

# Kreativitäts- Challenge

## 30 Tage Checkliste





# ENTDECKE DEINE KREATIVE SEITE

Willkommen zu deiner 30-tägigen Kreativitäts-Challenge!

Jede tägliche Aufgabe soll dir helfen, deine kreative Seite zu entfalten und neue Perspektiven zu entdecken. Nimm dir bitte am Ende jedes Tages 5 Minuten Zeit, um deine Gedanken und Erfahrungen zur jeweiligen Aufgabe festzuhalten. Dies hilft dir, deine Fortschritte zu verfolgen und zu reflektieren, wie jede Aufgabe deine Kreativität beeinflusst hat.

**Wöchentliche Reflexion:** Am Ende jeder Woche solltest du dir 15-20 Minuten Zeit nehmen, um über die letzten sieben Tage nachzudenken:

- **Erfahrungen:** Was hat dir am meisten Freude gemacht oder dich inspiriert?
- **Fortschritte:** Welche Fortschritte hast du in deiner kreativen Praxis bemerkt?
- **Nächste Schritte:** Welche Aufgaben oder Ideen möchtest du weiterverfolgen oder in deinen Alltag integrieren?

Los geht's!



**Tag 1: Kreatives Morgenjournal**

Beginne den Tag, indem du für 10 Minuten ein freies Morgenjournal schreibst/zeichnest. Lasse deine Gedanken fließen, ohne dich um Grammatik oder Struktur zu kümmern. Ergänze deine Aufschriebe mit Skizzen. Es muss nicht schön aussehen! Ziel ist es, deine Kreativität zu aktivieren und deinen Geist zu öffnen.

**Tag 2: Kreatives Natur-Mandala**

Sammle natürliche Materialien wie Steine, Blätter, Äste und Blumen. Erstelle ein Mandala aus diesen Materialien auf dem Boden oder einem Tisch. Fotografiere dein Kunstwerk und reflektiere über den Prozess des Erstellens und das finale Ergebnis.

**Tag 3: kreative Verwendungszwecke für Alltagsgegenstände**

Notiere 5 kreative Verwendungszwecke für Alltagsgegenstände, die dir im Moment begegnen. Denke dabei über die gewöhnlichen Verwendungen hinaus und lasse deiner Fantasie freien Lauf.

**Tag 4: Tierbeobachtungs-Tag**

Verbringe eine Stunde damit, Tiere in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Mache Notizen über ihr Verhalten, ihre Bewegungen und ihre Interaktionen. Überlege, wie du diese Beobachtungen in deine kreativen Projekte integrieren könntest.

**Tag 5: (Natur-) Fotografie – Makroaufnahmen**

Fotografiere fünf Dinge in deiner unmittelbaren Umgebung, die dich ansprechen. Achte auf Details wie Farben, Formen und Texturen, die dir besonders gefallen. Mache, wenn du möchtest, Makrofotografien von Pflanzen, Insekten oder anderen kleinen Naturobjekten. Achte auf Details, die dir normalerweise nicht auffallen. Betrachte die Bilder und reflektiere darüber, wie die Details die Kreativität und Wahrnehmung beeinflussen.

**Tag 6: Mind Map**

Erstelle eine „Mind Map“ zu einem Thema deiner Wahl, das dich interessiert. Visualisiere deine Gedanken und Ideen in einem Diagramm und erkunde neue Verbindungen zwischen ihnen.

**Tag 7: Kräuter-Sammel- und Verarbeitungs-Tag**

Gehe in der Umgebung auf eine Kräuter-Sammel-Tour und suche nach essbaren Wildkräutern. Notiere, welche Kräuter du gefunden hast und wie du sie verwenden könntest. Verarbeite einige davon zu einem einfachen Kräutertee oder -aufguss.

Reflektiere über die erste Woche. Notiere, welche Aufgaben dir am meisten Freude bereitet haben und welche neuen Einsichten du gewonnen hast.



**Tag 8: Skizzieren**

Zeichne oder skizziere spontan etwas, das dir in den Sinn kommt. Lass dich nicht von Perfektion ablenken, sondern genieße den kreativen Prozess und die Möglichkeit, deine Ideen visuell umzusetzen.

**Tag 9: Kreatives Natur-Notizbuch**

Erstelle ein Notizbuch oder Skizzenbuch, in dem du täglich oder wöchentlich deine Beobachtungen, Zeichnungen und Gedanken über die Natur festhältst. Nutze es, um deine Erfahrungen und kreativen Ideen im Zusammenhang mit der Natur zu dokumentieren.

