

Man kunne forledes til at tro, at kreativiteten blomstrer bedst, når man har helt frie rammer. Sådan forholder det sig ikke nødvendigvis, for man kan sagtens hjælpe kreativiteten på vej ved at være disciplineret eller ved at benytte sig af konkrete øvelser.

Her får du inspiration og konkrete ideer og råd til at øge din kreativitet.



**TEMA**  
KREATIVITET  
PSYKOLOGI



# SLIP *kreativiteten* LØS

Kreativiteten kan virke stressdæmpende, give dig livsglæde og virke idéskabende. Vi giver dig de bedste tricks og ser mere på det skabende menneske.

TEKST: MALENE FICH WEISCHER  
MODEL: STINE S/LE MANAGEMENT  
FOTO: BO LYNGE

**V**elkommen til det kreative liv! Med alt, hvad det indebærer af livsglæde, selvudfoldelse og nydelse af at være til.

Mon ikke vi alle har et billede på net-hinden af det kreative menneske? Af den sanselige maler med svingende pensel, store armbevægelser, farvestrålende, passioneret og måske med et glas vin i hånden? Eller af forfatteren – siddende i sit aflukke med tusindvis af noter, papirer i stakkevis, propfyldte bogreoler kombineret med sene nattetimer og frivillig isolation i kunstens navn?

Men kreativitet er mere end det. Kreativitet findes i stort og småt, og det er ikke noget, der er forbeholdt de få. Tværtimod. Alle kan være kreative. Men det kommer ikke af sig selv. Du skal ville det.

I dette tema kan du blandt andre møde

en børnebogsforfatter og en kunstmaler. Fælles for dem begge er, at de taler om kreativiteten, som var det et lille barn. Det er noget, der skal passes og plejes. Kreativiteten skal tildeles opmærksomhed, have faste rammer, gives tryghed, men skal også have rum til at lege og udfolde sig.

Du kommer også til at møde forskeren Lene Tanggaard og virksomhedsejeren Christian Stadil, som sammen har undersøgt kreativitetens væsen. Endelig får du til inspiration kendte kreative menneskers bud på, hvornår de er mest kreative.

Kreativitet findes på alle niveauer, og der er ingen, der siger, at man skal leve af sin kreativitet. Den kan jo også sagtens udfolde sig i haven, i køkkenet, i garagen og på aftenskolekurset. Og det er aldrig for sent at starte. Rigtig god fornøjelse med at slippe din egen kreativitet løs! ■

## ER DU KREATIV?

Forskning viser, at dedikerede kreative mennesker:

- 1 Er nysgerrige. De stiller mange spørgsmål og holder aldrig op med at ville lære nye ting.
- 2 Kan lide udfordringer. Kreative mennesker ser en forhindring som en mulighed for at prøve at udføre en velkendt handling på en ny måde.
- 3 Elsker at eksperimentere. De kan godt køre sig træet i rutiner og vokser ved at få nye ideer, nytænke og forandre.
- 4 Gør sig umage. De er dedikerede, brænder for sagen og går ind i det med hud og hår. Hjertet er med i det, de laver.
- 5 Er gode til at modtage konstruktiv kritik, selvom det svier. De opgiver ikke et projekt ved modstand, men bruger det som brændstof.

**TEMA**  
KREATIVITET  
PSYKOLOGI

# Kickstart

## DIN EGEN KREATIVITET

Der er mange metoder til at blive mere kreativ. Psykologi har samlet nogle af de bedste til dig. Grib dit kamera eller notesbog og se på verden, som var du turist i eget land.

### KOM UD AF HUSET

Nye idéer og kreative indfald kommer ikke af sig selv. Du skal aktivt opsøge dem. Kom op af sofaen, og brug din tid på at opsøge ny viden. Gå til kunststillinger, på aftenskole og til foredrag. Opsøg i det hele taget de kreative miljøer. Skab et netværk af folk med samme interesse. Her er sociale medier også en god ting, så du har nogle mennesker i dit liv, som støtter dig i din lyst til at blive mere kreativ. Når du er kreativ, så bruger du dig selv og giver noget til omgivelserne. Ved at søge inspiration sørger du for at fylde på din egen kreative beholder.

