



W O R K B O O K

*a calm mind is a
creative mind*

Wie schön, dass du dich auf die Reise
nach mehr Kreativität machen
möchtest!!

In diesem Workbook findest du Übungen, Anleitungen, Inspirationen für
mehr Kreativität in deinem Leben!

Ich hatte viele Jahre die Überzeugung, dass ich einfach nicht so "der
kreative" Typ bin. So viele Stunden, Tage, Monate, Jahre habe ich mich
selbst davon abgehalten, mich voll und ganz zu zeigen.

Heute weiß ich, dass ich das zu einem großen Teil meinem
"Perfektionismus", den ich liebevoll "Bert" nenne, zu verdanken hatte.

In den nächsten 3 Tagen wirst auch du zu deinem Perfektionismus, aber
vor allem auch zu deinem kreativen Kern eine liebevolle Beziehung
aufbauen.

Für ein Leben mit unendlichen Facetten...

Viktoria Oparjan

Unser gemeinsamer Weg

Teil 1

Finde dich selbst (wieder)

Wer bist du?

Was sind deine Werte?

Was hilft dir, du selbst zu sein?



Teil 2

Lerne "Bert" kennen & lieben

Was denkst du den ganzen Tag?

Glaubenssätze erkennen & auflösen

Was tun, wenn du immer wieder etwas anfängst, es aber "nie zu Ende" bringst?



Teil 3

Finde "Karla" in dir

Was macht dir richtig Spaß?

Lass' uns kreativ sein



WIE SICH
ENTFALTEN?

ETWAS
GESTALTEN!

WOLFGANG LÖRZER



Teil 1

Finde dich selbst

Wie gut kennst du dich eigentlich selbst?

Wie beschreibst du dich, wenn dich jemand bittet, dich vorzustellen?

Ganz oft definieren wir uns über das, was wir nach außen hin sind. Was wir gelernt haben, was wir nach außen hin darstellen.

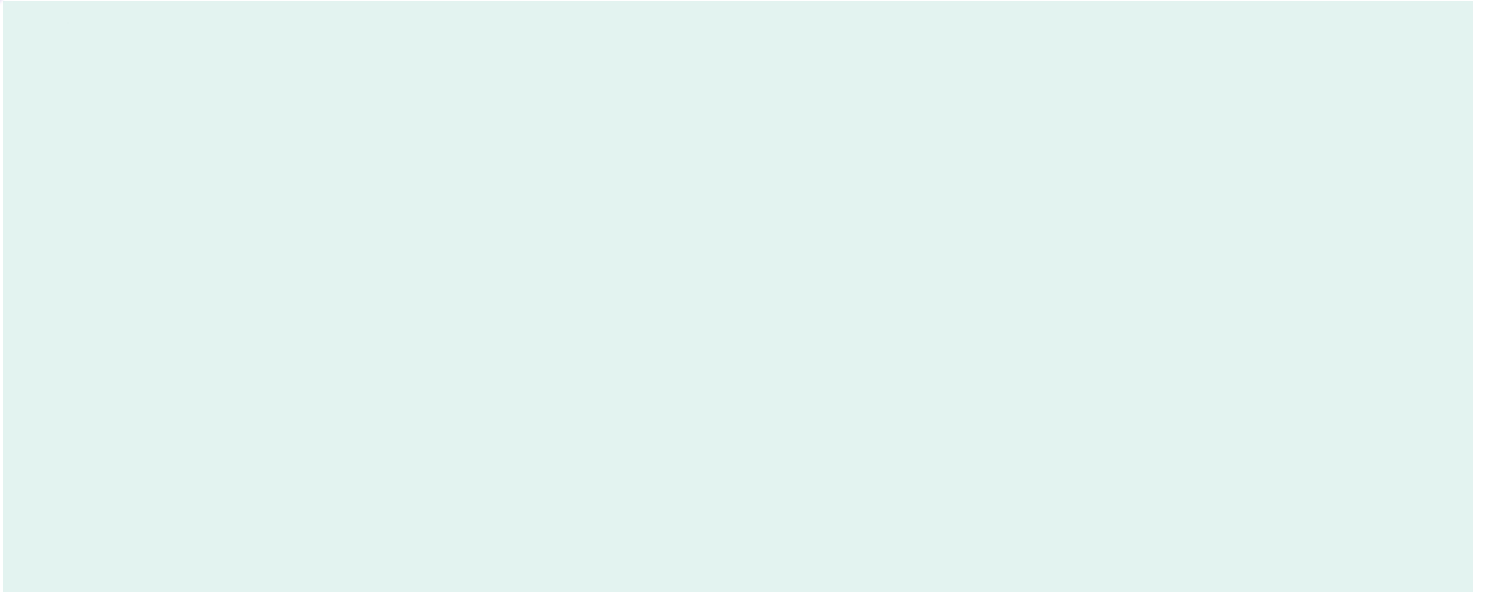
Heute aber soll es darum gehen, herauszufinden, wer du eigentlich ganz tief drinnen bist.