**Tag 10: Natur-Entdeckungstour**

Gehe nach draußen und mache eine „Natur-Entdeckungstour“. Suche nach interessanten Pflanzen, Strukturen oder Farben in der Natur und notiere oder skizziere die Details, die dir besonders ins Auge fallen.

**Tag 11: Collage erstellen**

Erstelle eine Collage aus Zeitungs- oder Magazinbildern, die deine aktuelle Stimmung oder dein kreatives Thema widerspiegeln. Nutze unterschiedliche Materialien, um deine Ideen visuell darzustellen.

**Tag 12: Mal- oder Zeichentechnik**

Experimentiere mit einer neuen Maltechnik oder Zeichentechnik. Probiere eine Methode aus, die du bisher noch nicht verwendet hast, und beobachte, wie sie deine Kreativität beeinflusst.

**Tag 13: neuer Ort**

Besuche einen neuen Ort, den du noch nicht kennst, und dokumentiere deine Eindrücke. Halte fest, was dir an diesem Ort besonders auffällt und wie er deine Kreativität anregt.

**Tag 14: Naturhandwerk – Blätter- und Blütenpressen**

Sammele verschiedene Blätter und Blüten von Pflanzen. Presse diese in einem dicken Buch oder in einem Pflanzenpresser und lasse sie trocknen. Nutze die getrockneten Pflanzen für ein kreatives Kunstprojekt, wie z.B. das Erstellen von Grußkarten oder Dekorationen.

Reflektiere über die zweite Woche. Notiere, welche Aufgaben dir besonders geholfen haben, deine kreative Seite zu entdecken, und welche Eindrücke du gewonnen hast.



**Tag 15: Podcast oder Hörbuch**

Höre einen Podcast oder ein Hörbuch zu einem kreativen Thema und schreibe eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte. Überlege, wie du diese neuen Ideen in deinen eigenen kreativen Prozess integrieren kannst.

**Tag 16: kreatives Projekt**

Setze dich für eine Stunde an ein kreatives Projekt, ohne dich um das Endergebnis zu kümmern. Konzentriere dich auf den kreativen Prozess und genieße die Tätigkeit.

**Tag 17: neue Methode oder Technik**

Probiere eine neue kreative Methode oder Technik aus, die du bisher nicht verwendet hast. Sei offen für neue Erfahrungen und beobachte, wie diese Technik deine Kreativität beeinflusst.

**Beispiele:** Aquarellmalerei, Kollagen, Papp-Maché, Keramik oder Töpfern, Stempel- oder Drucktechnik, Kalligrafie, Falten- und Origami-Techniken, Natur-Prints, Makramee, ...

**Tag 18: Interview**

Führe ein kurzes Interview mit jemandem über deren kreative Prozesse oder Projekte. Notiere die wichtigsten Erkenntnisse und wie diese Perspektiven deine eigene Kreativität beeinflussen könnten.

**Tag 19: Video- oder Audioaufnahme**

Erstelle eine kurze Video- oder Audioaufnahme, in der du deine Gedanken zu einem kreativen Thema festhältst. Nutze dieses Medium, um deine Ideen und Reflexionen zu dokumentieren.

**Tag 20: inspirierende Dinge**

Notiere drei Dinge, die dich aktuell inspirieren, und erlautere, warum diese Dinge für dich bedeutend sind. Überlege, wie du diese Inspirationen in deinen kreativen Prozess einfließen lassen kannst.

**Tag 21: Tee-Zeremonie**

Bereite eine kleine Tee-Zeremonie vor. Wähle eine Teesorte, die du noch nicht ausprobiert hast, und bereite den Tee nach den Anweisungen auf der Verpackung zu. Nimm dir Zeit, um den Tee bewusst zu genießen und reflektiere, wie die Ritualisierung des Teetrinkens deine Kreativität beeinflusst hat.

Reflektiere über die dritte Woche. Überlege, welche neuen Perspektiven du gewonnen hast und wie du die neuen Methoden oder Techniken in deinen Alltag integrieren kannst.



**Tag 22: kreative Ideen oder Projekte**

Schreibe eine Liste von fünf kreativen Ideen oder Projekten, die du in der Zukunft umsetzen möchtest. Denke groß und lasse deiner Fantasie freien Lauf.

