

CREATIPSTER

ENTDECKE DEINE KREATIVE SEITE



Eine kreative Gewohnheit
etablieren



IN 5 SCHRITTEN ZU EINER KREATIVEN GEWOHNHEIT

Als „Kreative Gewohnheit“ bezeichne ich, dass man regelmäßig (z.B. täglich oder mehrmals pro Woche) einer kreativen Tätigkeit nachgeht, und zwar jeweils für eine relativ kurze Zeit, z.B. 3, 5 oder 10 Minuten. Diese kreative Tätigkeit kann zeichnen, Handlettering oder etwas anderes sein.

EINE KREATIVE GEWOHNHEIT STARTEN

Der Schlüssel zum Kreativ Sein ist die tägliche Routine. Wer jeden Tag - und wenn es nur für drei Minuten ist - zeichnet oder schön schreibt, der trainiert seine Fähigkeiten (Hand-Auge-Koordination, Strichführung, Druckstärke, Kurven, ein Object sehen, Komposition), hat jeden Tag direkt eine Aufgabe (anstatt sich vor ein weißes Blatt zu setzen und erst einmal zu überlegen, was man nun damit machen will) und freut sich immer schon auf den nächsten Tag (denn sie/er musste am Vortag bestimmt aufhören, als es gerade am Schönsten war).

Außerdem wirst du aufmerksamer durch den Tag gehen, ständig neue Ideen für Motive entdecken und diese für den nächsten Tag mental notieren.

Aber das Aller-aller schönste an der kreativen Gewohnheit ist es, dass man täglich diesen „Flow“ empfindet. Durch das kreative Schaffen kann man in diesen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit, absoluten Konzentration, Neugier und Aufmerksamkeit gepaart mit kindlicher Freude, Enthusiasmus, Spaß und Glücksgefühlen kommen. Wenn man vertieft ist in das kreative Schaffen, ist das wie "Spielen", als wir klein waren. Wir tauchen ab in der Zeit und sind ganz präsent in dem Moment und nah bei uns.

Wie kommst du dahin? In den folgenden fünf Schritten.

1 / EIN SKIZZENHEFT BESORGEN

Ein Skizzenheft hilft dir, das richtige Papier immer bereit zu haben und sammelt deine Werke an einem Ort. Es ist außerdem leicht zu transportieren.

Meine Empfehlung für den Anfang ist ein Skizzenheft in DIN A5, blanko Seiten und einer Papierstärke von mind. 120 gsm. Du bekommst Skizzenhefte in Geschäften für Künstlerbedarf. Ich bestelle immer [diese Hefte](#) online.

2 / ALLE MATERIALIEN AN EINEN ORT

Dazu hilft es ungemein, alle Materialien an einem Ort zurecht legen, so dass es sofort griffbereit ist

Neben dem Skizzenheft benötigst du noch eine Auswahl deiner Lieblingsstifte). Ich empfehle folgende Stifte zu haben:

- einen schwarzen Fineliner,
- einen schwarzen Pinselstift (Brush Pen),
- einen Bleistift, ein Radiergummi, ein Lineal und
- einige Stifte zum Ausmalen, z.B. farbige Brush Pens, Buntstifte oder Gel Stifte.

IN 5 SCHRITTEN ZU EINER KREATIVEN GEWOHNHEIT

2/ ALLE MATERIALIEN AN EINEN ORT (Forts.)

Lege dir die Stifte mit deinem Skizzenheft an einem Ort zurecht, so dass immer alles griff- und einsatzbereit ist. Du kannst die Stifte auch in ein Mäppchen legen und zusammen mit dem Skizzenheft in die Handtasche stecken. Dann kannst du auch unterwegs malen, wenn du einmal Zeit hast, z.B. wenn du mal beim Arzt oder irgendwo anders warten musst.

3/ EINE FESTE UHRZEIT SETZEN

Setze dir eine feste Uhrzeit, zu der du deine kreative Gewohnheit machen möchtest. Für den Anfang nimm dir am besten 3 oder 5 Minuten vor. Oder du verbindest deine kreative Gewohnheit mit einer bestehenden, festen Gewohnheit, z.B. vor dem ersten Kaffee am Morgen, oder immer bevor du die Geschirrspülmaschine ausräumst.