Das ist nämlich dein wahrer Kern - dein ICH, das sich nicht durch Erwartungen und das Umfeld angepasst hat.

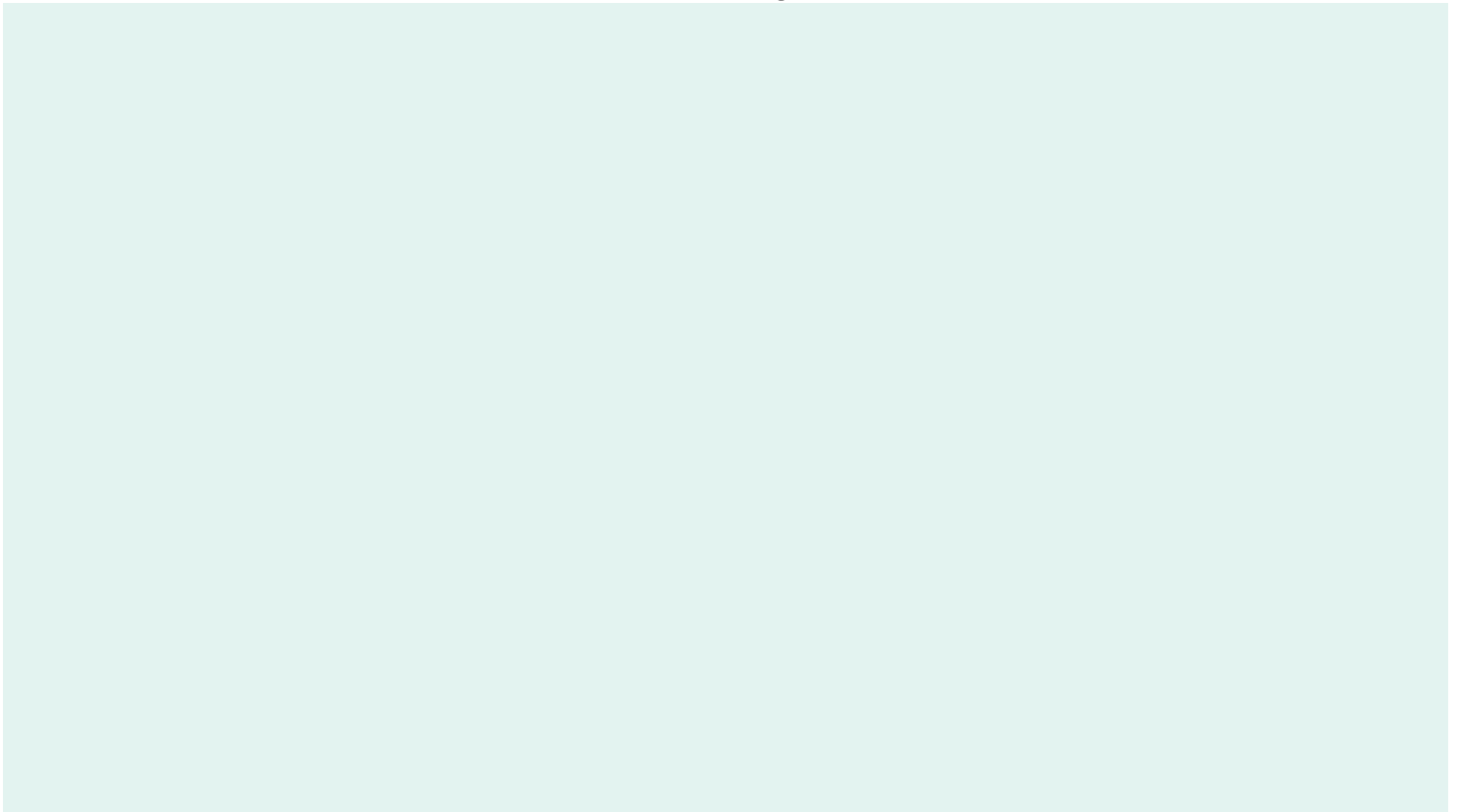
Dein *true self*




Wer bist du?



Wie wärst du, wenn ALLES möglich wäre?





Was hält dich davon ab genau so zu sein?

