

KREATIVE ROUTINEN

SETZE PRIORITÄTEN

Wenn du mehr Kreativität in dein Leben einladen möchtest, musst du ihr auch genügend Platz einräumen und das heißt ganz klar: Prioritäten setzen gegenüber anderen Dingen!
Das sollte jetzt nicht heißen, dass du jeden Tag kreativ sein musst und alles andere an Wichtigkeit verliert. Nein, wir haben viele Verpflichtungen im Alltag, denen wir nachgehen müssen – deshalb darfst du **deine Kreativ-Routine deinem Leben anpassen** und nicht umgekehrt.
Vielleicht magst du dir folgende Frage stellen: Mit was verbringe ich meine Zeit und wo kann ich schrauben, damit ich mehr Platz für kreative Entfaltung habe? Am besten du trägst dir einen festen Termin in deinem Kalender ein und sagst allen Bescheid, dass diese Zeit nur für DICH geblockt ist. Starte mit ganz kleinen Sequenzen – zum Beispiel 1/2 Stunde in der Woche – das sollte auf jeden Fall drin sein!

ORIENTIERE DICH AN EINER „SCHLÜSSELGEWOHNHEIT"

Routinen lassen sich leichter umsetzen, wenn du sie an „Schlüsselgewohnheiten" knüpfst. Gewohnheiten sind keine bewussten Entscheidungen, sondern Routinen – wie zum Beipiel das Zähneputzen in der früh. Sobald wir mit der Routine beginnen, gehen wir auf Autopilot und durchlaufen die Schritte der Routine. Das bedeutet, dass du für die Gewohnheit, die du gerne hinzufügen möchtest, eine Routine festlegen musst – und das sollte sehr konkret sein! Am besten du notierst dir deinen Ablauf, wie du es gerne haben möchtest. Zum Beispiel:
– Nach meinem Frühstück, male ich eine Art Flow-Übung … oder
– Nachdem die Kinder im Bett sind, male ich eine Art Flow-Übung … oder
– Mo, Mi und Do male ich, vor dem zu Bett gehen, eine Art Flow-Übung …
Beim planen deiner neuen Routinen, behalte immer dein „Warum" im Hinterkopf ;-)
Natürlich kannst du diese Routinen auch jederzeit nachjustieren und neu anpassen, wenn es notwendig ist! Aber versuche, die neuen Routinen so zu wählen, dass sie umsetzbar sind!

KREATIVITÄT WÄCHST DURCH KONTINUITÄT

Je öfter du künstlerisch tätig bist, desto inspirierter und kreativer wirst du. Je mehr du übst, desto leichter fällt es dir loszulegen! Eine Routine im Alltag zu schaffen ist anfangs gar nicht so leicht, doch wir alle sind Gewohnheitstiere und fühlen uns wohl, wenn wir einen gewissen Plan haben. Wenn du die erste Zeit kontinuierlich dran geblieben bist, fühlt es sich irgendwann ganz natürlich an regelmäßig kreativ zu sein.

RICHTE DIR DEINE PERSÖNLICHE KREATIV-ZONE EIN

Finde einen Platz, an dem du ungestört sein kannst und du dich vor allem wohlfühlst. Wenn du einen festen Platz gefunden hast, richte dir deine persönliche **Kreativ-Zone** mit schönen Dingen ein, die dich inspirieren. Zum Beispiel Fotos, Bilder oder Karten mit einem schönen Spruch. Und natürlich auch dem Art-Flow-Kartenset! Vielleicht auch ein paar Blumen oder eine schöne Pflanze. Erschaffe dir (d)einen Ort, der dich motiviert und an dem du dich gerne aufhältst. Schau, dass deine Mal-Utelsilien schnell griffbereit sind! Falls du diese nicht in einem Regal lagern kannst, besorge dir einfach eine große, schöne verschließbare Box.

FOKUSSIERE DICH AUF NUR EIN KREATIVES PROJEKT

Während des 6-wöchigen Onlinekurses ist es gut, wenn du dich nur auf **dieses EINE kreative Projekt konzentrierst!** Ich kenne das auch, dass es rundherum so viele tolle Kreativ-Projekte gibt, die man alle machen möchte, aber das ist nicht hilfreich. Schreibe dir diese weiteren Projekte alle auf und bewahre die Ideen für einen späteren Zeitpunkt auf! Wir nehmen uns oft viel zu viel vor und machen schlußendlich dann nichts gescheit. Das führt wiederum zu Frustration. Du wirst sehen, wenn du dich ganz einer Sache widmest und dich nicht ständig ablenken lässt, wirst du zu tollen Ergebnissen gelangen und dauerhaft glücklicher sein.

LASS DICH DURCH ACHTSAMKEIT INSPIRIEREN

Bleib auch im hektischen Alltag aufmerksam für die schönen Dinge, die dich insprieren. Vielleicht magst du dir Notizen oder Fotos machen, damit du alle schönen Momente festhältst und bei Bedarf darauf zurückgreifen kannst, um daraus etwas Kreatives zu erschaffen. Versuche dir diese kleinen Momente zu konservieren und nutze sie für deine Kreativität. **Manchmal sind die kleinen Dingen die größte Inspirationsquelle.**