



Erlebt und  
aufgeschrieben  
mit Hand  
und Herz  
100% analog  
100% kreativ

# Still & kreativ: 7 Wege zu deinem Werk

Ohne Stress. Ohne Ziel.  
Aber mit Wirkung

Inspiriert von Lüttenort,  
dem Garten der leisen Ideen.



einfach.besser.kreativ.sign.

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.

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

A handwritten signature in black ink, reading "Jay K. Böjtel". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping flourish at the end.

KREATIVITÄT  
FÜR ALLE:  
Der Schlüssel zu  
neuen  
Möglichkeiten  
oder

Kreativität ohne  
Druck.

Locker, leicht und  
voller Inspiration.

## Ein Ort, der leise inspiriert und ein Workshop, der dich ins Tun bringt

Wenn du in Lüttenort stehst, in diesem besonderen Garten zwischen Meer und Himmel, dann spürst du sofort:

Hier geht es nicht um Schnelligkeit, nicht um Erfolg, nicht um Leistung.

Otto Niemeyer-Holstein, der diesen Ort über Jahrzehnte gestaltet hat, war kein Lautsprecher. Er war ein Macher, ein Beobachter, ein Suchender.

Sein Atelierhaus, sein Garten, seine Kunst – sie erzählen von einer Haltung, die wir heute fast verloren haben:



## Kreativität als Lebensform.

Nicht als Produkt.

In Lüttenort begegnet dir Kunst nicht in Form von perfekten Bildern an weißen Wänden.

Du findest sie zwischen den Bäumen, in den Farben des Lichts, in den Spuren, die Menschen, Materialien und die Natur gemeinsam hinterlassen haben.

Alles darf wachsen, sich wandeln, unfertig sein – und genau darin liegt der Zauber.



Dieser Workshop ist davon inspiriert.  
Nicht, weil du ein zweiter Otto Niemeyer-  
Holstein werden sollst. Sondern weil sein  
Lebenswerk zeigt, dass Kreativität nichts  
Exklusives ist, sondern etwas, das du leben  
kannst. Jeden Tag.  
Mit deinen Sinnen. Mit dem, was du hast.  
Mit dem, was du bist.



## Worum geht es in diesem Workshop?

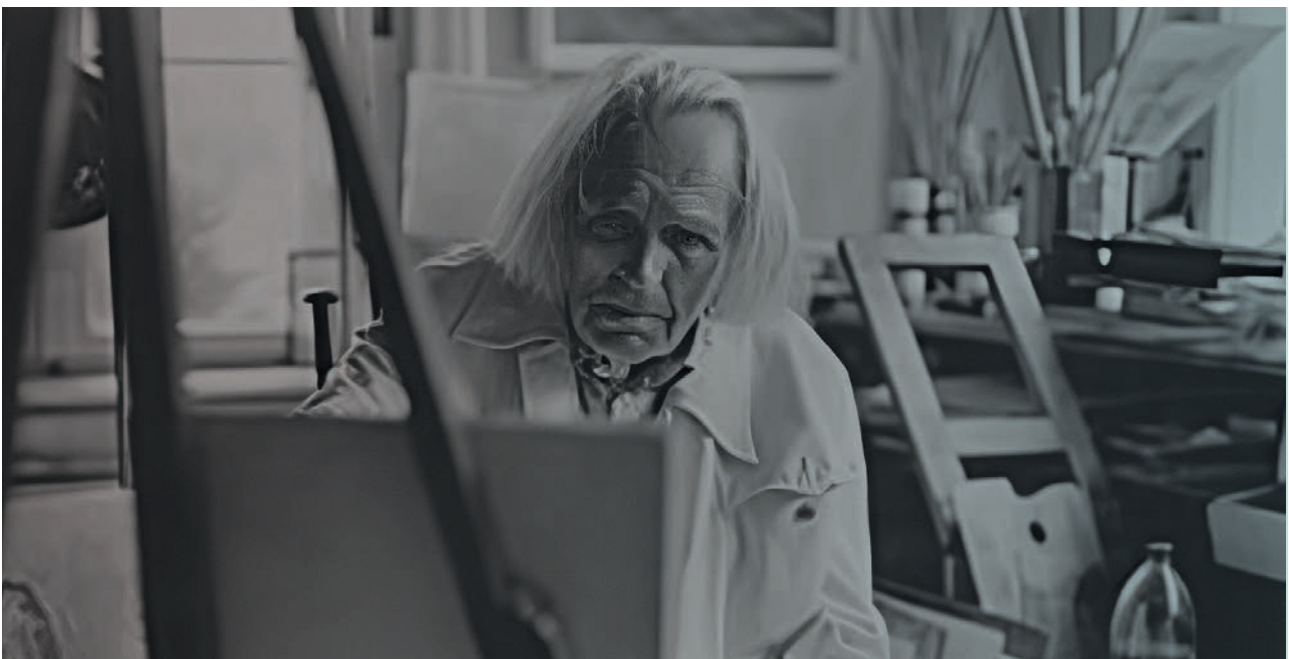
Es geht um Stille.

Nicht als Leere, sondern als Einladung.

In einer Welt voller Reize, voll von »schnell noch was erledigen«, zeigt dieser Workshop dir, wie viel Kraft darin liegt, einfach mal nichts zu müssen – sondern zu beobachten, zu entdecken, zu gestalten.

Die Aufgaben, die dich erwarten, sind leicht umsetzbar, aber tief wirksam.

Du brauchst kein Talent, keine Technik, kein Wissen.



Nur Offenheit, ein wenig Zeit – und die Lust, wieder mit allen Sinnen zu erleben.

## Was bekommst du?

- 7 kreative Impulse, inspiriert von Lüttenort und Otto Niemeyer-Holsteins Lebenshaltung
- Anleitung zum »Tun ohne Druck« – zu Hause oder draußen in der Natur
- Den Einstieg in eine Kreativität, die dich erfüllt, nicht bewertet
- Werkzeuge, die du immer wieder nutzen kannst – für dich selbst, mit anderen





## Warum dieser Workshop heute wichtig ist?

Weil wir verlernt haben, einfach zu gestalten,  
ohne Zweck.

Weil wir oft glauben, Kreativität sei etwas  
für »andere«.

Weil wir ständig konsumieren – und selten  
selbst schaffen.

In Lüttenort gibt es kein Coaching, keine  
To-do-Liste, keinen Erfolgstracker.

Nur dich, das Licht, den Wind und die  
Möglichkeit, etwas entstehen zu lassen.

Genau das bekommst du hier –

**analog, sinnlich, echt.**

**Mach mit – ganz ohne  
Ziel.\***

\*Denn  
das  
Ziel ist:  
das Tun  
selbst.\*

## Noch ein paar Gedanke vorab:

Druck ist der Feind der Kreativität. Laut der Stressforschung behindert chronischer Druck unser präfrontaler Kortex, der für Problemlösung, analytisches Denken und Selbstkritik und Innovation zuständig ist. Kreativität lässt sich nicht messen – nur erleben.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, die kreativ arbeiten, oder kreativ sein wollen. Und ich weiß: Fast alle stellen sich irgendwann die Frage, ob ihr Werk »gut genug« ist. Ob das, was sie geschaffen haben, reicht. Schön genug ist. Oder überhaupt Kunst. Aber das ist nicht die Frage.

Denn Kreativität folgt keinen festen Maßstäben.

Es gibt kein allgemeingültiges Bild, kein Ziel,  
das für alle gilt.

Jeder kreative Prozess ist individuell:

Er entsteht aus deiner Sichtweise, deinem  
Gefühl, deiner Vergangenheit.

Deshalb sieht dein Werk anders aus als  
meines – und das ist gut so.

Ich habe erlebt, dass gerade Skepsis,  
Zweifel und Unsicherheit oft der Anfang  
von echtem Ausdruck sind.

Denn sie zeigen: Da ist etwas in Bewegung.

In diesem Workshop gebe ich dir keine  
Technik, um perfekt zu gestalten.

Ich gebe dir Impulse, Werkzeuge, Wege.

Was du daraus machst, ist deine Freiheit.

Manche Übungen werden dir leichtfallen.

Andere wirken vielleicht fremd.

Manche Ergebnisse werden dich stolz machen, andere wirst du vielleicht hinterfragen. Beides gehört dazu.

Kreativität braucht keine Bewertung, nur Aufmerksamkeit, Neugier und etwas Mut.

Lass dich ein.


Nicht auf Perfektion.