### SKRIV DAGBOG

Anskaf dig et noteshæfte, og skriv tre håndskrevne sider hver morgen om, hvad du har på hjerte. Du må ikke stoppe op eller redigere. Hvis du er b-menneske, kan du vælge at skrive dem om aftenen i stedet for. Siderne hjælper dig til at tømme hovedet



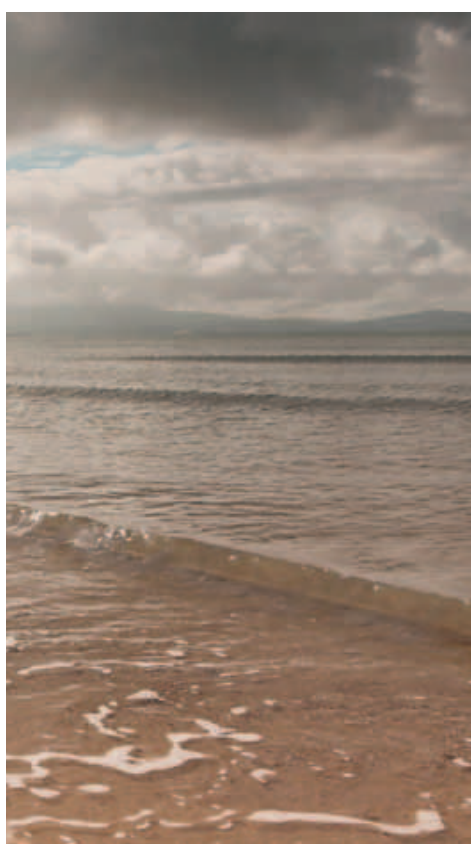
og samtidig at komme tættere på din indre stemme og det, der optager dig lige nu. Hvis du hver dag skriver lidt, vil det give dig en følelse af at være i flow, og du kan opnå et nyt fokus samtidig med, at du får vasket tavlen ren.

### LEG KREATIVITETEN FREM

Denne metode blev opfundet af de gamle surrealistere inden for malerkunsten. Det går ud på, at du sidder i en gruppe, og en person starter med at skrive et ord på en seddel og folder sedlen, så den næste ikke

Nye ideer og kreative indfald kommer ikke af sig selv. Du skal aktivt opsøge dem. Kom op af sofaen, og gå til kunstudstillinger, på aftenskole og til foredrag.

DIT VÆRK  
Har du et kunstværk, et fotografi, en sang eller en novelle, du gerne vil dele, så upload det på [facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet)



kan se ordet. Herefter skriver den næste i rækken sit ord. Og sådan fortsætter det hele vejen rundt. Man kan også lave den med tegninger, hvor én tegner hovedet på et menneske, den næste tegner kroppen osv. Ved at hjælpe hinanden i den kreative proces, kan der komme nye ting frem.

### TAG BILLEDER

Hav altid et kamera på dig, og tag billeder af alt, du finder inspirerende. Billederne kan generere nye idéer, nye former og nye udtryk. Du kan også lave et decideret fotomaraton, enten alene eller med dine venner. Find fx på fem følelser, som du efterfølgende har en time eller en weekend til at udtrykke gennem billeder. Hvis I er flere, se så på jeres resultater sammen.

### LUK ØJNENE

Alt for mange kommer aldrig i gang med at udfolde deres kreative side, fordi de bremser sig selv, før de overhovedet er kommet i gang. Ønsket om at skabe et perfekt mesterværk kan være dræbende for kreativiteten, så glem det, og kom i gang. Hvis du skriver på en computer, så læg et lagen over skærmen, så du ikke kan se, hvad du skriver, og skriv løs i ti minutter uden at stoppe eller redigere. Du kan også skrive i hånden. Hvis du maler, så luk øjnene, og bare begynd at male. Så er du i gang, og så skal resten nok komme af sig selv. Lov dig selv, at den indre kritiker ikke må få et ord indført, før du er længere hen i processen.