Welche Wünsche und Träume sind dir bisher immer zu groß erschienen ?



Hast du ein Vorbild? Wenn ja, wen und warum?

Empty light blue rectangular area for writing.

Was wolltest du früher immer werden?

Empty light blue rectangular area for writing.

Was sind deine Werte?

Wähle 3 (und wirklich nur 3) der Werte aus, die dich ausmachen

Dankbarkeit	Bescheidenheit	Humor	Respekt
Abenteuer	Gemütlichkeit	Kontrolle	Toleranz
Achtsamkeit	Beliebtheit	Intuition	Sicherheit
Effizienz	Gerechtigkeit	Leistung	Spiritualität
Fröhlichkeit	Gesundheit	Liebe	Treue
Akzeptanz	Glaube	Mitgefühl	Wohlstand
Ehrlichkeit	Herausforderung	Perfektionismus	Wissen
Einfachheit	Großzügigkeit	Nachhaltigkeit	Vertrauen
Fairness	Hilfsbereitschaft	Unabhängigkeit	Wohlstand
Authentizität	Leidenschaft	Optimismus	Verantwortung
Erfolg	Kreativität	Neugierde	Umweltschutz
Freiheit	Hoffnung	Tradition	Verlässlichkeit
Balance	Loyalität	Schönheit	Zugehörigkeit



Auf welchen deiner Werte bist du richtig stolz und warum?

Woran möchtest du gerne noch mehr arbeiten? Und wie wirst du das
angehen?



Das bin ich

Mein Wert

Und so lebe ich ihn schon:



Das bin ich

Mein Wert

Und so lebe ich ihn schon:



Das bin ich

Mein Wert

Und so lebe ich ihn schon:

Teil 2

Lerne "Bert" kennen und lieben

"Bert" steht hier als Synonym für deinen Perfektionismus.

Wir alle sind geprägt durch unsere (bewussten und unbewussten) Erfahrungen. Alles, was du bisher in deinem Leben erlebt hast, hat einen Eindruck bei dir hinterlassen.

Vielleicht hast du früher oft gehört, dass du es unabdingbar ist, alles immer perfekt zu machen.

Vielleicht hast du in deinem Umfeld gesehen, dass nur perfekt genug war und Fehler oder etwas Unvollständiges nicht okay sind.

Was auch immer deine Geschichte ist - heute fällt der Startschuss für ein neues Verständnis und vor allem für Akzeptanz für alles, was du bist.

Glaubenssätze 1x1

Unsere Glaubenssätze a.k.a. (negative) Gedanken sind genau die Sätze, die wir uns immer wieder bewusst, oder unbewusst erzählen und damit unser Leben beeinflussen.

Vielleicht hast du die Sätze früher öfter gehört und für dich als "wahr" abgespeichert. Und mit den Jahren werden sie zu Gedankenmustern, die dich Tag für Tag begleiten.

Du musst dich anpassen. Du willst doch dazugehören!

Erst die Pflicht, dann das Vergnügen.

Starke Menschen brauchen keine Hilfe.

Das kann ich nicht.

Das wird bestimmt nicht gutgehen.

Warum versuchen, wenn es nicht perfekt werden wird.

Was werden denn die anderen sagen.

Wer denkst du eigentlich, der du bist?

Also, ran an die Arbeit!!

Such dir einen negativen Kreativitäts - Glaubenssatz aus, der dich wirklich beschäftigt oder vielleicht hindert noch wundervoller zu werden!

Und dann wird transformiert!

Mein Glaubenssatz lautet

So fühlt sich dieser Glaubenssatz an

Daher weiß ich, dass dieser Glaubenssatz für mich wahr ist

Das sind die Menschen, die ich kenne, die das auch glauben

Ist dieser Gedanke immer, wirklich immer, für mich wahr? Oder hat es schon Ausnahmen gegeben?

Hierbei hat mir dieser Glaubenssatz schon geholfen

Daran hat mich dieser Glaubenssatz schon gehindert





Was, wenn das Gegenteil für mich wahr wäre?

Empty rectangular box for writing.

Vereinfacht dieser Gedanke mein Leben?

Empty rectangular box for writing.

Wie könnte ein neuer, hilfreicher Gedanke lauten, der diesen Glaubenssatz ablösen kann?

Empty rectangular box for writing.

Wie fühlt sich dieser neue Gedanke an?

Was wird sich mit diesem neuen, hilfreichen Gedanken in Zukunft bei mir verändern?

Wie kann ich mich ab sofort immer an dieses Gedanken erinnern?