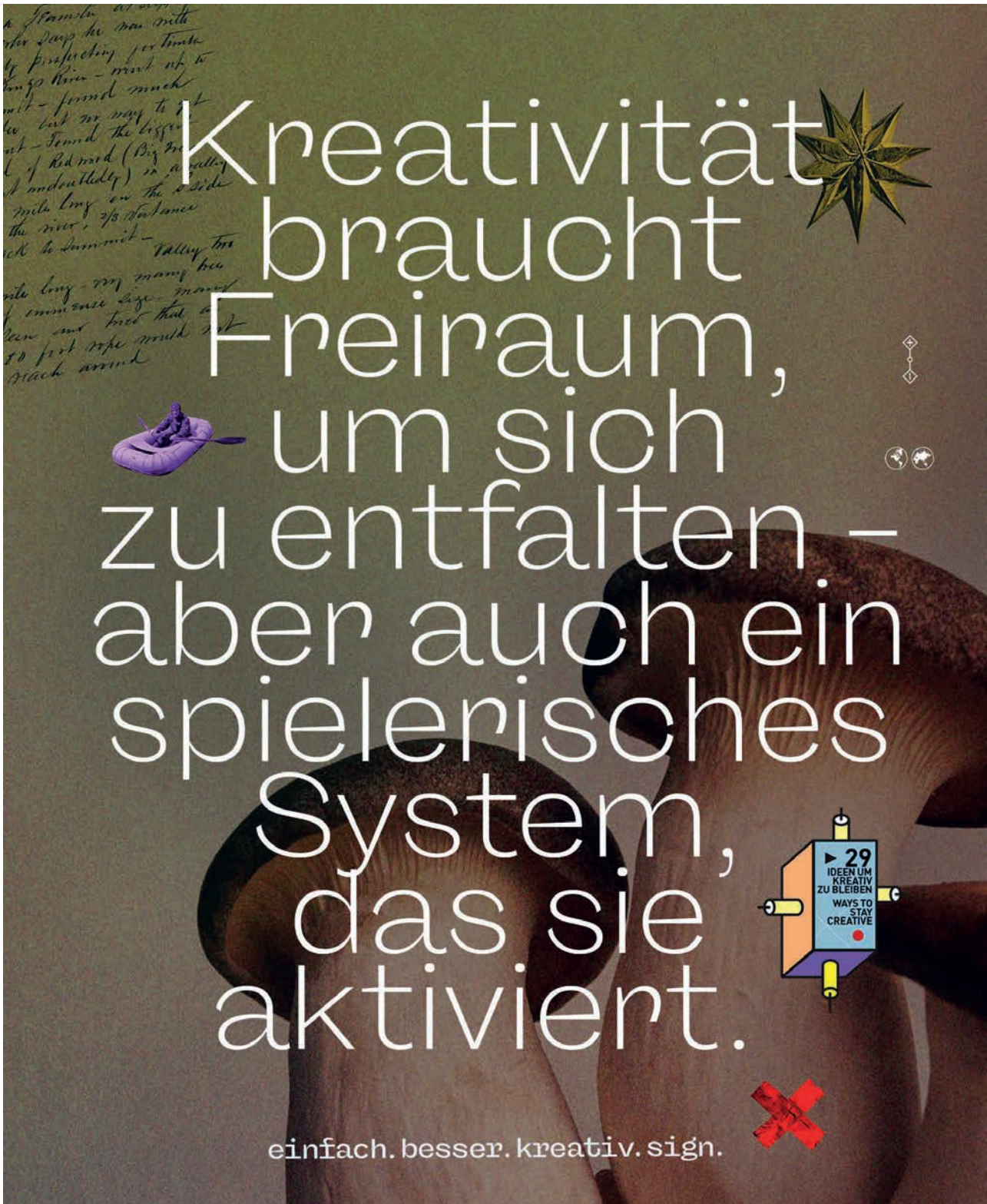
Sondern auf das, was entsteht, wenn du einfach mal machst – ohne Ziel, aber mit Sinn.



Wer immer nur „gute“ Ergebnisse erzielen will, blockiert sich oft selbst.

einfach.besser.kreativ.sign. 





Kreativität  
braucht  
Freiraum,  
um sich  
zu entfalten –  
aber auch ein  
spielerisches  
System,  
das sie  
aktiviert.

einfach. besser. kreativ. sign.

# Kreativität ist keine Wissen- schaft.

Es gibt  
keine  
richtigen  
oder  
falschen  
Bilder.



# Sieben Übungen

## Stille Der Raum, in dem Kreativität beginnt

Stille ist kein leerer Raum.

Sie ist der Anfang.

In einer Welt voller Input, Lärm und Screens kann Stille fremd wirken – fast bedrohlich.

Aber: genau in dieser Stille wartet etwas auf dich.

In Lüttenort, dem Ateliergarten von Otto Niemeyer-Holstein, war nichts laut, nichts grell – aber alles lebendig.

Hier entstand Kunst nicht durch Planung, sondern durch Wahrnehmung.

Das Meer, der Wind, das Licht – sie waren nicht Hintergrund, sie waren Gesprächspartner.

Dieser Workshop nimmt dich mit auf einen Weg zurück zu dieser Einfachheit:

- ➔ Kein Druck.
- ➔ Kein Ziel.
- ➔ Nur du und das, was da ist.

**So funktioniert's:**

- ➔ 7 kleine Aufgaben, in deinem Tempo.
- ➔ Kein Talent nötig – nur Offenheit und 20 Minuten Zeit pro Impuls.
- ➔ Mach es draußen oder drinnen – wie du willst.
- ➔ Nutze Papier, Stifte, Fundstücke – oder einfach deine Sinne.



# Übung 1

Warum wir mehr Ruhe brauchen,  
um mehr zu genießen.

# Übung 1

## Ankommen in der Stille

### Dein erstes Werk ist: nichts tun.

Manchmal, wenn man in Lüttenort einfach nur sitzt – am Rand des Gartens, mit Blick auf das Wasser, dann merkt man:

Es passiert genug.

Das Licht verändert sich.

Ein Geräusch kommt — und geht.

Gedanken fließen, ohne dass man sie lenkt.

Diese Stille ist nicht leer. Sie ist voll von Impulsen, die wir sonst überhören.



## Die erste Aufgabe:

Finde einen stillen Ort.

Setz dich. Mach nichts. Lausche.

Nimm 10 Minuten nur wahr.

Nicht denken, nicht bewerten, einfach nur wahrnehmen, was da ist.

Was hörst du?

Was verändert sich im Raum – oder in dir?

## Deine erste Mini-Reflexion:

Schreib einen Satz – nicht mehr.

»Ich sitze hier und ...«

Vielleicht schreibst du nur das. Vielleicht entsteht mehr.

Beides ist richtig.

Was du spürst, ist genau richtig und der Schlüssel zu einem besseren Workshop-Erlebnis.

## Vielleicht fragst du dich gerade: Was bringt mir das eigentlich?

Wenn du zur Ruhe kommst, verändert sich dein innerer Zustand – du kommst raus aus dem Gedankenstrom, rein ins bewusste Wahrnehmen.

Dieses Ankommen im Moment ist mehr als Entspannung: Es klärt deine Sinne und schafft Raum für neue Eindrücke.

Nur wer wirklich »da« ist, kann kreativ werden – präsent, aufmerksam, offen.



😊 Wenn du Lust hast, den Alltag neu, vielleicht sogar als Abenteuer zu erleben, dann empfehle ich dir mein Anleitungs- und Übungs-Workbook:

»Praktiziere Micro-Abenteuer«. Ich zeige 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!



Du kannst dir jetzt direkt mit deinem Smartphone den QR-Code scannen und schon kommst du auf die Website zu dem Modul.

**Kein SPAM – Kein Fake.**

**Kein direkter Download.** Alles Anleitungen und Übungen für »29 Wege zu mehr Kreativität«. Versprochen.



Hier ist der QR-Code →→→→





Warum wir mehr entdecken,  
wenn wir weniger sehen.



## Übung 2

### Dein Quadrat → sehen lernen im Kleinen

Otto Niemeyer-Holstein sagte einmal, dass er nicht einfach »malte«, sondern Begegnungen hatte – mit Farben, Formen, Licht. Oft nur ein Detail, ein Ausschnitt, ein Stück Holz, eine Spiegelung.

In seinem Garten, in seinem Atelier – überall setzte er Rahmen. Nicht um zu begrenzen, sondern um bewusst zu sehen.

Denn manchmal entdecken wir mehr, wenn wir weniger sehen.



## Deine zweite Aufgabe:

Suche dir einen Ort.

Draußen oder drinnen – beides ist möglich.

Und dann wähle einen kleinen Ausschnitt.