### SIG DET HØJT

Stå ved, hvem du er. Fortæl verden, at du er kunstner. Har du behov for det, så klæd dig, som du føler, en kunstner skal klæde sig. Hvis du selv har fokus på det kreative og tør at tale højt om det, så vil du også automatisk tiltrække nye muligheder. Hvis ingen ved, at du maler,

hvordan skal de så nogensinde komme til at fortælle dig, at de fx gerne vil købe et billede af dig? Mulighederne begynder først rigtigt at opstå, når du selv gør det virkeligt. Når du fokuserer på en ting, vil den altid vokse sig større.

### GLEM ANDRES MENING

Et gennemgående træk hos kreative personer er, at de er ligeglade med, hvad andre tænker om dem. Selvom mange kreative mennesker tit kan være meget usikre på deres egen formåen, så er de gode til ikke at lade sig stoppe af, hvad andre tænker om dem. Faktisk er det bevist, at meget kreative mennesker, som virkelig brænder igennem, fx store historiske personligheder, ofte har båret rundt på en psykisk diagnose som Asberger eller andet, som netop gør, at de ikke rigtig registrerer andres holdning til det, de gør.

### GØR NOGET NYT

Snyd hjernen så den er tvunget til at tænke i nye baner. Prøv at cykle eller køre en anden rute, end du plejer. Sådan at du får nye indtryk. Hvis du har en partner, så har I sikkert faste sovepladser i dobbeltsengen. Byt pladser. Ændr din frisure. De mindste vanebrud kan sætte kreativiteten i gang. Og bandlys ordet *plejer*. Også på arbejdet, hvor du måske kan være hurtig til at afvise noget, fordi I plejer at gøre det på en bestemt måde. Prøv at holde møder ved at I kaster en bold til den, der har ordet i en rundkreds. Kun fantasien sætter grænser. ■

# LIVET SKAL • VÆRE *sjovt!*

Kreativitet kræver opmærksomhed og disciplin – især hvis man skal leve af det. Men det skal for alt i verden også være sjovt. Mød forfatter Lilja Scherfig, der måtte bekæmpe sin frygt for at finde ind til skriveglæden.

FOTO: CLAUS BOESEN

Lilja Scherfig har altid været »hende, der skrev og fortalte historier«. Sådan var det bare. Op igennem skolen og teenageårene. Hun var kun 21, da hun skrev sit første teaterstykke *Dyr med tøj på*, og senere fulgte flere skuespil og også opgaver som tekstforfatter, ghostwriter og klummeskribent. Med andre ord en ganske glimrende karriere for så ung en skribent.

Men alligevel var det ikke rigtig godt. Faktisk var det først som 30-årig, at Lilja fandt ud af, hvad hun ville bruge sine evner til.

– Jeg ved præcis, hvornår det hele ændrede sig for mig, det var, da jeg læste bogen *Kreativitet* af Julia Cameron. Bogen er bygget op som et 12-trinsekursus, og den gjorde virkelig meget for mig. Den lærte mig at tage ansvar for min egen kreativitet, og tage vare på den.

## FLYGTEDE VÆK

Inspireret af Julia Camerons bog søgte Lilja optagelse på Forfatterskolen for børnelitteratur, og hér fandt hun sin lidenskab, sin rette hylde. Ordene flød pludselig let, og

det gik op for hende, at hun havde haft en form for skriveblokering i mange år.

– Op gennem 20'erne satte jeg regler op for, hvordan det skulle være, når jeg skrev. Jeg bildte mig ind, at jeg kun kunne skrive, når jeg skrev til et projekt eller en kunde. Jeg udsatte hele tiden mine egne skrivelser, fordi »noget var vigtigere«, jeg skulle lige redde verden og hjælpe mine venner ud af deres personlige dramaer. Jeg tror, jeg var bange for ensomheden ved at være forfatter. Jeg lod mig friste af dramamennesker, fest, farver og vilde forelæsningsnoter. Jeg lod mig friste af dramamennesker, fest, farver og vilde forelæsningsnoter. Jeg lod mig friste af dramamennesker, fest, farver og vilde forelæsningsnoter. Jeg lod mig friste af dramamennesker, fest, farver og vilde forelæsningsnoter.

## DIT INDRE LEGEBARN

En vigtig ting for Lilja var at fjerne sin frygt. Frygten for skriveensomheden, frygten for de svære følelser, der kan dukke op i skriveriet, og selvfølgelig; frygten for at det er noget værre lort, hun skrev. I stedet skulle hun have fat i lysten og skriveglæden.

