

LISA STEINGRÄBER

CREATIVE STARTER KIT

52 KREATIVITÄTSÜBUNGEN

VAHLEN

LISA STEINGRÄBER*

CREATIVE STARTER KIT

52 KREATIVITÄTSÜBUNGEN

VAHLEN

ISBN Print: 978-3-8006-6365-1
ISBN E-Book: 978-3-8006-6366-8

© 2020 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München

Satz – Lisa Steingraber
Druck & Bindung – Industriedruck Haas GmbH
Pfarrer-Neumeir-Straße 33 a, 86199 Augsburg
Umschlaggestaltung – Ralph Zimmermann –
Bureau Parapluie nach Vorgaben der Autorin
Illustrationen – Katrina Günther

CO₂
neutral

vahlen.de/nachhaltig

www.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier (hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Unsere Kreativität löst sich oft im Strudel des Alltags auf wie eine Brausetablette. Unsere To-do-Listen quellen über und reichen für drei Leben. All das Müssen frisst unsere Fantasie. Da bleibt eben kein Raum, über Alpaka-Pupse nachzudenken oder Picknickdecken für frostige Wintertage zu entwerfen.

Egal, ob gestresste Eltern oder überarbeitete Berufsgestalter*innen, in dem Moment, wo der Erwartungsdruck von allen Seiten wächst, schwindet die Leichtigkeit. Nun gut – und jetzt können wir weiter rumheulen, weil unser Ideenreichtum und Witz, unsere Originalität und Fantasie im Sterben liegen. Oder wir versuchen, mal wieder den Regen zu fühlen, anstatt einfach nur nass zu werden.

ENTFACHE DEINE FANTASIE

Das »Creative Starter Kit« wurde für einen kleinen mentalen Ortswechsel im Alltag entwickelt. Das Kopfkino hat eben immer geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Dazu braucht es nicht mehr als einen Strauß Stifte, ab und an Bastelmaterial wie zum Beispiel Schere, Kleber, Papprollen, Wäscheklammern, Pfeifenputzer oder was auch immer gerade griffbereit ist, und ein wenig Leichtsinn im wörtlichen Sinne.



Das »Creative Starter Kit« kann auf unterschiedliche Arten und Weisen genutzt werden:

Es kann als Jahreskalender dienen. Mit einer Übung pro Woche lässt sich leichter eine Kreativ-Routine etablieren. Ein fester »Creative Starter«-Tag und eine ritualisierte Umgebung unterstützen diese zusätzlich. Die Nummerierungen auf den Karten verweisen auf die jeweiligen Kalenderwochen. Können aber natürlich auch umsortiert werden.

Um nicht nur im eigenen Saft zu garen, kann auch eine »Creative Starter«-Community gegründet werden. Freunde, Kolleg*innen, Bekannte können ihre Ideen wöchentlich beispielsweise in einer Gruppe (eines Messengers oder einer Social-Media-Plattform) miteinander teilen. Das kann die Motivation erhöhen, aber auch unter Zugzwang beziehungsweise Bewertungsdruck setzen. In jedem Fall befruchtet aber der Perspektivwechsel und lässt eigentlich immer die Mundwinkel zucken.