Ein Quadrat. Ein Blickfeld. Eine Bühne.

Vielleicht benutzt du deine Hände, um ein Quadrat zu formen.

Vielleicht legst du einen Rahmen mit Ästen oder Papier.

Egal wie, du bestimmst, was jetzt »deine Welt« ist.

Jetzt schau hinein – nur in diesen Rahmen.

Lass alles andere außen vor.

Was entdeckst du?

Welche Farben? Welche Formen?

Was bewegt sich? Was bleibt still?

Nimm dir Zeit. Lass den Blick wandern.

Und jetzt – bring es zu Papier.

Skizziere drei Dinge, die dir auffallen.  
Das muss nicht »schön« oder »perfekt«  
aussehen, nur wahrnehmend.

### Deine zweite Mini-Reflexion:

Was hast du gesehen, das du sonst über-  
sehen hättest?

Welcher Moment, welches Detail hat dich  
überrascht?

Schreib ein Wort oder einen Satz dazu.

### Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Wenn du magst, verändere dein Quadrat  
odert nimm einen Kreis.

Wähle einen neuen Ausschnitt. Was ist jetzt  
anders? Was bleibt? Was entsteht?

Eine kleine Sammlung deiner Sichtweise.

Kein Kunstwerk – sondern ein Erkenntnis-  
Werk. Du hast nicht nur gezeichnet, du hast  
gesehen.

Und wenn du Lust hast, noch tiefer ins Sehen einzutauchen:

Im E-Book »Die Magie der Kreise und Punkte« lernst du, wie du mit einfachen Formen nicht nur deine Wahrnehmung schärfst, sondern ganze Mini-Welten erschaffen kannst – nur mit Stift, Papier und deinem Blick fürs Wesentliche.



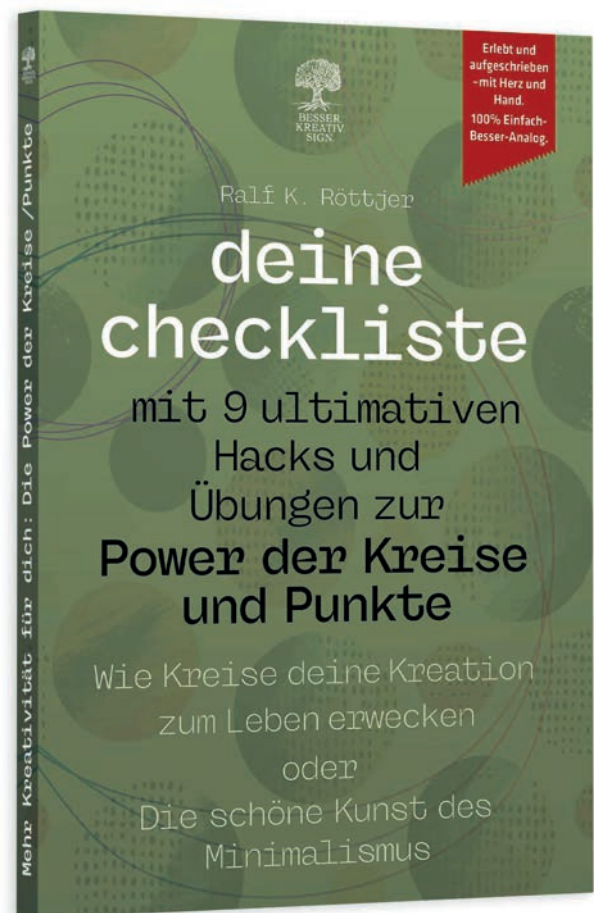
Du kannst dir jetzt direkt mit deinem Smartphone den QR-Code scannen und schon kommst du auf die Website zu dem Modul.

**Kein SPAM – Kein Fake.**

**Kein direkter Download.** Alles Anleitungen und Übungen für »29 Wege zu mehr Kreativität«. Versprochen.



Hier ist der QR-Code





# Übung 3

»Nutzlose« Dinge, die für dich einen neuen Wert darstellen.

## Übung ③ . Sammeln, spüren, gestalten – die Kraft der Dinge

Wenn du durch den Garten von Lüttenort gehst, merkst du: Nichts ist zufällig – und doch ist alles vom Zufall geprägt.

Überall liegen Dinge, die gefunden wurden: Holzstücke, Steine, kleine Objekte, die das Meer angespült hat.

Otto Niemeyer-Holstein sammelte nicht, um zu besitzen. Er sammelte, weil er im Alltäglichen das Besondere sah.

Weil ein Stück Rinde eine Idee sein konnte.  
Weil Material zum Gegenüber wurde – zum Partner im kreativen Spiel.

Und genau dazu lade ich dich ein.

## Deine dritte Aufgabe:

Geh nach draußen – oder schau dich drinnen um.

Finde 5 Dinge, die dich ansprechen.

Sie müssen nicht schön sein.

Nur interessant, spürbar, vielleicht seltsam.

Das kann ein Stein sein, ein Stück Papier, ein Blatt, eine Schraube, ein Tannenzapfen, ein Korken – egal was – wenn es dich ruft, nimm es mit.

Jetzt leg sie vor dich – und schau:

Was passiert, wenn du sie neu anordnest?

Bau etwas.

Etwas ganz Einfaches: ein Mandala, eine Figur, ein kleiner Turm, ein Spiel.

Oder nur eine Linie.

Was entsteht, wenn du nichts willst, sondern einfach gestaltest?

## Deine dritte Mini-Reflexion:

Wie hat es sich angefühlt, diese Dinge zu berühren, zu sehen, zu legen?

Was hat sich verändert – in dir?

Schreib ein Wort oder Satz:

»Mein Sammelwerk ist ...«

## Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Mach ein Foto – oder eine kleine Skizze von deiner Anordnung.

Und dann: verändere alles.

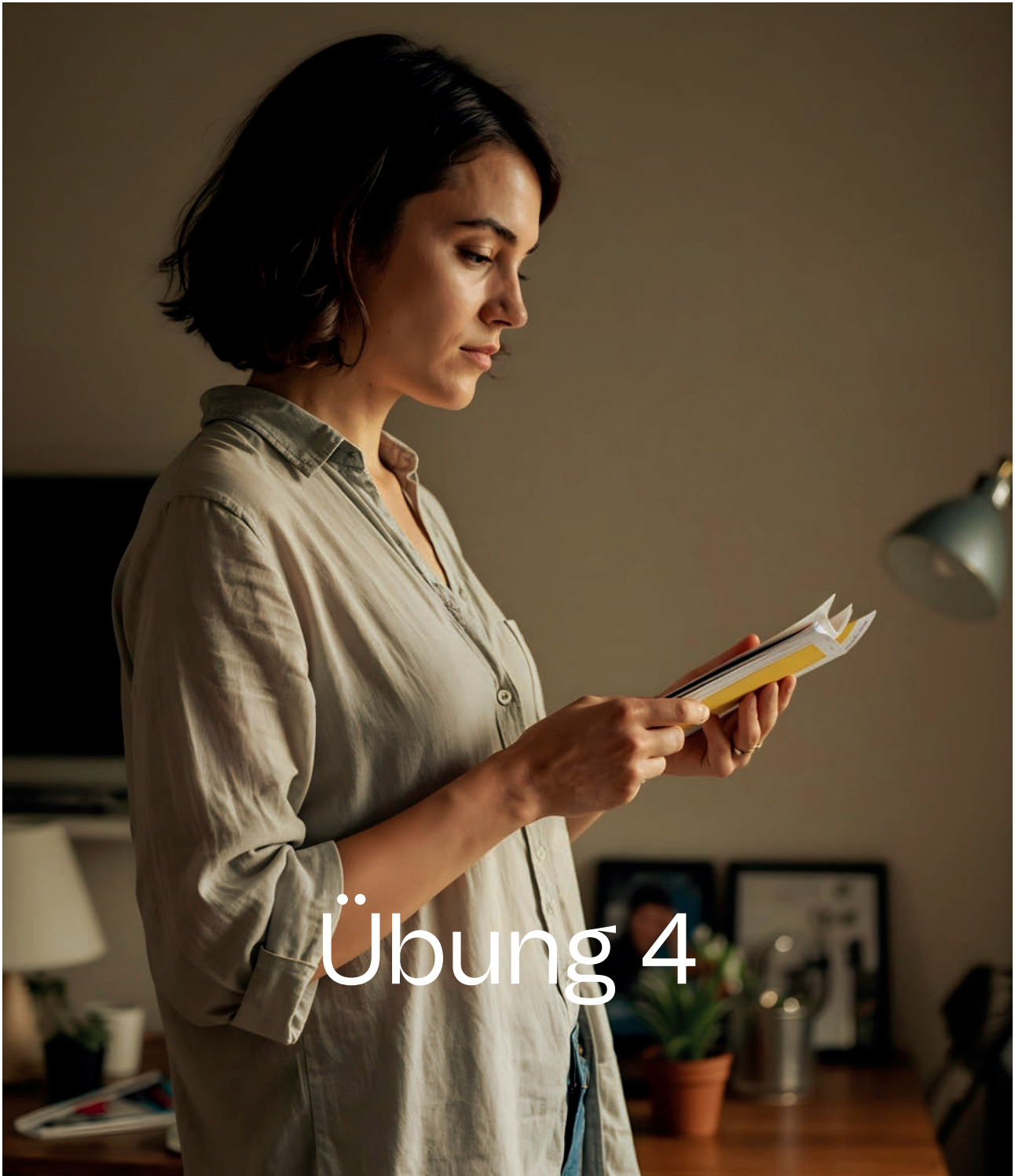
Was entsteht jetzt?