– Forestil dig et barn, der fjoller rundt og plasker og leger i en vandpyt. Han

har det supersjovt, men så kommer der en voksen forbi og siger: »Fy, det dér må du ikke«, »pas nu på, at dit tøj ikke bliver beskidt« og »hov-hov, du gør det overhovedet ikke på den rigtig måde«, så går det sjove af! Og legen stopper. Det er præcis det samme med kreativiteten. Kreativiteten er som et legebarn, der skal have plads til at udfolde sig og blomstre frit. Den skal have lov til at prøve nye ting af, være grim, rykke grænser og opdage nye underlige skæve sider af sig selv, uden frygt for at gøre noget forkert. Den hader løftede pegefingre og rynkede pander!

– Derfor er det vigtigt at dele skriveprocessen op: Først tager du skrivehatten på og skriver, lige hvad der passer dig. ALT, hvad du har på hjerte. Bagefter tager du kritikerhatten på og retter løs med din røde tusch. Der er ikke plads til at have begge hatte på samtidigt. Kritikereren skal tøjles.

## BID LIVET I LÅRET

I dag skriver Lilja bedst alene. Hun høster stor anerkendelse for sine humoristiske, rø-

BERLINGSKE

B.DK/PLUS





rende og hjertelige bøger for børn og unge, og der er mange flere på vej. Hun arbejder ofte sammen med sin kæreste Otto Dickmeiss, der er illustratør, og hendes arbejdsplads er i den lyse stue, som er indrettet med stænk af glade farver. En sofa i grønne forårsfarver. Teen bliver serveret i smukke krus, og de pastelfarvede chokoladeæg er fint anrettet.

– For mig er kreativitet ikke bare dét at skrive. Det er en hyldest til livet. Når vi skaber noget kreativt, bider vi livet i låret, hvad enten vi pynter kager, bygger underlige møbler, laver sjove lege med børnene, trutter i et horn eller noget helt femte. Vi er født med en skabertrang, vi er passionerede væsner. Kvinder har altid syslet, og mænd har høvlet og snittet ved siden af det daglige arbejde. Vi har alle brug for at udtrykke os, slippe tøjlerne, skabe noget i kærlighed eller i sorg, bruge vores følelser og hænder, og råbe, at vi lever. For det gør vi sgu! ■

*Læs om I lilia Scherfigs bøger nå*



Lilja Scherfig har skrevet en anmelderrost ungdomsroman og adskillige børnebøger. Til efteråret

Jeg var bange for ensomheden ved at være forfatter. Jeg lod mig friste af dramamennesker, fest, farver og vilde forelskelser og gjorde alt for at flygte fra det, som jeg elskede; at skrive.



TEMA  
KREATIVITET  
PSYKOLOGI

Anne Grethe Pind lever og ånder for kunsten. Hendes hjem er både galleri og værksted, og kunsten er altid tæt på. Men sådan har det langt fra altid været.

FOTO: CLAUS BOESEN



# JEG FANDT EN *ny mening* MED LIVET

Det skulle blive en bundgarnspæl, der for alvor satte gang i 72-årige Anne Grethe Pinds kreative liv. Før da var maleriet en hobby, som hun lidt i det skjulte plejede ved siden af en karriere som ingeniør, virksomhedsejer og bestyrelsesformand.

– Jeg var en efternøler, og min far lagde aldrig rigtig skjul på, at han havde håbet på, at jeg var en dreng. Måske er det derfor, at det maskuline fulgte mig fra fødslen. I hvert

fald blev det i høj grad en mandeverden, jeg bevægede mig i, fortæller Anne Grethe Pind, da vi møder hende i hendes hjem og galleri i Lyngby, nord for København.

Interessen for maleriet har dog altid været med hende. Hun fulgte også med jævne mellemrum forskellige kurser inden for malerkunsten, men det forblev noget, hun holdt for sig selv. Hendes normale hverdagsliv og livet med kunsten var to helt adskilte verdener.

