

# WORKBOOK FÜR KREATIVE

MANAGE YOUR  
DAY-TO-DAY!

INTERNATIONALER  
BESTSELLER **99u**

Herausgegeben von  
**JOCELYN K. GLEI**

Mit einem Vorwort von  
**SCOTT BELSKY**  
dem Gründer von Behance

Weiteres für Kreative:



# ROUTINE FÜR KREATIVE

# 1

WIE DU  
SIE FINDEST UND  
DABEI DEINEN  
KREATIVEN  
GEIST SCHÄRFST

Herausgegeben von  
**JOCELYN K. GLEI**

Mit einem Vorwort von  
**SCOTT BELSKY**  
dem Gründer von Behance

INTERNATIONALER  
BESTSELLER **99u**

**Blyss**  
www.blyss.press

**Blyss**  
www.blyss.press

# 99U-FANS!



## DINKO SKOPLJAK – AUTOR.

»Früher war ich der Meinung, dass Routine DER Kreativitätskiller ist. Wie sehr ich mich darin geirrt hatte, wurde mir während des Schreibens meiner Bücher bewusst. Denn Kreativität benötigt einen sicheren Raum, in dem sie sich entfalten kann. Rituale helfen dabei, schöpferische Arbeit nicht nur in konstanter, sondern in steigender Qualität abzuliefern. Das Buch »Routine für Kreative« ist eines der wenigen Werke, das offene Geheimnisse erfolgreicher Kunstschaffender wie auch Geschäftsleute der Gegenwart vereint und in kurzen und knackigen Kapiteln gebrauchsfertig präsentiert. Es liefert tiefe Einsichten in die Optimierung von Alltagsrhythmen, damit kreative Tätigkeiten ausgeglichen und selbstsicher ausgeübt werden können.«



## DR. TOBIAS MAIER – BERATER.

»Wunderbar: Endlich mal ein praktisches Büchlein, in dem erfolgreiche Menschen handfeste Tipps geben, wie sie es schaffen, kreativ am Ball zu bleiben. Zwei Drittel aller Tipps empfinde ich als hilfreich oder inspirierend. Es ist zwar keine Rocket Science, aber man bekommt hautnahe Fallbeispiele zahlreicher (in den USA) bekannter Autoren. Liest sich extrem kurzweilig und jeder kann für sich etwas herausziehen. Sogar Dan Ariely liefert einen Beitrag! Schön geschrieben und einfach ein gelungenes Buch. Print, Satz und Layout sind sehr ästhetisch gestaltet vom Verlag. Dazu ein umfangreicher Index. Wertvolle Unterhaltung und ideal zum Immer-wieder-in-die-Hand-nehmen.«



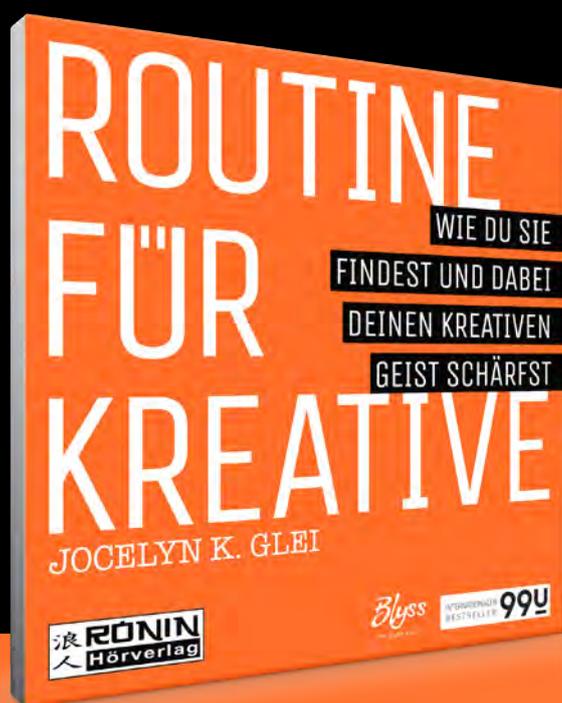
## LUISA EHLGÖTZ – @SCHERELEIMPAPIER.