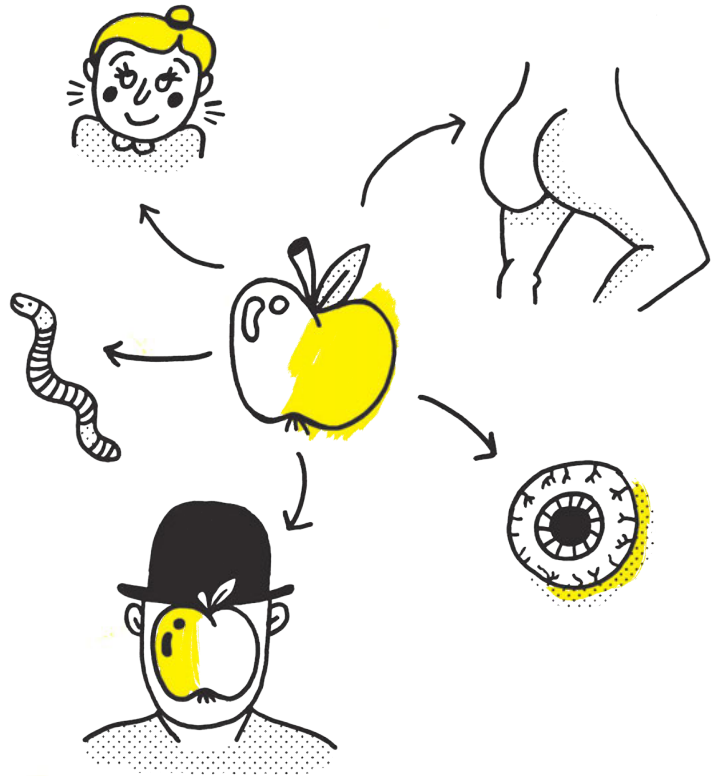
Aber natürlich kann das »Creative Starter Kit« auch unregelmäßiger zum Einsatz kommen. Egal, ob bei beruflichen Blockaden oder als Zeitvertreib auf zähen Zugfahrten, ob als Inspiration für Kreativ-Workshops oder für den etwas anderen Spieleabend mit Freunden. Denkbar ist vieles.

Egal, wie das »Creative Starter Kit« zum Einsatz kommt, wichtig ist nur eines: »Nehmt es nicht so ernst!« Setzt euch über Aufgabenstellungen hinweg, überschreitet Grenzen und brecht Tabus. Seid frech und dramatisch, habt Mut zum (vermeintlich) Hässlichen und probiert Neues aus. Es geht nicht darum, der Perfektion zu fröhnen oder sich vom Selbstanspruch erdrücken zu lassen. Es geht darum, den kreativen Muskel zu stählen, sich in Spontanität und Originalität zu üben und einfach Spaß zu haben.

APFEL ZWILLINGE

* | *

Gestalte eine inhaltliche Assoziations-Sammlung. Dabei dient der Apfel als Grundbegriff, auf den sich alle Assoziationen beziehen. Was verbindest du mit einem Apfel? Zeichne so viele Objekte wie möglich, die dir bei dem Gedanken an einen Apfel in den Sinn kommen.





HINDERNIS ZEICHNEN

× 2 ×

Übersetze die Stichworte in Zeichnungen nach bestimmten Kriterien. Es geht weniger darum, was du zeichnest, sondern wie. Die Restriktionen auf der nachfolgenden Seite verhelfen dir zu neuen Visualisierungsstilen.

Erweiterung: Du kannst hinterher deine Zeichnungen auch kolorieren.



Zeichne mit nur einer Linie
(ohne abzusetzen)
- eine Gitarre -

Zeichne mit geschlossenen Augen
- eine Balletttänzerin -

Zeichne mit deiner schwachen Hand
- eine Tüte Popcorn -

Zeichne in 20 Sekunden
- ein Tandem -

"N" GESCHICHTEN

* 3 *

Bilde (sinnvolle) Sätze. Schicke dein Gehirn drei Minuten joggen und schreibe so viele Sätze wie möglich auf, bei denen jedes Wort mit dem Anfangsbuchstaben »N« beginnt.



Nervöse Nonnen
naschen Nagellack



»N« Geschichten

WEITER- MALEN

x 4 x

Ergänze die Zeichnung. Nutze den Bildanfang als Anregung für deine Fantasie und traue dich, auch über das Offensichtliche hinauszugehen. Erweitere die Darstellung zu einem Bild, das deine Geschichte erzählt.

Du kannst dafür auch verschiedene Materialien nutzen und dich von den Kriterien aus dem »Hindernis Zeichnen« inspirieren lassen.

