



### Arbeitsblatt 10: Hauptkategorie „Kreatives Trainieren“



Wir steigen ein in die 2. Hauptkategorie des Podcasts, dem „Kreativen Trainieren“.

In der 1. Hauptkategorie, dem „Kreativen Denken“ ging es schwerpunktmäßig um gedankliche, mentale Einstellungen, die einen optimalen Sockel bzw. das kreative Grundrauschen liefern.

„Kreatives Trainieren“ zeigt in den nächsten 6 Folgen Wege, Ihre Kreativität durch außergewöhnliche Trainingsmaßnahmen schnell und unkonventionell zu steigern.



Welche Methoden kennen Sie bereits neben den klassischen „Kreativitätsmethoden“ Ihre Kreativität zu steigern? Nutzen Sie schon Übungen, um Ihre kreativen Muskeln zu trainieren?

Fassen Sie diese bitte zusammen und hinterfragen Sie ganz für sich, warum und wie sie wirken.

Sie nutzen noch keine Methoden? Dann formulieren Sie für sich aus, wie ein solches Training im Idealfall für Sie aussehen sollte. Ich stelle Ihnen in den kommenden Folgen unterschiedliche Möglichkeiten vor, mit denen Sie Ihre Vorstellungen abgleichen können.

Im Podcast erwähnte Links:

- Der Blog zum Podcast. Diskussions- und Austauschplattform für alle Hörer:  
[www.was-ist-kreativität.de/podcast](http://www.was-ist-kreativität.de/podcast)
- Information und Inhalte vergangener Beiträge können Sie natürlich gerne auch abrufen, wenn Sie später eingestiegen sind oder einmal einen Tu´sletter verpasst haben:  
<http://www.nils-baeumer.de/podcastinhalte>
- Wenn Sie mehr zu mir, meinen Produkten (CD´s, Kreativität41 - die APP zur Ideengenerierung, dem Kaleidozyklus zum Podcast, Bücher usw.) erfahren wollen:  
<http://www.nils-baeumer.de/kreatives>
- Schriftbild „Dufter Typ“ in Spiegelschrift in einem Internetshop:  
[http://www.spreadshirt.de/dufter\\_typ+geschenke](http://www.spreadshirt.de/dufter_typ+geschenke)
- Schriftbild „Das Schönste an mir bin ich“ in Spiegelschrift in einem Internetshop:  
<http://www.spreadshirt.de/>  
Geben Sie zur Suche der Vorlage bitte den Suchbegriff Spiegelschrift ein.



**Welche „Trainingsformen“ zur Steigerung meiner Kreativität nutze ich bereits?**

Schreiben Sie frei und ohne langes Nachdenken auf, was in Ihrem Alltag Ihre Kreativität fördert:

A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal black lines, intended for writing answers to the question above.



Sie nutzen zur Zeit noch keine speziellen „Trainingsformen“? OK.

Wenn Sie aber Übungen nutzen würden, wie sollten diese aufgebaut sein?

Was sollte enthalten sein und was auf keinen Fall?

A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal black lines, intended for writing answers to the questions above.

**Ihre Meinung interessiert mich sehr. Ich würde mich daher freuen, wenn Sie mir Ihre Vorstellungen zur idealen Trainingsform mitteilen. Sie erreichen mich unter [ihr@kreativexper.de](mailto:ihr@kreativexper.de)**