Noch einmal, ganz groß und fett

Mein neuer Glaubenssatz lautet

Setze dir einen Anker!

Du kannst dir deinen neuen Glaubenssatz aufschreiben und auf den Kühlschrank, deinen Computerbildschirm, deinen Spiegel kleben.

Du kannst ihn dir auch als „Affirmationen“ selbst vorsagen und vielleicht auch aufnehmen und in den unterschiedlichsten Situationen hören.

Das mag dir jetzt vielleicht auch ein bisschen verrückt vorkommen, aber wenn man bedenkt gegen wie viele andere Gedanken sich unsere positiven Gedanken durchsetzen müssen, brauchen sie jede Hilfe, die sie bekommen können. Und Gedanken werden ja stärker und größer je öfter man sie denkt...

Und hier noch ein paar Beispiele, die dich unterstützen können:

Ich kann das.

Entweder ich gewinne oder ich lerne.

Alles darf, alles kann.

Ich vertraue dem Leben.

Alles kann sich immer ändern.

Ich bin genug.

Ich atme tief, ruhig und entspannt.

Ich bin dankbar, für alles das ich habe.

Ich habe Spaß am Leben.

Es darf leicht sein.

Teil 3

Finde "Karla" in dir

"Karla" ist deine Kreativität.

Sie ist immer in dir, auch wenn du glaubst, dass du eigentlich nicht kreativ bist. Jahrelang hast du sie vielleicht in eine Schublade ganz hinten in deinem Selbst versteckt - aber jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, sie wieder herauszuholen, dich mit ihr anzufreunden und gemeinsam weiter zu gehen.

Du bist kreativ.

Punkt.

Viktorija Oparjan



Was macht dir so richtig Spaß?

Was wolltest du schon immer einmal ausprobieren und hast dich bisher nicht getraut?

Wo findest du Inspiration?



4 Kreativitätsübungen



Kritzele einfach immer und überall – z. B. in dein
Notizbuch!

Kritzeln macht frei. Leert den Kopf und macht Platz für
neue Ideen!!



Zeichne 30 "Irgendwas"

Such dir ein Ding, was dir gefällt. Egal, was du dir
aussuchst. Das Ding malst du jetzt 30 mal. Einfach
nur, damit du mal den Stift in Bewegung bringst.
Danach geht's bestimmt besser mit dem Zeichnen



Denk dir Geschichten zu deiner Umgebung aus.

Denk dir zu allem was du siehst, hörst, riechst eine Geschichte aus (wie ist dieses Lied entstanden, wie ist das Leben dieser Person mir gegenüber...)