## DET BUNDNE MENNESKE

Men en dag gik det ikke længere. Anne Grethe tog orlov fra arbejdet og tilmeldte sig i stedet en etårig uddannelse på Svendborg Kunsthøjskole.

– Der mærkede jeg stærkt, at jeg skulle skifte retning, men min daværende mand var ikke helt enig. Vi sejlede meget, kapsejls og alt muligt, og han mente, at jeg fortsat skulle sejle og arbejde med it, fortæller Anne Grethe om perioden, som blev





Jeg tog et billede af pælen, og det udviklede sig til en række malerier, hvor et bundet menneske langsomt frigør sig. Og det gav mig inspiration til at gå hjem og blive skilt.

eksmand. Men det er kunsten, der fylder hele hendes liv.

– Jeg bruger så meget tid på kunsten nu, at der slet ikke ville være plads til en mand i huset. Kunsten har givet mig en hel ny mening med livet. Jeg føler virkelig, at universet har givet mig nogle helt klare tegn på, hvor jeg skulle bevæge mig hen. Dem har jeg fulgt, og nu er jeg fyldt med sådan en livsglæde og taknemmelighed, at det kan være svært at beskrive med ord.

Kunsten er en stor del af Anne Grethes liv. Hendes malerier holder aldrig op med at udvikle sig. Gamle billeder bliver taget frem fra kælderen og ændret på eller måske malet over. Hvert lærred har sit eget liv, og hele Anne Grethes kombinerede hjem og galleri emmer af glæden ved at skabe.

– Selv føler jeg, at jeg taler med mine billeder. Det er mine små børn, som udvikler sig og vokser sig større og dybere med årene.

### MALERIERNE ER SOM BØRN

– Jeg har erfaret så meget gennem mit liv. De erfaringer prøver jeg at give videre til

andre gennem mine malerier, og gennem foredrag inspirerer jeg andre til at finde deres livsgnist og få mod til at udfolde den.

Til efteråret begynder hun at holde male workshops, hvor det ikke handler om det tekniske i at male, men at få den spirituelle dimension ind i billederne. Og om hvad man kan få ud af billederne. Stemninger, tegn, gode råd og opfordringer.

– Jeg var 59 år, da jeg sprang ud som kunstmaler, og jeg har aldrig fortrudt det. Pludselig at kunne vise andre den side af mig selv har været saliggørende. Selvfølgelig har der været hårde perioder og hårde valg, men jeg har fået en helt ny mening med livet. For mig er kreativitet opmærksomhed på livet. At være nærværende. Jeg finder min bedste inspiration ved at gå ud i naturen og have øjnene med mig. Det har givet mig en følelse af ro og en følelse af, at der er en mening med alt, hvad der sker os. Det hele hænger sammen nu. ■

Se Anne Grethe Pinds kunstværker på [www.galleripind.dk](http://www.galleripind.dk).

skelsættende for hendes videre liv.

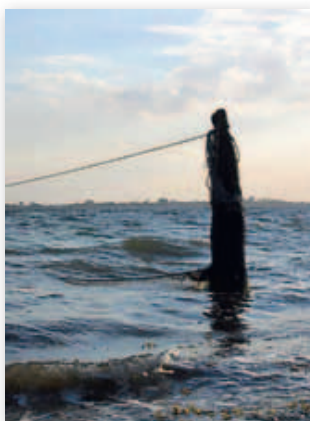
– Men mine drømme blev ved med at handle om at gå i land. Når jeg malede, så var det både, der var lagt på land, som kom frem på lærredet. Så det blev mere og mere tydeligt for mig, at jeg måtte sige farvel til sejladsen. Men det var en stor del af mit og min mands liv, så det betød også at vores forhold blev mere og mere kompliceret. Det var en hård proces.