**Tag 23: ein Projekt aussuchen**

Arbeite mindestens 30 Minuten an einem der Projekte, die du gestern notiert hast. Konzentriere dich auf den Fortschritt und genieße den kreativen Prozess.

**Tag 24: Reflektion**

Reflektiere über einen kreativen Rückschlag oder eine Herausforderung, die du erlebt hast. Überlege dir mögliche Lösungen oder alternative Ansätze, um diese Herausforderung zu meistern.

**Tag 25: Buch über Kreativität**

Lesen Sie ein Kapitel aus einem Buch über Kreativität und notieren Sie, wie die darin besprochenen Ideen auf deine eigene Praxis anwendbar sind. Überlegen Sie, wie Sie diese Konzepte umsetzen können.

**Tag 26: Vision Board**

Erstellen Sie ein Vision Board für ein zukünftiges Projekt oder Ziel. Nutzen Sie Bilder, Wörter und andere Materialien, um Ihre Vision visuell darzustellen.

(Ein Vision Board ist ein visuelles Werkzeug, das persönliche Ziele und Wünsche durch Bilder, Worte und Symbole darstellt. Es hilft, Klarheit über Ziele zu gewinnen und diese zu visualisieren, um Motivation und Fokus zu steigern. Es wird oft auf einer Tafel oder in einem Album erstellt und kann Aspekte wie Karriere, Gesundheit, persönliche Entwicklung und Lebensstil umfassen.)

**Tag 27: Zeit in der Natur**

Verbringen Sie 30 Minuten in der Natur und machen Sie Notizen zu den Eindrücken und Ideen, die Sie während dieses Zeitraums bekommen. Suchen Sie nach neuen Inspirationen und kreativen Gedanken.

**Tag 28: Brainstorming mit Freunden und Familie**

Probieren Sie ein kreatives Brainstorming mit Freunden oder Familie aus. Teilen Sie Ihre Ideen und lassen Sie sich von deren Perspektiven und Feedback inspirieren.

**Tag 29: Kreatives Kochen – Wildkräuter-Rezept**

Bereiten Sie ein Gericht mit Wildkräutern zu, die Sie entweder selbst gesammelt oder gekauft haben. Experimentieren Sie mit einem neuen Rezept, das diese Kräuter nutzt, und dokumentieren Sie den Prozess sowie das Ergebnis.



☐ **Tag 30: Natur-Inspirierte Musik**

Lass dich von den Geräuschen der Natur inspirieren und komponiere eine kleine Melodie oder ein Musikstück. Nutze dabei natürliche Klänge wie Vogelgezwitscher oder das Rauschen von Wasser als Inspiration.

Reflektiere nun über den gesamten Monat. Notiere die wichtigsten Erkenntnisse und Erfolge sowie Pläne, wie du die neuen kreativen Gewohnheiten in deinen Alltag integrieren möchtest.

## ABSCHLUSS

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss der 30-tägigen Kreativitäts-Challenge! Du hast einen ganzen Monat lang deine kreative Seite erkundet und neue Methoden ausprobiert, um deine Fähigkeiten zu erweitern und deine Ideen zum Leben zu erwecken. Dieser Prozess war nicht nur eine Reise zu neuen Techniken und Inspirationsquellen, sondern auch eine Gelegenheit, deine eigene Kreativität neu zu entdecken und zu entfalten.

Es ist jetzt der perfekte Moment, um zurückzublicken und darüber nachzudenken, was du gelernt hast und wie diese Erfahrungen deine Sichtweise auf Kreativität verändert haben. Denke daran, dass du die Challenge jederzeit und beliebig oft wiederholen kannst – vielleicht einmal im Jahr, um kontinuierlich neue Perspektiven und Techniken zu entdecken. Indem du deine Ergebnisse in einem Notizbuch festhältst, kannst du die Fortschritte und Entwicklungen von Challenge zu Challenge vergleichen und deine kreative Reise dokumentieren.

Nutze die Erkenntnisse und Fähigkeiten, die du während dieser Challenge gewonnen hast, um weiterhin kreative Projekte anzugehen und neue Herausforderungen anzunehmen. Halte deine Leidenschaft lebendig und bleibe neugierig – die Reise der Kreativität endet nie, sie entwickelt sich weiter.

Vielen Dank, dass du an dieser Challenge teilgenommen hast. Viel Erfolg bei deinen zukünftigen kreativen Abenteuern!