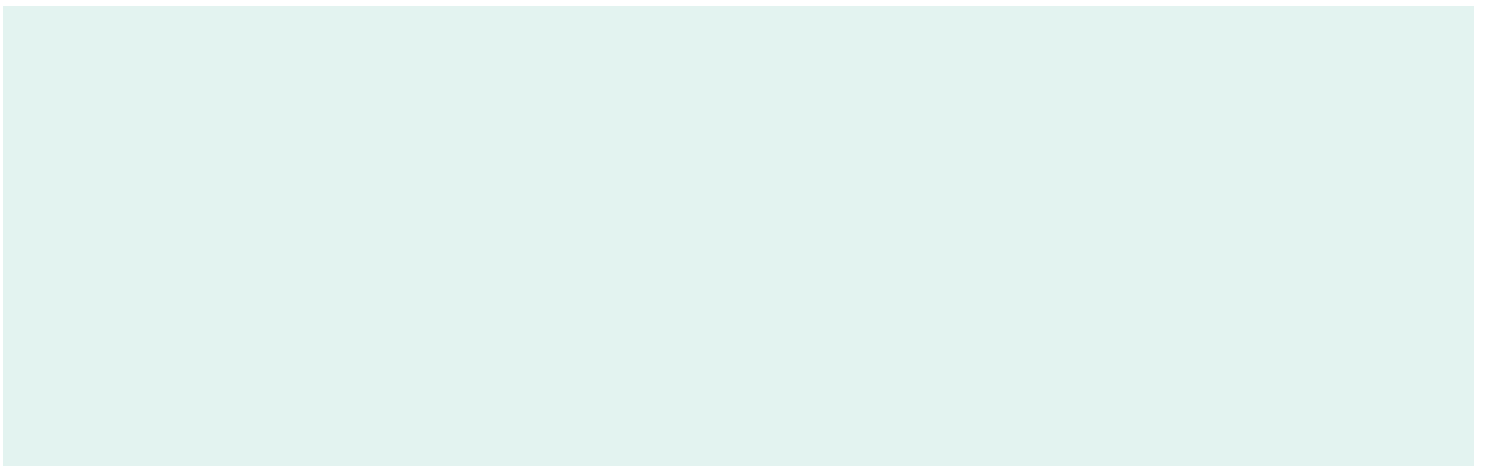


Brich mit den Gewohnheiten

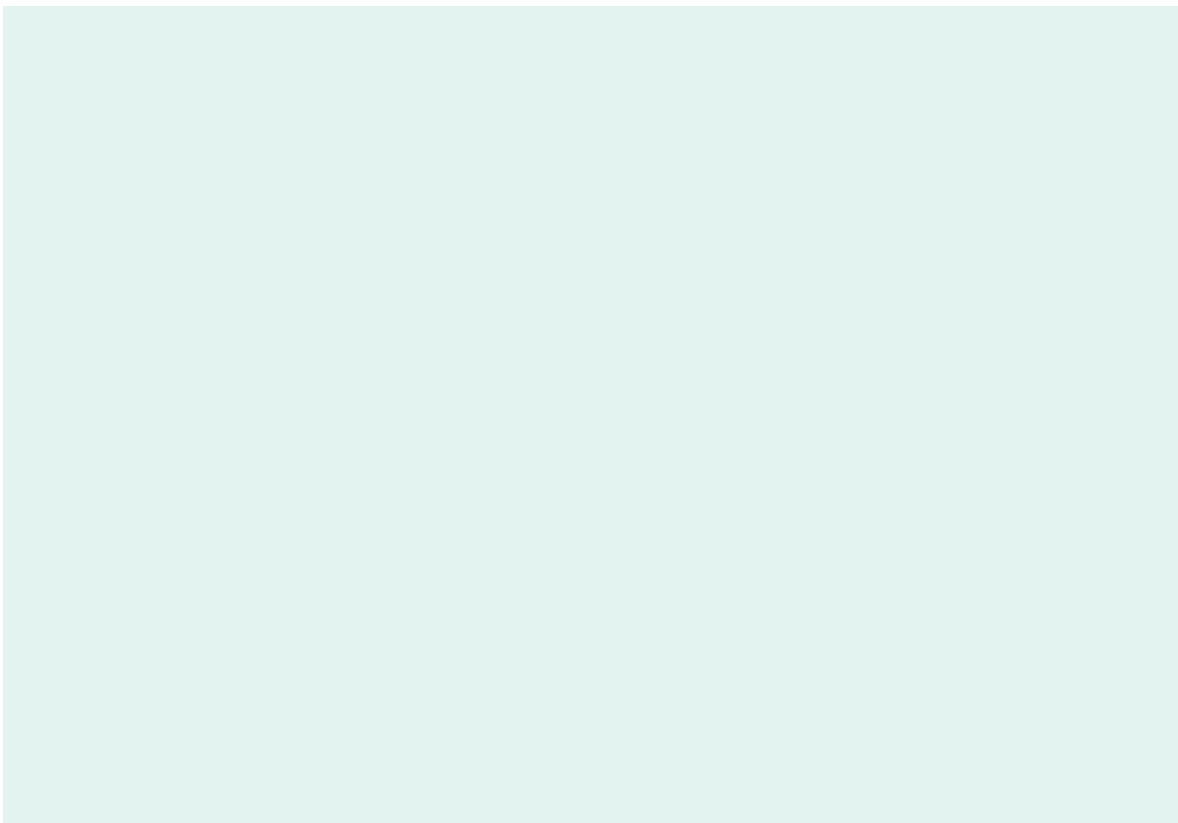
Nimm einen anderen Weg in die Arbeit.
Versuch mal, eine viertel Stunde lang in jedem Satz mindestens 1 Wort mit einem bestimmten Buchstaben einzubauen.

Hilfe!! ich beginne immer wieder etwas und
bringe es nicht zu Ende...

Welche kreativen Abenteuer hast du schon begonnen, aber nicht zu Ende
gebracht?



Wie hast du dich dabei gefühlt?



War es deine eigene Erwartung, die du nicht erfüllt hast, oder die der Anderen?

Es ist okay, verschiedene Dinge auszuprobieren und du hast keine Verpflichtung alles immer zu Ende bringen zu müssen!!

Kreativität lebt von Freude und Spontanität - lass deine Erwartungen los und mach einfach!

*Du bist eine wundervolle, kreative Seele
- nutze diese Superpower!!*



DANKE!!!!
DASS DU DABEI
WARST UND
MITGEMACHT
HAST!!

MIT VIEL LIEBE

DEINE VIKTORIA