Og så var det, at bundgarnspælen kom ind i Anne Grethes liv:

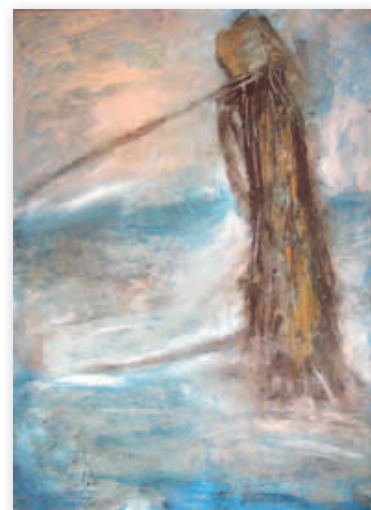
– Jeg var ude at gå tur, da bundgarnspælen pludselig fangede mine øjne, og jeg tænkte »Wow, det ligner jo et menneske, der er bundet«. Jeg tog et billede af pælen, og det udviklede sig til en række malerier, hvor et bundet menneske langsomt frigør sig. Det gav mig inspiration til at gå hjem og blive skilt.

### KUNSTEN FYLDER ALT

I dag bor Anne Grethe alene. Hun er flyttet fra Svendborg til Lyngby for at kunne være mere sammen med børnebørnene, og hun har et fint og venskabeligt forhold til sin



Det var denne bundgarnspæl, der satte skub i Anne Grethe Pinds kreativitet.



# TEMA

## KREATIVITET PSYKOLOGI

# Du skal turde VÆRE KREATIV

Du behøver ikke at være født kreativ. For alle kan blive kreative. Også dig. Du skal bare huske at pleje det, turde at fejle og opsøge ting, der inspirerer dig og gør dig glad, mener to eksperter inden for kreativitet.

**M**an siger tit, at det er de helt unge, der er de mest kreative, fordi de får så mange nye idéer hele tiden.

– Men faktisk bliver du mere kreativ med alderen. Jo ældre, du er, jo mere viden og erfaring har du akkumuleret, og kreativitet handler jo altså mest af alt om at få inspiration fra så mange forskellige steder som muligt, og så bruge det til at skabe nye ting på kanten af det gamle, fortæller psykologi professor Lene Tanggaard.

– Desværre er det jo alligevel tit sådan, at jo ældre man bliver, jo mindre kreativ er man, og der tror jeg, at »ha'-det-godt-heden« er en stor barriere. Når man sidder dér i sit hus med familie, bil, god mad, Webergrill og sol på terrassen, så har man det jo rigtig godt, og hvordan finder man så begæret frem? Hvordan får man ilden i øjnene? Hvordan får man lyst til at kæmpe for at opnå noget, når man egentlig har det meste?

### KOM I GANG!

Kreativiteten er som et lille barn, der skal plejes og prioriteres. Der er overraskende meget disciplin at finde hos kreative mennesker.

– Mange arbejder ud fra nogle meget faste rammer, som fx at starte dagen med at gå en tur, så skrive i et vist antal timer, og så spise frokost. De skaber nogle rammer, og så lader de kreativiteten udfolde sig inden for dem, fortæller psykolog Lene Tanggaard.

– Du skal ikke bare sidde i sofaen og vente på, at den indre ild begynder at brænde. Du skal ud og i gang, og hvis du ikke føler, at du er særlig kreativ, så lad som om. Så kommer det af sig selv.

Måske overvejer du at tegne og male eller at skrive en bog og deltage i en kokkonkurrence.

– Tilmeld dig kurser på aftenskolen, gå ud til koncerter, søg på nettet, tag på udstillinger, omgiv dig med mennesker, som også er kreative. Jo mere du bevæger dig i et kreativt miljø, jo mere kreativ bliver du selv, lover virksomhedsejer Christian Stadil.

### DU MÅ GERNE FEJLE

En anden vigtig pointe i forhold til at udfolde sin kreativitet er at fejle.

– En utrolig vigtig del af det at være kreativ er jo kvantitet, som Christian Stadil udtrykker det.

– Picasso lavede mere end 50.000 værker,

og kun et fåtal af dem fangede nogens opmærksomhed. Man skal se i øjnene, at det ikke er alt, hvad man laver, der bliver godt, men det hjælper dig alt sammen hen imod at blive bedre.

I det hele taget kræver det mod at være kreativ, fastslår han.