## Was bleibt?

Ein Gefühl für Material, für Spiel, für das, was du mit den Händen erschaffen kannst.

Nicht als Kunst – sondern als Moment der Präsenz.





# Übung 4

Warum wir mehr entdecken,  
wenn wir weniger sehen.

## Übung 4

### Farbe fühlen – nicht mischen, sondern erleben

Otto Niemeyer-Holstein war fasziniert von Farben.

Aber nicht im Sinne von »richtiger Farbwahl«, sondern als Begegnung.

Ein Blau war für ihn nicht nur Farbe – es war Stimmung, Tiefe, Weite.

In seinem Atelier sammelte er Farben, ließ sie trocknen, fließen, schimmern – und beobachtete, was sie auslösten. Farbe als sinnliche Spur, nicht als Dekoration.

### Deine vierte Aufgabe:

Schau dich um, welche Farbe siehst du gerade? Vielleicht ist es das Gelb eines Lichts, das Grün eines Blatts, das Rot deines Buches, das Blau deiner Jeans.

Jetzt nimm ein Material deiner Wahl – zum Beispiel einen Blatt Buntstift, einen Pinsel oder auch deine Finger – und bring diese Farbe aufs Papier.

Male eine Fläche. Tupfe. Kritzle. Ganz egal wie – es geht nicht um ein Kunstwerk.

Es geht darum, diese Farbe körperlich und sinnlich zu erleben – durch deine Hand, deine Augen, dein Gespür. Weil Farben mehr sind als nur Optik. Denn Farben wirken: Sie verändern deine Stimmung, sie lösen Erinnerungen oder Assoziationen aus, oft unbewusst. Farben »sprechen« mit deinem Inneren – sie beruhigen, beleben, fordern heraus. Indem du dich ganz auf eine Farbe einlässt, aktivierst du genau diesen Effekt – und trainierst zugleich deine Wahrnehmung und Intuition. Zwei Fähigkeiten, die in jedem kreativen Prozess Gold wert sind.

## Deine vierte Mini-Reflexion:

Wie fühlte sich diese Farbe an?

Woran erinnerte sie dich?

Schreib:

»Mein Blau (oder Gelb ...) ist wie ...«

## Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Wenn du magst, erfinde einen Namen für deine Farbe.

Nicht »Blau«, sondern: »Morgenhauch«, »Stillstein«, »Gedankenschimmer« ...

Deine Farbe, dein Ausdruck.

## Wozu ist das gut?

Farben wirken direkt – auf Stimmung, Fokus, Emotion. Durch diese Übung schulst du deine Aufmerksamkeit für Farbwirkungen und trainierst, mit Sinneseindrücken zu arbeiten. Das stärkt deine Intuition, dein ästhetisches Gespür.

Dein Alltag ist voller Farben, du musst nur wieder lernen, sie zu sehen. Dieses E-Book zeigt dir, wie du deine Kreativität neu entfachst – durch das bewusste Erleben von Farbe. Kein Fachwissen. Kein Talent. Nur du, dein Blick und die Kraft der Wahrnehmung. Wann hast du zum letzten Mal wirklich gesehen?« Nicht nur geschaut. Sondern gespürt, was Farbe mit dir macht.



Du kannst dir jetzt direkt mit deinem Smartphone den QR-Code scannen und schon kommst du auf die Website zu dem Modul.

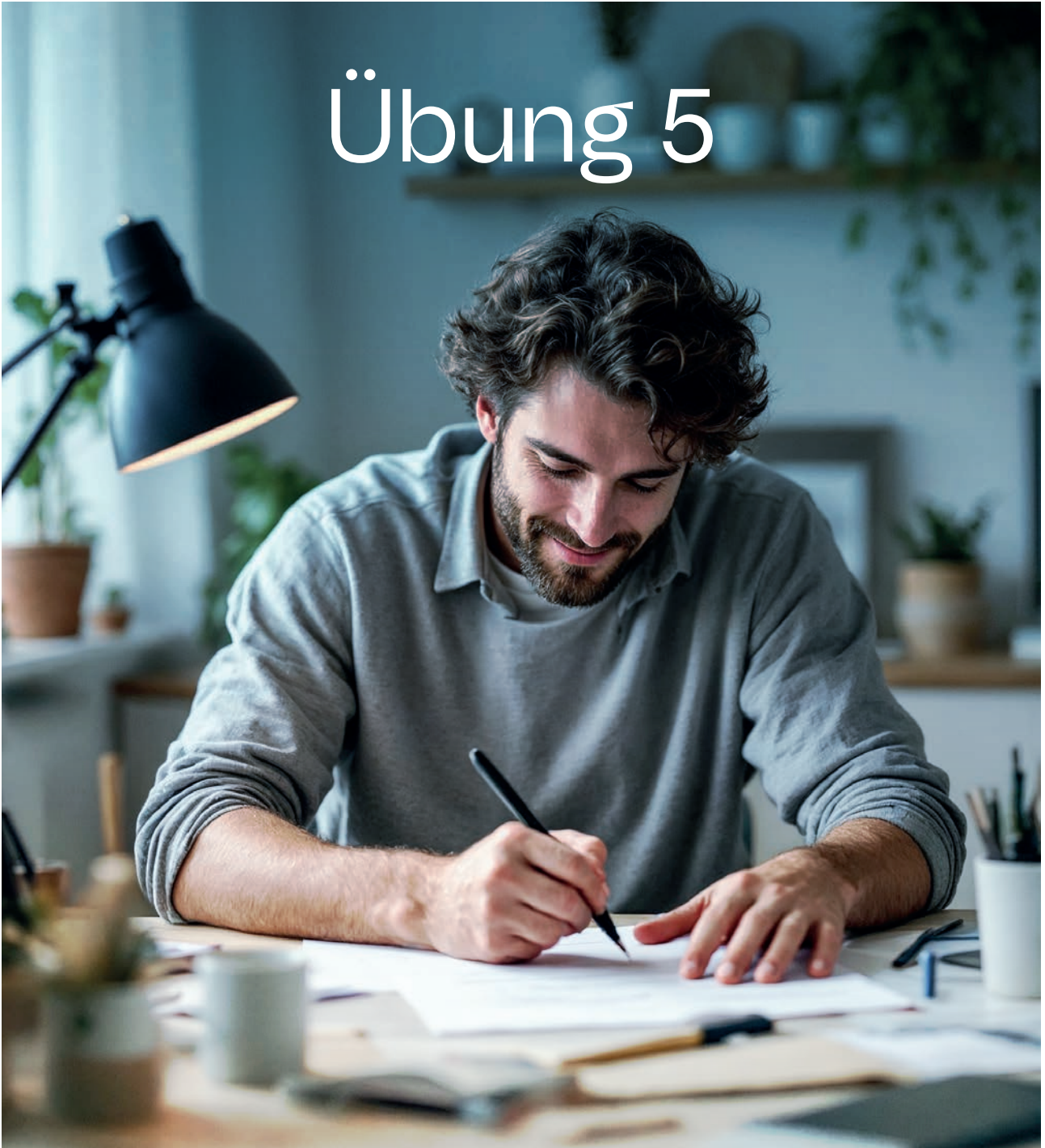
**Kein SPAM – Kein Fake.**  
**Kein direkter Download.** Alles Anleitungen und Übungen für »29 Wege zu mehr Kreativität«. Versprochen.



Hier ist der QR-Code



# Übung 5



## Die Power der Linie

Inspiriert von ONHs freiem Arbeiten mit  
Stift, Pinsel und oft unkonventionellen Mitteln.

