



## Co-Kreative Inspiration für Rauhnacht 7

---

Mit der Monatsenergie im Juli, Co-Kreation kannst Du die Hilfe und Unterstützung anderer nutzen, um eine kreative Idee zu einem gemeinschaftlichen Schöpfungsprozess werden zu lassen. Erzeuge mit anderen gemeinsam einen Synergieeffekt.

Schon Aristoteles wusste, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile.

**Co-Kreation besteht im Wesentlichen aus zwei Schritten:**

Im ersten Schritt gebt Ihr gemeinsam Eure Ideen in den Pool.

Im zweiten Schritt wählt Ihr die aussichtsreichsten Ideen aus.

**Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und beantworte Dir folgende Fragen:**

Welchen co-kreativen Prozess möchte ich im Juli 2023 initiieren

---

Welche Ideen möchte ich in den Pool werfen?

---

Welche (n) Herzensmensch (en) möchte ich in den Prozess einbinden?

---

**Nutze folgende Übungen, die Dir helfen werden, Co-Kreation in Deinem Leben schon jetzt selbstverständlich werden zu lassen.**

**Schluss mit „Ich schaff das schon alleine!“**

Erstelle Dir eine Liste mit Sätzen, die Du nutzen kannst, wenn Du um Hilfe und Unterstützung bitten möchtest. Teile diese Liste in Rubriken auf: Familie, Freundschaft, Beruf, Ämter (und was Dir sonst noch wichtig ist)

Gehe in die Selbstreflexion und erforsche, welche Gründe Du vorschiebst, weshalb Du nicht um Hilfe bitten willst. Schreibe Dir auch diese auf. Dann hinterfrage Deine Gründe, ob diese wirklich richtig und/oder wichtig sind.

## Stelle Dir folgende Fragen:

- Wo wäre ich heute, wenn ich in der Vergangenheit häufiger mal um Hilfe gebeten hätte?
- Wo wäre ich heute, wenn ich angebotene Hilfe angenommen hätte?
- Wohin könnte ich es schaffen, wenn ich jetzt damit beginne, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen?

## Um Hilfe und Unterstützung zu bitten, ist nicht gerade Deine Stärke?

Nutze im Juli 2023 die Energie, um Dich in der ersten Juli-Woche mit den gewählten Personen via Telefon, Zoom oder persönlich zu treffen. Findet gemeinsam Themen, Projekte, Situationen, bei denen Ihr Euch gegenseitig unterstützen werdet.

## Schreib Dir auf,

a) wofür Ihr Euch entschieden habt

b) wer wann was genau tut

c) wann das nächste Treffen stattfindet, um die bisherigen Ergebnisse zu bewerten

Schreib Dir ebenfalls auf, wie Ihr mit Schwierigkeiten umgehen wollt. Was werdet Ihr unternehmen, wenn irgendein Schritt hakt.

Ich finde, es lohnt sich, schon jetzt darüber nachzudenken – in dieser 7. Rauhnacht.

Sylvia

Mein Name ist Sylvia Bieber. Seit vielen Jahren helfe ich Menschen dabei, Ihre Probleme nicht als solche, sondern als Herausforderungen zu sehen und Lösungen in sich selbst zu finden. Willst Du mehr über mich und meine Arbeitsweise wissen, dann nutze meine Website als Informationspool. [www.sylvia-bieber-coaching.de/](http://www.sylvia-bieber-coaching.de/)