsinn die Tür wieder aufmachen.

Kreativität ist nicht die bessere Lösung.

Sie ist oft der Moment, in dem du aufhörst, nach einer Lösung zu suchen.

Und plötzlich etwas findest, das du nicht geplant hast, aber gebraucht hast.



## So funktioniert's, Die Übung:

### »Der 10-Minuten-Quatsch-Generator«

- 1 Nimm ein Blatt Papier und einen Stift.  
Stell dir einen Timer auf 10 Minuten.
- 2 Schreib oben auf das Blatt eine banale  
Alltagsfrage, z. B.:

\* »Was soll ich morgen zum Abendessen  
machen?«

➔ »Wie werde ich erfolgreicher im Job?«

➔ »Wie könnte ich mehr Geld sparen?«

➔ »Wie finde ich eine gute Urlaubs-Idee?«

Jetzt schreib zu jedem dieser Sätze eine  
Fortsetzung, ganz spontan.

Wichtig: Erlaube dir völligen Blödsinn. Keine  
Story, kein Plot, kein Plan.

- 3 Jetzt kommt der Quatsch-Teil:  
Schreibe in diesen 10 Minuten so viele

absurde, sinnlose, verrückte Antworten  
auf diese Frage, wie du kannst.

Erlaube dir bewusst völligen Unsinn.

Beispiele:

- ➔ »Iss nur noch Regenwürmer in  
Blaubeersoße.«
- ➔ »Werde Astronaut und bezahle deine  
Miete mit Mondsteinen.«
- ➔ »Starte eine internationale  
Gurken-Sammelbörse.«

Je absurder, desto besser.

Wichtig: Nicht stoppen, nicht nachdenken,  
einfach durchschreiben.

Quatsch ohne Pause.

**3** Lies dir nach den 10 Minuten die Liste  
durch und schau:

- ➔ Welche Einfälle bringen dich zum Lachen?
- ➔ Gibt es Ansätze, die – zwischen den Zei-

len – doch irgendwie spannend sind?

\* Was sagt dir das darüber, was du gerade  
»normalerweise« nie denken würdest?

## Leichtere Version gefällig?

- 1** Nimm ein Blatt Papier. Schreib drei völlig sinnlose Sätze auf, ohne darüber nachzudenken.  
(z. B. »Die Zahnbürste hat ein Bewerbungsgespräch.«)
- 2** Jetzt schreib zu jedem dieser Sätze eine Fortsetzung, ganz spontan.  
Wichtig: Erlaube dir völligen Blödsinn.  
Keine Story, kein Plot, kein Plan.
- 3** Lies deine drei Mini-Geschichten laut vor.  
Oder zeig sie jemandem.
- 4** Stell dir zum Schluss eine einzige Frage:  
Was daran war irgendwie... überraschend lebendig?

➔ Das Ziel ist kein Text, das Ziel ist: Bewegung im Denken.

## Warum das kein Quatsch ist

Diese Übung hat nichts mit Albernheit zu tun. Sie nutzt eine klare psychologische Technik: Dein Gehirn aus der Bewertungsfalle zu holen.

Indem du dich auf absichtlichen Unsinn einlässt, schickst du dein Denken in einen anderen Modus, raus aus dem »Richtig-Falsch-Denken«, hinein in den freien Assoziationsraum. Dein Gehirn liebt Muster. Strukturen. Kausalität.

Aber genau das macht es oft un kreativ. Denn der kreative Funke zündet nicht, wenn alles logisch ist, sondern wenn du dich kurz von der Logik löst. Das entspannt.

Und es öffnet innere Türen, die vorher verschlossen waren. Du wirst überrascht sein, wie schnell du dabei wieder in Kontakt mit deiner Kreativität kommst, ganz ohne Druck, ohne Ziel, einfach, weil du dich endlich losgelassen hast.

Diese Übung nutzt bewusst Unsinn, um dein Denken aus gewohnten Bahnen zu kippen. Sie provoziert ein inneres »Hä?«, und genau da wird es spannend. Denn in diesem kleinen Bruch mit der Vernunft liegt dein größter Spielraum.

## Was verändert sich dadurch?

Nach dieser Übung wirst du wahrscheinlich nicht plötzlich die perfekte Lösung für deine ursprüngliche Frage in der Hand halten. Aber du wirst etwas anderes spüren:

- ➔ Der Knoten im Kopf ist gelöst.
- ➔ Dein Denken ist weicher, offener, freier geworden.
- ➔ Du lachst wieder über dich selbst und das ist viel mehr, als es klingt.