## Übung 5

### Die Linie – dein Weg auf Papier

In Lüttenort findest du viele Linien: Die Linie des Horizonts, der Schatten im Garten, die Wege zwischen Bäumen.

Auch Otto Niemeyer-Holstein dachte in Linien – nicht als »Zeichnung«, sondern als Spur der Bewegung.

Eine Linie zeigt immer: Da war jemand. Da ist etwas gegangen. Da bewegt sich etwas. Und heute bist das du.



## Deine fünfte Aufgabe:

Nimm ein Blatt Papier – gern groß. Nimm einen Stift, einen Zweig, einen Pinsel, ein Stück Kohle. Was du willst – Hauptsache, es kann eine Spur hinterlassen.

Jetzt setz dich hin – oder stell dich, wenn du magst.

Mach einen Strich – ohne Plan.

Nur den ersten.

Lass deine Hand gehen. Nicht »zeichnen«, sondern bewegen.

Dreh das Blatt. Mach noch einen. Und noch einen. Folge deinem Rhythmus.

Vielleicht schnell. Vielleicht langsam.

Vielleicht zitternd. Vielleicht klar.

Am Ende schaust du auf dein Blatt. Was ist da entstanden?

Ein Netz? Ein Tanz? Ein Wirrwarr?

Eine Geschichte?



## Deine fünfte Mini-Reflexion:

Welcher Moment hat dich überrascht?

Was hat dich geführt – dein Kopf, deine Hand, dein Gefühl?

Schreib: »Meine Linie ist ...«

## Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Wenn du willst: Geh hinaus. Such Linien in der Natur – Äste, Wege, Schatten.

Fotografiere sie oder skizziere.

Was ist anders, was ähnlich?

## Was bringt dir das eigentlich?

Klingt simpel, aber genau darum geht's: Mit wenigen Strichen trainierst du deinen kreativen Spieltrieb – ohne Technik, ohne Plan. Du wirst spüren: Sobald du spielst, denkst du weniger nach. Genau dieser Zustand ist der Einstieg in kreative Freiheit. Und das Beste: Er ist jederzeit abrufbar.

😊 Du willst erleben, was eine Linie alles kann? Dann empfehle ich dir mein Anleitungs- und Übungs-Workbook: »**Die Magie der Linien**«.

Inspirierende Übungen, wie Linien Gefühle ausdrücken, Gedanken ordnen und sogar Ideen sichtbar machen können. Eine Linie kann alles sein – wenn du ihr folgst, zeigt sie dir mehr über dich, als du denkst.



Du kannst dir jetzt direkt mit deinem Smartphone den QR-Code scannen und schon kommst du auf die Website zu dem Modul.

**Kein SPAM – Kein Fake.**

**Kein direkter Download.** Alles Anleitungen und Übungen für »29 Wege zu mehr Kreativität«. Versprochen.



Hier ist der QR-Code



# Übung 6



Wörter, die bleiben.  
Was entsteht, wenn du zuhörst

## Übung 6

### Wort trifft Bild – dein kreatives Echo

Otto Niemeyer-Holstein sprach wenig über seine Werke.

Aber wenn er etwas sagte, dann waren es oft bildhafte Sätze – reduziert, klar, persönlich.

Einmal meinte er:

»Das Meer ist für mich nicht Motiv,  
sondern mein Gegenüber.«

Ein Satz, der bleibt. Weil er etwas Inneres sichtbar macht – ohne es zu erklären.

Du hast in den letzten Aufgaben erlebt, beobachtet, gesammelt, gestaltet. Jetzt ist der Moment, dein eigenes Echo zu finden.

Du hast gesehen, gesammelt, gespürt.

Jetzt hör hin.

Die Welt um dich spricht – in Tönen, Worten, Geräuschen. Schau dir dein Werk der letzten Tage an, ob es Skizzen, Fotos, Linien sind.

## Deine sechste Aufgabe:

Geh an einen beliebigen, auch ruhigen Ort. Lausche. Und schreib auf, was du hörst – Wörter, Satzfragmente, Laute.

Mach dir keinen Druck. Es geht nicht um bestimmte Wörter im klassischen Sinn, sondern um ein Sprachbild, das entsteht, wenn du zuhörst und notierst.

Beispiele:

- *Der Wind wispert mein Morgen.*
- *Zwei Vögel rufen Mut.*
- *Schritte im Gras, Gedanken im Kopf.*

Nun hast du ein paar Worte gesammelt.

Daraus gestaltest du dein eigenes, kleines Gedicht oder ein Songtext oder einfach nur einen »komischen« Satz.

Kurz. Offen. Unfertig. Aber deins.

## Deine sechste Mini-Reflexion:

Wie fühlt sich dieser Satz an?

Ist er fertig? Oder offen?

Willst du ihn jemandem zeigen? Oder behalten?

## Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Gestalte deinen Satz typografisch.

Schreib ihn groß auf Papier.

Oder male ihn.

Oder schreib ihn auf einen Fundgegenstand, den du behalten willst.

## Was bringt mir das eigentlich?

Du erschaffst aus deinem Werk einen Satz und aus diesem Satz entsteht ein Gedanke, der bleibt. Das ist mehr als eine Spielerei.

Denn: Dieser Satz kann dich begleiten, erinnern, stärken.



- ➔ Du kannst ihn aufschreiben, verschenken, drucken, oder einfach behalten.
- ➔ Er ist dein kreatives Echo – aus deiner Wahrnehmung geboren, mit deinen Worten gestaltet.

So entsteht ein Moment, der dir gehört, nicht, weil er perfekt ist, sondern weil er von dir kommt.

Das ist kreativ. Das ist echt. Und das macht stolz.

Du hast Wort und Bild verbunden – nicht zur Erklärung, sondern als Ausdruck.

Diese Übung ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem, was möglich ist. Wenn dich die Verbindung von Wort, Bild und Alltagsmomenten inspiriert hat, dann wirst du das lieben: »**Schreibe ein Gedicht mit Wörtern, die du heute gehört hast**«

Eine der 60 analogen Übungen im Workbook »29 Wege und Ideen für mehr Kreativität«.

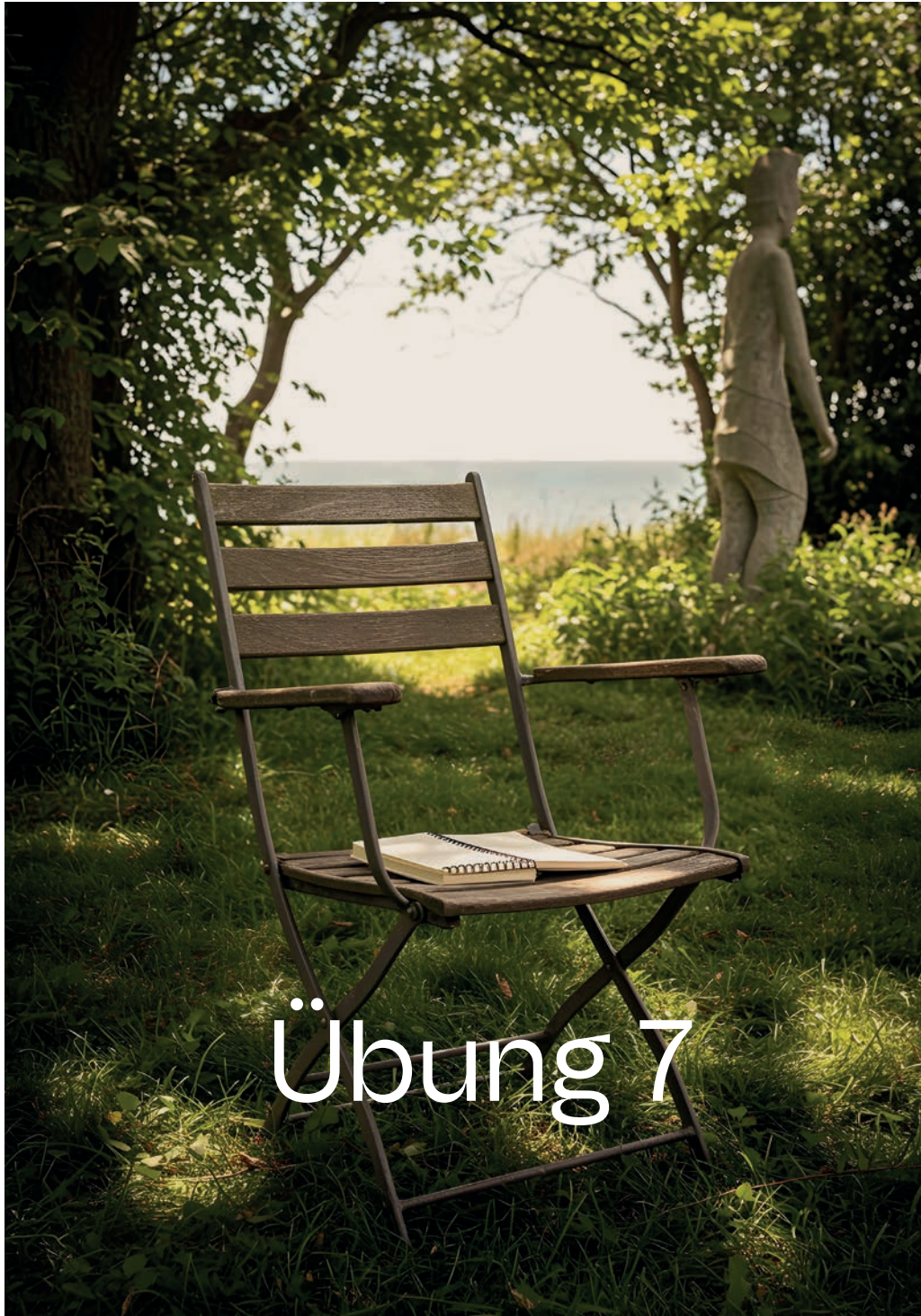
- ➔ Hier erfährst du, wie du Worte nicht suchst – sondern findest.
- ➔ Wie du aus Geräuschen, Fundstücken, Farben dein eigenes Werk erschaffst.
- ➔ Und wie aus einem Moment eine bleibende Erinnerung wird.