Nimm dir außerdem vor, dies für sieben Tage durchzuziehen. Fang klein an, wirklich! Drei Minuten reichen aus! Schau, wie es dir gefällt und dann kannst du weiter sehen. Die absolute Hauptsache ist, du fängst so klein an, dass es in deinen Alltag passt und du es für sieben Tage durchziehst.

4/ TIMER STELLEN UND LOSLEGEN

Nehmen wir an, jetzt ist der nächste Tag und die Uhrzeit oder die Gewohnheit gekommen, an die du deine kreative Gewohnheit knüpfen willst. Jetzt schnappst du dir dein griffbereit liegendes Material und Skizzenheft, setzt dich an einen Tisch und stellst einen Timer auf die drei oder fünf Minuten, die du dir vorgenommen hast. Drücke auf den Startknopf und lege los.

Auf Seite 5 findest du **7 Ideen für den Anfang.**

5/ EINFACH MACHEN FÜR 7 TAGE

Bleib dran! Nimm dir fest vor, diese kreative Gewohnheit für sieben Tage in Folge zu machen. Schreib sie dir in deinen Kalender oder auf deine Todo-Liste. Nimm es ernst. Zumindest für diese sieben Tage. Danach schauen wir weiter. ;-)

UND JETZT **ACTION!**

Wenn du eine kreative Gewohnheit für sieben Tage ausprobieren willst, mach jetzt zwei Dinge:

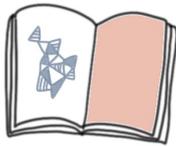
1. Bestelle dir ein Skizzenheft oder falte dir ein paar Blätter Druckerpapier zusammen und suche dir einige Stifte zusammen. Lege alles an einen Ort, wo du morgen mit der kreativen Gewohnheit beginnen möchtest.
2. Trage dir „Handlettering“ oder „Zeichnen“ als einen Termin für morgen und die weiteren sechs Tage in deinen Kalender ein oder setze ihn auf deine Todo-Liste.

SO GEHT'S



EINE KREATIVE
GEWOHNHEIT ETABLIEREN

1.
BESORGE DIR EIN
SKIZZENHEFT



2*
LEGE DIR HEFT
+ EINIGE STIFTE
ZURECHT



3.
VERKNÜPFE
EINE UHRZEIT
ODER ANDERE
GEWOHNHEIT



4.
BEGINNE MIT
WENIGEN
MINUTEN



5.
EINFACH MACHEN
FÜR 7 TAGE



by Creatipster

IDEEN FÜR DEN ANFANG

01

SCHREIBE „Hallo mein Skizzenheft“ auf die erste Seite

02

SCHREIBE deinen Namen in möglichst vielen unterschiedlichen Schriftstilen auf eine Seite

03

SCHREIBE deinen Namen in die Mitte einer Seite und dann drumherum Begriffe, die dir zu dir einfallen

04

SCHREIBE alle 12 Monate auf eine Seite

05

ZEICHNE für die 3 oder 5 Minuten einfach Doodles, die dir einfallen (Woken, Dreiecke, Häuser, Blumen, etc.)

ZEICHNE deine Stifte ab

06

07

ZEICHNE irgendein Objekt, das gerade auf deinem Tisch liegt

Brush lettering

Aa Bb Cc Dd
Ee Ff Gg Hh
Ii Jj Kk Ll
Mm Nn Oo Pp
Qq Rr Ss Tt
Uu Vv Ww Xx
Yy Zz

Wenn es zu lange her ist, dass du in Schreibrschrift geschrieben hast, oder einfach mal eine neue Schrift ausprobieren willst, kannst du dich an diesem Alphabet orientieren.

Zeichne am besten jeden Tag - am Anfang auch nur für drei Minuten. So ist auch dieses Doodle-Bild gewachsen. Jeden Tag zu einer festen Zeit habe ich mir meinen Handy-Timer angeschaltet und damals zehn Minuten gezeichnet. Nach drei Tagen sah es so aus.



Die Grundformen dieser Muster sind Kreise mit Strichen und Dreiecke. Lässt man sie wachsen, entstehende faszinierende Bilder.