– Måske medfører din nyfundne kreative livsstil løftede øjenbryn fra omverdenen, måske betyder det, at du fravalger dit job, din levestandard og måske også din ægtefælle. Eller også indretter du din dag lidt anderledes end tidligere. Men altså, som det gamle ordsprog så rigtigt siger: »Man fortryder ofte det, man ikke gør, men sjældent det, man gør«. Så kast dig ud i det! Det er den eneste vej frem. ■



## I BAD MED PICASSO

Christian Stadil og Lene Tanggaard har interviewet kreative personer om, hvordan de dyrker kreativiteten. *I bad med Picasso – sådan bliver du mere kreativ.*

Andre gode kreativitets bøger:  
Julia Cameron: *Kreativitet*

Eyvind Skeie: *Lev kreativt – syv faser i din personlige udvikling*

Ernest Holm Svendsen: *JA! Sådan frigiver du din kreativitet*

# KENDTE KREATIVE



## Stine Bolther *Forfatter og tv-vært*

»Jeg er mest kreativ, når jeg har masser af tid. Stress kvæler enhver kreativitet. Så når børnene er lagt, og jeg har hele aftenen foran mig, så er der tid til kreative tanker, voksensnak og nye projekter. Jeg er et rigtigt b-menneske, som har det bedst sidst på dagen. Men jeg er også kreativ, når jeg svømmer eller løber. Så kommer alle de kreative tanker og ideer frem, og så er det bare om at huske dem, når jeg kommer hjem.«

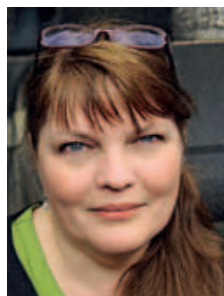


## Thomas Holm *Sanger og sangskriver*

»Af en eller anden grund er jeg mest kreativ, når jeg cykler. Det er i hvert fald der, jeg får de bedste ideer. Generelt får jeg ideer til mine sange, når jeg laver alt andet end at sidde med et instrument - det keder mig. Men når jeg fx cykler, så får tankerne frit løb og den begrænsende rationalitet og bevidsthed bliver slået fra.«

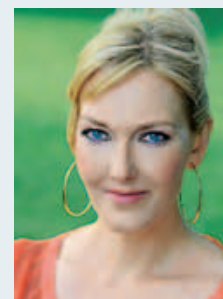
## Anna Grue *Krimiforfatter*

»Jeg er mest kreativ, når jeg formår at lukke hele verden ude; bag mindst én lukket dør, med slukket mobil og uden forbindelse til internettet. Først da kan det ske, at mine personer så at sige overtager min hjerne, og dialogen nærmest skriver sig selv. Der kan godt gå et par timer, hvor jeg er helt væk. Det er lige magisk hver gang.«



## Ditte Hansen *Skuespiller*

»Jeg er mest kreativ, når jeg sætter tid af til og tvinger mig til at være det. Jeg tror på, at jeg skal levere kvantitet og glemme alt om kvaliteten. Hvis du vil skrive, så skriv. Hvis du vil tegne, så tegn. Hvis du vil synge, så syng. Hvis du skriver 20 sange, så skal der nok være én, der kan bruges. Opskriften er vedholdenhed og mange timers arbejde. Jeg har altid en blok ved siden af min seng, fordi jeg tit får ideer, lige før jeg skal sove, og fordi jeg skriver tre sider nogle morgener.«



## Pernille Aalund *Innovationsdirektør, tv-vært og forfatter*

»Jeg er mest kreativ, når jeg er i en situation, der tilfældigvis inspirerer mig. Jeg kan skrive hvor som helst og når som helst. Jeg glider ind i en stemning, og så kører min hjerne derudad. Jeg har altid bøger til notater eller lignende med. Skal jeg skrive på en bog, er det dog bedst at være langt væk hjemmefra, hvor der ikke er hverken pligter eller forventninger.«



## Thomas Evers Poulsen *Danser og koreograf*

»Jeg er mest kreativ, når jeg bliver inspireret. Det kan være af en musical, hvor det hele går op i en højere enhed. Så får jeg pludselig ideer til en koreografi. Hvis jeg skal lave en dans til en bestemt person, så kan personen også inspirere mig. Det gjaldt fx for Anne Mette Rasmussen i runde fire i Vild med Dans, hvor jeg blev inspireret af hende som menneske. I badet er også et godt sted for nye ideer. Derfor har jeg musik på toilettet og en stor brusekabine.«