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







# Übung 7

Wie aus vielen kleinen Teilen und Schritten und Gedanken etwas Ganzes wird, mit dem du nicht gerechnet hast.

## Übung 7

### Rückblick – dein kreativer Moment

In Lüttenort weht der Wind durch die Bäume, das Licht verändert sich, Menschen kommen und gehen – doch der Ort bleibt erfüllt.

Nicht von Ergebnissen, nicht von »Werken«, sondern von dem, was getan wurde – mit den Händen, mit dem Herzen.

Otto Niemeyer-Holstein sagte nie, dass er »fertig« sei.

Er blieb immer im Werden, im Erkunden, im Tun.

Auch dein kreativer Prozess ist kein Ziel.

Aber du kannst innehalten – und schauen:

Was ist in dir entstanden?



## Deine (vorerst) letzte Aufgabe:

Vielleicht hast du dich die ganze Zeit, während des Mini-Workshops gefragt: »Warum soll ich eigentlich immer reflektieren?«

Gute Frage. Und eine, die sich viele stellen – zu Recht. Denn das Wort »reflektieren« klingt oft nach Pflicht oder Kopfzerbrechen. Dabei geht's eigentlich um etwas ganz anderes.

**Reflektieren heißt nicht, alles analysieren oder bewerten.**

Es heißt einfach nur: Mal kurz stehen bleiben und schauen – was macht das mit mir?

Du machst eine Übung, du zeichnest, sammelst, schreibst – und dann:

Kurzer Moment. Pause. Nachspüren.

Warum das sinnvoll ist?

Weil viele Dinge erst dann Wirkung zeigen,  
wenn du ihnen einen Moment Aufmerk-  
samkeit gibst.

Sonst verpufft's.

Reflexion heißt:

✱ *Was habe ich gemacht?*

✱ *Wie fühlt es sich an?*

✱ *Will ich damit weitergehen oder war das nix  
für mich?*

Das ist keine Selbstoptimierung, sondern  
wie ein innerer Kompass, der sich einpendelt.  
Du merkst: Ah, das tut mir gut. Das brauche  
ich öfter.

Und manchmal entsteht genau da eine  
Idee, ein Aha-Moment, ein kleiner Stolz.

Reflektieren ist also kein Muss – es ist dein  
Moment, dir selbst zuzuhören.

Ehrlich, kurz, ohne Drama.

Also hier deine (vorerst) letzte Reflexion  
Nimm dir Zeit.

Schau dir noch einmal deine Skizzen an,  
deine Sätze, deine gesammelten Dinge.  
Oder denke einfach an das, was du erlebt  
hast:

Stille, Farbe, Bewegung, Material, Wort.

Jetzt beantworte für dich – gern schriftlich,  
oder auch gern nur im Kopf:

✿ *Was hat dich überrascht?*

✿ *Was hat dich berührt?*

✿ *Was hast du über dich erfahren?*

Jetzt wähle eine Geste, mit der du abschließt.

Das kann sein:

– *ein kleiner Stein, den du behältst*

– *ein Satz, den du aufschreibst*

– *ein Foto deiner Werke*

– *ein leerer Rahmen, den du bewusst offen lässt*

## Zusatz-Impuls (frei wählbar):

Möchtest du etwas davon teilen?

Mit jemandem, dem du vertraust?

Oder für dich behalten – als leise Erinnerung?

## Was bringt mir das eigentlich?

Du kombinierst, entscheidest, gestaltest – und erlebst dabei: Ich kann etwas schaffen. Aus kleinen Teilen wird etwas Ganzes. Das stärkt deine Selbstwirksamkeit, ein Gefühl, das bleibt.

Kreativität wird hier nicht gedacht, sondern getan, und du siehst konkret, was in dir steckt. Du hast gestaltet. Du hast erlebt.

Du hast deine eigene kreative Spur gefunden. Kein Ergebnis. Kein Ziel.

Aber ein Moment – den dir niemand nehmen kann.

Du willst mehr solcher kreativen Zufälle erleben?

Dann ist das Modul »Zufalls-Orakel« genau dein Ding. Dort geht's um spielerisches Kombinieren, spontane Ideenfindung und visuelle Abenteuer im Alltag. Kein Druck, keine Vorgaben – einfach kreatives Entdecken mit offenen Augen.

- ➔ Zufälle sind die besten Ideengeber – wenn du lernst, sie zu nutzen. Dieses Buch zeigt dir, wie!
- ➔ Was wäre, wenn du nicht mehr nach der perfekten Idee suchen müsstest, sondern der Zufall sie dir schenkt?
- ➔ Hol dir das Workbook – Inspiration, Anleitung und Freude.



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





# Boni-Übung

Warum du nicht alles im »Kopf  
rumtragen« solltest oder  
Wer schreibt, der bleibt.



## Bonus-Impuls: Dein kreatives Tagebuch

Ein Satz. Ein Strich. Ein Moment.

Otto Niemeyer-Holstein hatte kein Notizbuch für Pläne aber voller Ideen.

Und er hatte überall Spuren des Tages: ein Farbklecks auf Papier, eine Linie im Sand, ein Fundstück auf dem Fenstersims. Nicht spektakulär. Aber echt.

Deine Einladung: Gestalte dir ein kleines analoges Tagebuch – nichts Großes, kein Bullet Journal, kein Projektbuch.

Ein einfaches Notizheft, ein paar Blätter, eine Karteikarte.





Und dann: Halte jeden Tag einen Moment fest. Nur einen.

Das kann sein:

- \* *ein Satz, den du heute gedacht hast*
- \* *eine Farbe, die dir aufgefallen ist*
- \* *ein Gegenstand, der dich berührt hat*
- \* *ein kleiner Strich oder Kritzel*

Du kannst auch Collagen machen, Bilder einkleben oder Pflanzen pressen. Warum? Weil du damit deine kreative Spur sichtbar machst.

Nicht für andere. Für dich. Und weil du beginnst, aufmerksamer zu sehen, bewusster zu erleben – ohne Ziel, aber mit Wirkung. Start: Heute. Jetzt.

Was war dein kreativer Moment heute?  
Schreib es auf. Mehr brauchst du nicht.

## Warum ein Kreativ-Tagebuch und warum es keine Zeitverschwendung ist

»Mach ein Kreativ-Tagebuch« klingt für viele wie: »Ach ja, wieder so ein Ding, das ich eh nicht durchhalte.«

Ein Kreativ-Tagebuch ist kein  
Pflichtprogramm.

Es ist auch kein »Ich muss jeden Tag was  
reinschreiben«-Tool.

Es ist einfach ein Ort, an dem deine Ideen  
bleiben dürfen.

Denn was passiert oft? Du hast einen Impuls,  
eine Skizze, eine Wortidee – und denkst:

»Merk ich mir.« Drei Tage später ist sie weg.

➔ Genau hier hilft dein Tagebuch – nicht  
als Druckmittel, sondern als Schatzkiste.

➔ Du sammelst nicht, um zu archivieren,  
sondern weil du nie weißt, wann etwas reift.

Manche Ideen zeigen erst Monate später, wie wertvoll sie sind.