Manchmal ist genau das der wichtigste Schritt: **Nicht die »richtige« Lösung finden, sondern die Angst vor falschen Gedanken verlieren.**

Vielleicht denkst du danach nicht mehr:

»Ich kann gerade nicht kreativ sein.«

Sondern:

- ➔ »Ich darf auch mal komplett daneben-denken, und genau das bringt mich weiter.«

Denn genau dort beginnt Kreativität, die nicht erzwungen werden muss, sondern von selbst auftaucht. Du merkst:

Es ist nicht gefährlich, albern zu sein.

Es ist entlastend. Und: wirkungsvoll.

Du bekommst neue Ideen nicht, weil du dich anstrengst, sondern weil du dich locker machst. Und wenn du wieder in Bewegung kommst, dann zeigt sich oft genau das, was du vorher krampfhaft gesucht hast: Ein Gedanke, der dich wirklich überrascht.



## Noch mehr kreativen Input?

Du bist bis hierher gekommen. Und vielleicht hast du gemerkt: Kreativität muss weder kompliziert noch »künstlerisch« sein. Wenn du Lust hast, noch ein bisschen weiter zu sammeln, zu staunen und ganz nebenbei dein kreatives Gen zu reaktivieren, dann findest du hier genau das Richtige: → [»Quatsch-Generator«](https://jetztklicken.org/KiRIF)



Du kannst dir das umfangreiche und mehr als inspirierende und überraschende Modul »Quatsch-Generator« über den Link: <https://jetztklicken.org/KiRIF> sichern oder du scannst einfach den QR-Code und kommst direkt auf die Website. KEIN FAKE, KEIN SPAM.



## Zusammenfassung

»7 Wege zu mehr Kreativität, charmant,  
analog & garantiert ohne Coaching-Bullshit«

Deine 7 Wege zurück zur Kreativität, aber  
auf deine eigene Art

Du hast jetzt sieben ungewöhnliche Wege kennengelernt, um deine Kreativität auf eine Art zu entdecken, die nichts mit Malen, Basteln oder Selbstoptimierung zu tun hat. Keine Methoden, die dich »besser« machen sollen. Keine Regeln, die du befolgen musst, sondern einfache, analoge Experimente, die dich wieder in Verbindung mit dir selbst bringen, mit deinen Sinnen, deinem Blick, deiner Neugier.

Vielleicht hast du auch beim Lesen gemerkt: Diese sieben Wege wollen dir nichts verkaufen.

Sie versprechen dir keine sofortige Transformation, keine »besten Tipps« und keine bahnbrechenden Methoden.

Sie laden dich ein, dich auf eine Haltung einzulassen, die im Alltag oft keinen Platz mehr hat: eine stille Neugier auf das, was passiert, wenn du wieder selbst etwas erschaffst.

Das Besondere an diesen sieben Wegen ist nicht, was dabei »herauskommt«. Es ist, was du dabei erlebst, während du es tust. Nicht am Bildschirm.

Nicht in der Effizienz-Spirale.

Sondern mit den Händen. Mit Stift. Mit Papier. Mit deiner Umgebung.

Das ist der Unterschied. Und genau das spürst du auch:

- ➔ Wenn du Kreise zeichnest, merkst du:  
Du musst nicht wissen, wo du anfangen sollst, du bist längst mittendrin.
- ➔ Wenn du mit fünf Dingen aus deinem Umfeld improvisierst, spürst du:  
Das Leben ist nicht auf den Bildschirm beschränkt. Deine Fantasie lebt im Alltag.
- ➔ Wenn du das Gegenteil von dem suchst, was du willst, erkennst du: Fehler sind nicht das Ende. Sie sind ein Einstieg.
- ➔ Wenn du aus wenigen Minuten Improvisation etwas entstehen lässt, spürst du:  
Zeitmangel ist keine Ausrede. Kreativität braucht keinen Raum im Kalender, sie braucht einen Raum in dir.
- ➔ Wenn du absichtslosen Quatsch machst, verstehst du:

Ideen kommen nicht, wenn du sie erzwingen willst. Sie tauchen auf, wenn du dich lockerst.

Das ist keine »Methode«. Das ist eine Haltung:

Analog. Langsam. Sinnlich. Unaufgeregt. Aber wirksam.

Sie hat mit etwas zu tun, das viele längst vergessen haben: **Dass der einfachste Weg zur Kreativität nicht durch Wissen, Tools oder Hacks führt, sondern durch das, was uns als Menschen immer verbunden hat:**

**Berühren. Hören. Sammeln. Spielen. Staunen.**

Diese Haltung kann man nicht downloaden. Aber man kann sie erleben.

