

# I n s p i r a t i o n   f i n d e n



## 5 P r i n z i p i e n

- 1. Begegne dir und der Welt mit Achtsamkeit.
- 2. Wenn wir geduldig sind, kommt uns der beste Einfall, wenn wir ihn am wenigsten erwarten.
- 3. Versetz dich regelmäßig in deinen Kreativmodus und genieße, was dabei entsteht.
- 4. Steh dir selbst wie einem guten Freund mit Rat und Tat zur Seite.
- 5. Setz dich neuen Eindrücken aus, um alte Denkbahnen zu verlassen.

## 2 0 M e t h o d e n



- |  |  |
|--|--|
| • 1. Besondere Spaziergänge                  | • 11. Bilderwelten                       |
| • 2. Sprachfetzen sammeln                    | • 12. Zitate oder Aphorismen             |
| • 3. Außergewöhnliche Orte                   | • 13. Eine Kiste voller Erinnerungen     |
| • 4. Brainstorming, Mindmapping und Clustern | • 14. Prägende Lebensorte                |
| • 5. Die Walt-Disney-Methode                 | • 15. Meditation                         |
| • 6. Listen erstellen                        | • 16. Fabulieren und Gedankenexperimente |
| • 7. Bisoziiieren                            | • 17. Komfortzonen bewusst verlassen     |
| • 8. Strukturen und Muster begreifen         | • 18. Die Perspektive wechseln           |
| • 9. Geschichten, die dich berühren          | • 19. Menschen Fragen stellen            |
| • 10. Interessante Figuren (er)finden        | • 20. Deine Sinne schärfen               |