Ich selbst finde heute noch in alten Skizzenbücher voller Ideen, die ich erst viel später verstanden oder genutzt habe.

Ein Kreativ-Tagebuch ist also kein Ziel, sondern ein Werkzeug, das dein Denken sichtbar macht.

Und du wirst merken: Wenn du siehst, was du gedacht und gemacht hast, bekommst du Lust, weiterzumachen.

Du erkennst Muster, Stärken, Eigenheiten – das gibt Sicherheit, Ruhe und Motivation.

Und vor allem: Du brauchst nichts mehr festhalten im Kopf. Es steht da – und wartet. Los geht's.

## **Vielleicht fragst du dich:**

»Und was mache ich jetzt mit all dem?



*a sample of a  
river says he was with  
by perfecting per time  
long river - went up to  
mit - found much  
he but no way to get  
out - found the biggest  
of Redwood (Big trees  
undoubtedly) in a valley  
miles long on the S side  
the river, up the canyon  
well to down the valley too  
miles long - my memory  
of summer days - many  
been and fact that in  
80 foot rope would not  
reach around*

# Kreativität entsteht in der Balance zwischen Chaos und Ordnung.

29  
IDEEEN UM  
KREATIV  
ZU BLEIBEN  
WAYS TO  
STAY  
CREATIVE

einfach.besser.kreativ.sign.

Ich hab ein paar Skizzen, Wörter, Farben gesammelt – schön und gut ... aber bringt das was?«

Ganz ehrlich: **Ja, das bringt was. Und zwar mehr als nur ein nettes Gefühl.**

Denn du hast nicht nur ausprobiert – du hast erschaffen.

Deine Werke sind Eindrücke, Gedanken, Formen, die aus dir entstanden sind.

Jetzt ist es Zeit, daraus etwas Sichtbares zu machen.

**Nicht perfekt. Nicht groß. Aber echt – und greifbar.**

Du hast die Übungen gemacht. Keine Mentalgymnastik und keine Phrasen, sondern echte, greifbare Effekte.

Du hast gesammelt, beobachtet, gezeichnet, geschrieben.

Vielleicht warst du neugierig. Vielleicht skeptisch. Vielleicht beides.

Und jetzt liegt da etwas vor dir – ein Bild, ein Satz, ein Fundstück.

Kein großes Kunstwerk. Aber es ist deins.

### **Vielleicht denkst du:**

»Und was bringt mir das jetzt? Was passiert, wenn ich mehr daraus mache?«

### **Ganz einfach:**

Du machst das, was viele verlernt haben – du setzt deine Gedanken in Handlung um.



Aus dem, was in dir war, entsteht etwas,  
das du sehen, anfassen, zeigen kannst.  
Das ist keine Selbstverwirklichung.  
Das ist Selbstverbindung – mit deinen  
Ideen, deinen Händen, deinem Ausdruck.  
Und genau dabei passiert etwas Entschei-  
dendes:

- ➔ Du merkst, du kannst gestalten – nicht nur funktionieren.
- ➔ Du gewinnst ein Stück innere Ruhe, weil dein Kopf nicht alles behalten muss.
- ➔ Du bekommst Resonanz von dir selbst – ohne Druck, ohne Bewertung.

**Diese 3 Mini-Projekte helfen dir, das zu zeigen:**

Du hast etwas in der Hand, was sonst nur ein Gedanke geblieben wäre.



Und genau das ist der Unterschied. Zwischen »könnte man machen« – und »hab ich gemacht«.

Kein Frust, kein Leistungsdruck. Nur Stolz, dass du etwas geschaffen hast, das bleibt.

**Diese Mini-Projekte zeigen dir:**

Deine Kreativität ist kein Luftschloss – sie ist ein Werkzeug.

Und du hast es in der Hand.





# 3 Mini-Projekte und was sie wirklich mit dir machen

## Projekt 1:

### Dein »Fundstück-Rahmen« Kunst aus dem Zufall

#### Die Idee:

Du rahmst das, was du gesammelt hast – und machst aus scheinbar wertlosen Dingen dein persönliches Kunstwerk.

#### Was du brauchst:

- ➔ Ein einfacher Rahmen (z. B. vom Flohmarkt oder selbst gebaut)
- ➔ deine 5 gesammelten Dinge aus Übung 3
- ➔ Karton oder festes Papier als Hintergrund
- ➔ Kleber, evtl. Draht oder Faden zum Befestigen

## Umsetzung:

- ➔ Ordne deine Fundstücke im Rahmen an, wie ein kleines Natur-Mandala
- ➔ Lass bewusst Leerraum – jedes Stück bekommt Raum
- ➔ Gib dem Werk einen Titel: z. B. »Spuren eines Tages« oder »5 Dinge, die mir begegneten«

## Ergebnis:

Ein echtes Kunstwerk, das deine Wahrnehmung sichtbar macht – kein Deko-Kram, sondern ein Stück Selbstgefühl.

## Projekt 2: Dein »Satz des Tages«-Poster Worte, die bleiben

### Die Idee:

Du wählst einen deiner Sätze aus dem Workshop – z. B. aus Übung 6 – und machst

ihn zu einem Poster, das dich täglich erinnert: Ich habe etwas erschaffen.

### Was du brauchst:

- festes Papier (A4 oder A3)
- Stift, Pinsel, Farbe – oder Typografie (Druck, Stempel, Schablone)
- evtl. Bilderrahmen oder Klammer zum Aufhängen

### Umsetzung:

- ➔ Schreibe deinen Satz groß, bewusst, in deiner Handschrift oder typografisch
- ➔ Optional: Setze ein Farbfeld aus Übung 4 dazu
- ➔ Signiere das Poster – es ist dein Werk

### Ergebnis:

Ein persönliches Statement – kein Kalender Spruch, sondern dein eigenes Wort-Kunstwerk.

## Projekt 3: Dein Farbtagebuch Color Banking als Alltagsschatz

### Die Idee:

Du erstellst dein eigenes Farbarchiv, inspiriert von Übung 4, mit Farben, die dir begegnen und dich begleiten.

### Was du brauchst:

- ➔ kleines Notizbuch oder Kartenbox
- ➔ Stifte, Farben, Farbmuster, Kleber
- ➔ optional: Fotos oder Farbproben aus Zeitschriften

### Umsetzung:

- ➔ Sammle 1 Farbe pro Tag – male sie, notiere Ort & Stimmung
- ➔ Gib jeder Farbe einen Namen (z. B. »Sonntagsgrau«, »Kaffeelicht«)
- ➔ Nach 7 Tagen: Gestalte aus den Farben eine Collage oder Farbseite

## Ergebnis:

Ein ganz persönliches Farbarchiv deines Alltags – fühlbar, individuell, inspirierend.

## Gemeinsamer Nutzen:

- Etwas Eigenes in der Hand
- Stolz & Freude am eigenen Werk
- Impuls für weitere Gestaltung (Raum, Geschenke, Karten, Kleidung)

## Abschlussgedanke:

Stille war dein Werkzeug.

Zufall war dein Impuls.

Deine Hände waren der Weg.

Das ist Kreativität.

Nicht als Leistung – sondern als Leben.

Willkommen im Denkfreiraum.

Dieser kleine  
Workshop ist für  
Menschen, die  
mehr zweifeln als  
träumen.  
mehr denken als  
machen,  
mehr  
beobachten als  
auffallen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Kein Atelier.

Kein Mut zum Malen.

Nur ein wenig Neugier.

## Warum solltest du das ausprobieren?

Kreativität braucht Freiheit – und ein bisschen Chaos oder Zwischen Tiefgang und Theorie.

Du denkst praxisnah, konkret, sinnlich. Kein Wohlfühl-Geschwafel, sondern: Was bleibt? Was kann ich damit machen? Was bringt's MIR – spürbar, greifbar, nachhaltig? Hier geht es nicht nur um Kreativität, sondern um Selbstwirksamkeit – sichtbar, fühlbar, nutzbar.

Ich verstehe dein Wunsch:

**Nutzen = Anwendung = Wirkung**

Nicht als Ziel, sondern als Wirkung im Alltag, jenseits von »mehr Erfolg«, aber mit echtem Gewinn: innere Zufriedenheit, schöpferisches Handeln, Stolz aufs eigene Tun.



Hier sind 4 klare Nutzeneffekte der Übungen

→ konkret und greifbar:

---

## 1. Selbstvertrauen durch sichtbares Tun

---

Wenn du etwas machst – einen Strich, ein Objekt, eine kleine Sammlung – dann siehst du: Ich habe etwas erschaffen.