## Mein ehrliches Fazit für dich:

Wenn du dir aus diesen Übungen eines mitnimmst, dann vielleicht genau das:  
Du bist nicht kreativ, weil du clever bist.  
Nicht, weil du besser denkst.  
Nicht, weil du irgendwas »drauf hast«.  
Sondern weil du bereit bist, wieder zu spüren.  
Diese Haltung führt nicht zu glitzernden Ergebnissen.  
Aber sie führt dich zu dir selbst.  
Vielleicht hast du auch beim Ausprobieren gespürt, dass diese Wege nicht »nett« oder »spaßig« im klassischen Sinne sind und, dass das hier ist kein E-Book, das »hübsch emotional« sein will. Es will auch nicht inspirieren, um der Inspiration willen.  
Es geht um etwas anderes, um etwas, das viele Menschen heute fast vergessen haben:



Den stillen Erlebniswert der analogen Haltung.

Nicht die Methode ist hier das Besondere.

Nicht die Technik. Nicht das Ziel.

Sondern die Haltung, die sich im Tun entfaltet, diese ruhige, kraftvolle Selbstbegegnung, die unmodisch und unperfekt ist, aber genau darin heilsam und ehrlich.

Genau deshalb wirken diese Übungen anders als die üblichen »Kreativ-Tipps«.

Weil sie dich wieder mit dir selbst in Kontakt bringen, ohne dass du etwas »leisten« oder »erzielen« musst.

Und das ist für viele Menschen der Moment, wo aus »Kreativität« plötzlich wieder ein Wort wird, das Lust macht, statt Druck.

Wenn du mehr davon willst:  
Alle 7 Wege, die du hier kennengelernt hast,  
stammen aus meiner E-Book-Reihe  
»29 Wege zu mehr Kreativität«.

Kein Coaching-Bullshit, sondern analoge,  
sinnliche, ehrliche Wege zu einer Haltung,  
die dich nicht verändern will, sondern dich  
wieder verbinden kann.

Wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen,  
findest du hier die E-Books, die dich weiter  
begleiten können:

Alle E-Books ansehen →

29 ungewöhnlich  
einfache, aber  
kraftvolle Wege  
für mehr Kreativität

Kapitel 3  
Spielerisch Kreativ



29 ungewöhnlich  
einfache, aber  
kraftvolle Wege  
für mehr Kreativität

Kapitel 4  
Natur als Inspiration



29 ungewöhnlich  
einfache, aber  
kraftvolle Wege  
für mehr Kreativität

Kapitel 5  
Chaos und Struktur



29 ungewöhnlich  
einfache, aber  
kraftvolle Wege  
für mehr Kreativität

Kapitel 6  
Storytelling & Fantasie



Aber vielleicht reicht es für den Moment  
auch einfach, dir zu sagen:

Willkommen  
zurück in  
deiner  
eigenen  
Kreativität.

# Super, du hast es geschafft, Gratulation.

In diesem Workbook habe ich versucht, dir die unendlichen Möglichkeiten der Kreativität etwas näher zu bringen, dir vielleicht die Angst zu nehmen, ›Nicht‹ kreativ zu sign.

Wie du aber erkennen kannst, und das hoffe ich von Herzen, Kreativität kennt keine Grenzen. Das was du hast, ist das was du kannst. Und du hast eine ganze Menge. Dieses zu erkennen, freizulegen und zu transformieren, das habe ich mir zur Aufgabe gemacht.

Sei dabei, mit dem Herzen, dem Kopf, deinem Bauch (Gefühl) und arbeite mit deiner Hand. Jetzt ist noch eine Sache wichtig: Ich wünsche du jetzt für deine kommende Zeit gaaaanz viele kreativen Input, viel Mut, etwas Geduld und Ausdauer.

Ich bin davon überzeugt, dir heute so viel Input gegeben zu haben, dass du nie wieder denken wirst: Ich bin nicht kreativ. Nimm dir die Zeit, die du brauchst und rocke deine unbegrenzte Kreativität für eine spannende Zukunft .

Dein



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



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

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



Impressum:

**EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN®**

Bredowstr. 27

10551 Berlin

Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

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

einfach@besser-kreativ-sign.de } [www.besser-kreativ-sign.de](http://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.



7 Übungen zum Loslegen. Ohne Druck, ohne Stress. Dein Mini-Buch für Alltagskreativität

Ultimative Tipps, Ideen und Anleitungen um kreativ zu bleiben oder zu werden } Autor: Prof. Ralf K. Röttjer  
[www.besser-kreativ-sign.de](http://www.besser-kreativ-sign.de) / [info@besser-kreativ-sign.de](mailto:info@besser-kreativ-sign.de) / [www.instagram.com/besser.kreativ.sign/](https://www.instagram.com/besser.kreativ.sign/)



## 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:**