Das stärkt nicht dein Ego – sondern deine Selbstwahrnehmung.

Du spürst: Ich kann gestalten. Ich bin kein Konsument. Ich bin Schöpfer.

→ Effekt: Selbstvertrauen wächst, nicht durch Erfolg – sondern durch Handlung.

---

## 2. Gegenmittel zu Sinnleere und Reizüberflutung

---

Viele fühlen sich leer, obwohl sie den ganzen Tag »beschäftigt« sind. Warum? Weil sie nur reagieren, statt gestalten.

Diese Übungen durchbrechen das.  
Du erschaffst, nicht für Likes, nicht für Geld,  
sondern für dich.

➔ Effekt: echte Zufriedenheit, weil du dich  
selbst wieder spürst.

---

### 3. Analoger Output = Stolz & Freude

---

Ob Skizzen, Farben, Worte, Objekte – du  
hast etwas in der Hand.

Etwas, das du anschauen, verschenken,  
zeigen kannst.

Vielleicht wird daraus:

- ➔ eine selbstgemachte Postkarte
- ➔ eine kleine Ausstellung zu Hause
- ➔ ein bedrucktes Shirt mit deinem Satz
- ➔ ein Raum mit deinen Farben,

Fundstücken

➔ Effekt: Identifikation. Du gestaltest deine  
Welt – nicht Pinterest, nicht IKEA.

---

## 4. Inspiration als Dauerzustand – kein »Kurs-Effekt«

---

Die Übungen sind kein Event, sondern Trigger für neue Wahrnehmung.

Plötzlich siehst du Farben bewusster, sammelst Dinge, hörst anders hin.

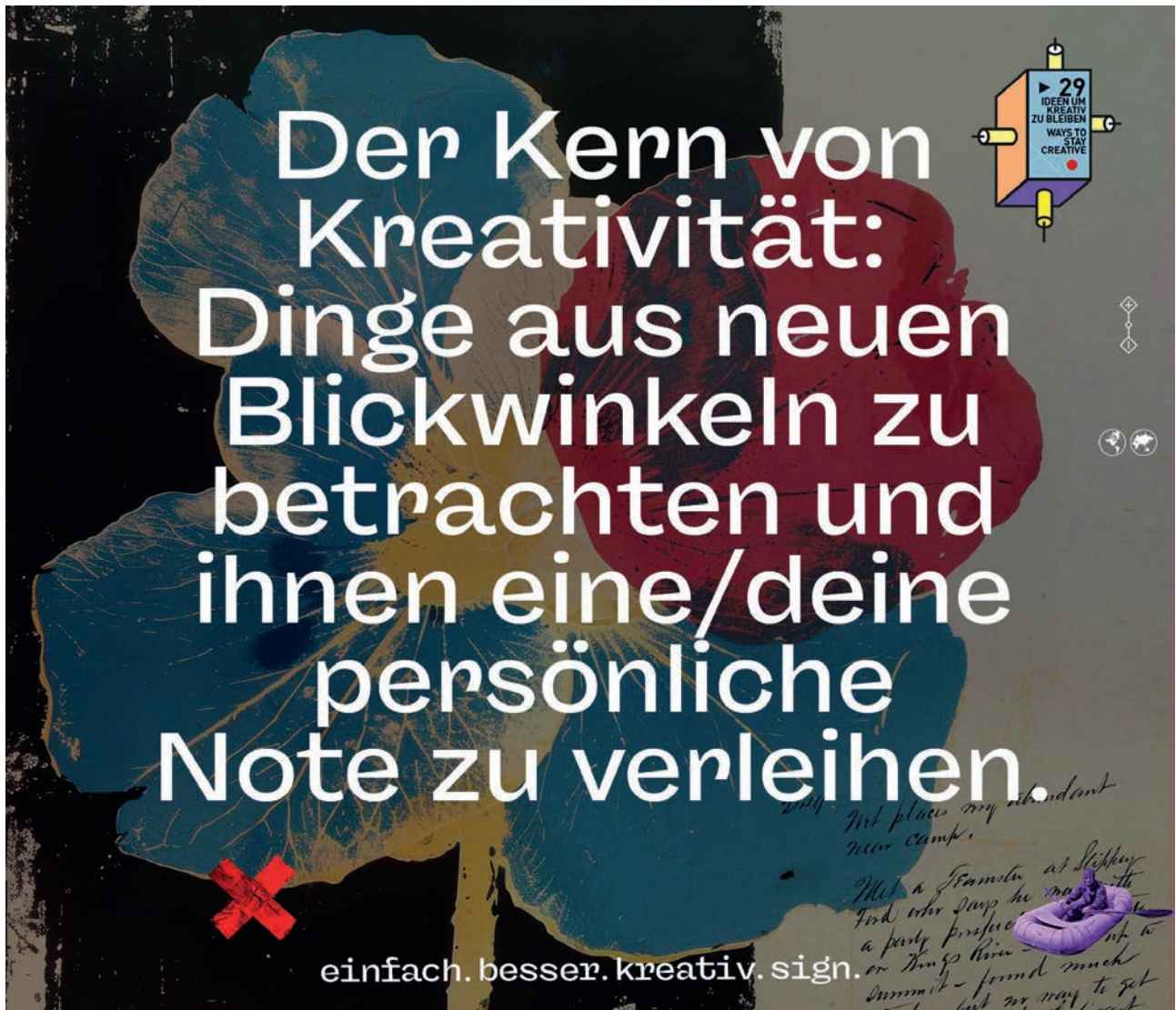
➔ Effekt: Du wirst kreativ – nicht weil du es musst, sondern weil du nicht anders kannst.

---

### Was bleibt am Ende des Tages?



---

- ➔ Ein pralles Skizzenbuch voller Ideen.
- ➔ Objekte, die du nutzen, verschenken, ausstellen kannst.
- ➔ Impulse, die du in deine Wohnung, deinen Alltag, dein Leben trägst.
- ➔ Ein neues Gefühl für dich selbst – durch eigenes Tun.



# Der Kern von Kreativität: Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und ihnen eine/deine persönliche Note zu verleihen.

einfach.besser.kreativ.sign.

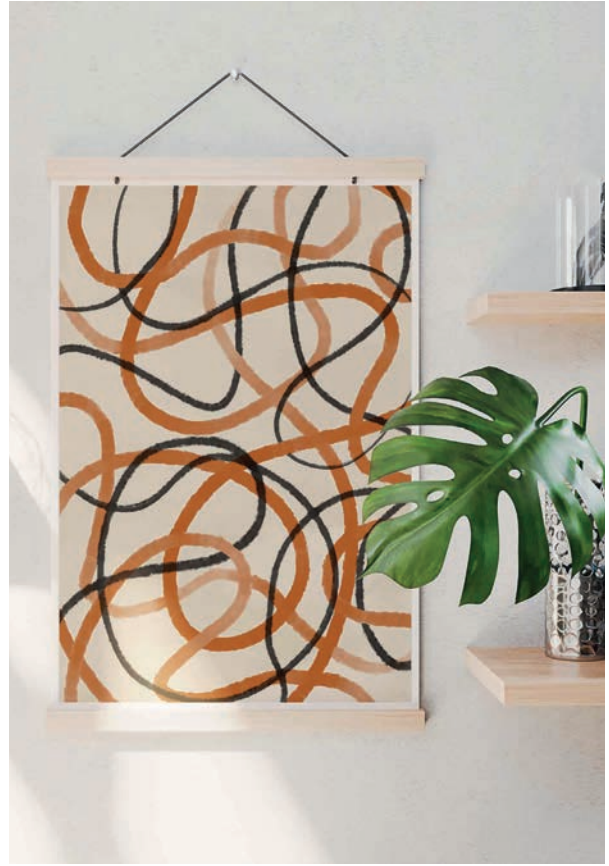


With place my abundant  
near camp.

With a Steamboat at Slippery  
Ford our camp he was with  
a party pursued  
or they go him - up to  
Dummit - found much  
but my way to get  
at least









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?!







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© Otto Niemeyer-Holstein

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von Besser.Kreativ.Sign©

Gender-Hinweis

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Arbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet.

Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Alle hier von mir vorgeschlagenen Übungen und Anleitungen, basieren auf den Erkenntnissen meiner Seminare zum Thema Kreativität, Kommunikationsdesign und Designmanagement.

Du kannst die Übungen so direkt nachmachen und übernehmen, sie garantieren immer einen kreativen Erfolg – aus meiner Lehrzeit und Erfahrung als Professor für Design. Du kannst aber natürlich alle Übungen abwandeln und nach deinen Bedürfnissen anpassen.



DU 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:**