»Als selbstständige Kreative ist der Arbeitsalltag manchmal eine ganz schöne Herausforderung. Dann habe ich „Routine für Kreative“ als Hörbuch gehört und viele Ansätze und Anregungen erhalten, wie ich meinen Tag besser organisieren kann. Ich habe mit diesen Ansätzen neue Routinen für meinen Arbeitsalltag definieren können, um produktiver zu arbeiten und letzten Endes mehr Zeit für mich zu haben und weniger gestresst zu sein.«

# DEIN DEAL!

DEIN BUCH +  
HÖRBUCH-  
DOWNLOAD  
GESCHENKT:

[WWW.BLYSS.PRESS/MEINDEAL](http://WWW.BLYSS.PRESS/MEINDEAL)



+



# HERAUS- GEBERIN!



»HALLO,

*ich bin Jocelyn. Ich helfe Menschen, mehr Kreativität und Sinn in ihrer täglichen Arbeit zu finden.*

*Ich bin Gründungsdirektorin der 99U Conference und von 99u.com, die zwei Webby Awards für den besten Kulturblog erhalten haben. Meine Bücher, Publikationen, Vorträge und Texte wurden unter anderem im New York Magazine, Fast Company, BuzzFeed, Quartz, SELF, Communication Arts und Brain Pickings veröffentlicht.*

*In den letzten 10 Jahren habe ich eine der weltweit führenden Kreativkonferenzen, eine Bestseller-Buchreihe und einen Podcast "hurry slowly" mit über 2 Millionen Downloads ins Leben gerufen.*

*In diesem Prozess habe ich mit Hunderten von Top-Forschern, Künstlern und Unternehmern gesprochen und bin durch meinen eigenen "Business-Burnout" und meine eigene Erholung gegangen, während ich eine Reihe von ehrgeizigen kreativen Projekten in die Welt hinausgetragen habe.*

*Ich bin persönlich davon besessen, wie wir mehr Sinn und Kreativität in unserer täglichen Arbeit finden können und teile all meine Erfahrungen und Wissen in meinen Projekten mit dir.*

*Zu meinen Büchern gehören die Amazon-Bestseller Manage Your Day-to-Day (Routine für Kreative), Maximize Your Potential (Potential für Kreative) und Make Your Mark (Wirkung für Kreative) u.a.*

*Es ist an der Zeit, sich nicht länger von Mails, Meetings, SMS, Stimmungen, Telefonaten, Textnachrichten, Tweets, Unterbrechungen, Rechnungen, Kundenanfragen etc. pp. den Fokus und die To-Do-Liste diktieren zu lassen.... MANAGE DEINEN TAG.... SONST WIRD ER DICH MANAGEN!!!!*

*Deine Jocelyn«*

„DU KANNST ALLES MÖGLICHE TUN,

**ABER NICHT ALLES  
GLEICHZEITIG.“**

*> David Allen*

# ÜBER BLYSS!



## FROM THE DESK OF THE ENTREPRENEUR:

*»Die wichtigste Eigenschaft bei allem, wofür ich mich entscheide, ist und bleibt AUTHENTIZITÄT und das ist sicherlich der Hauptgrund, warum ich diese 3 Bücher nach Deutschland bringen wollte. Und Authentizität ist definitiv der gemeinsame Nenner dieser 60 Autoren.*

*Ich bin 2015 im Rahmen der Frankfurter Buchmesse Jennifer Bassuk (Head of Amazon Global Rights worldwide) begegnet, die mir damals die 3 kleinen Büchlein mitgegeben hat. Ich habe die Strategien von diesen führenden kreativen Köpfen unserer Zeit an mir erprobt und kann sie deswegen wärmstens empfehlen.*

### ***Ich möchte dieses Wissen mit dir teilen und kann dir schon mal sagen:***

- > Was du nicht bekommen wirst, ist eine „DONE-FOR-YOU“-Methode*
- > Was du nicht bekommen wirst, ist eine „DONE-IN-ONE-DAY“-Methode*

### ***Falls aber DU die Bereitschaft hast, dich weiter zu entwickeln, wirst du dir nach 28 Tagen = 7 Tagen\*4 Wochen (ich gebe zu, ich habe länger gebraucht) folgende Skills angeeignet haben:***

- > Erfolgreich die konstante Flut an Mails, Tweets, Rechnungen, Kundenanfragen etc. pp. in Zaum halten können*
- > Deinen täglichen Flow finden*
- > Deine kreativen Dämonen besiegen*
- > Deine Email- und Socialmediasucht beherrschen*
- > Kreativ sein mitten im Chaos*
- > Mehr Erreichen durch weniger Tun*
- > Dich abkoppeln von der Informationsflut*
- > Deine kreativen Ideen frisch halten*

*Das ist ein Versprechen. Und um dich bestmöglich bei deinem Vorhaben zu unterstützen, möchte ich all deine Sinne ansprechen.*

*Das Workbook der Weisheiten (Teil 1) bekommst du kostenlos als Ansporn, dich auf diese Reise zu begeben. Solltest du mehr erfahren wollen, hol dir das Buch und ich schenke dir das Hörbuch dazu.*

*Die Ausrede, die ich auch gerne am Anfang benutzt habe:*

*ICH HABE KEINE ZEIT, entfällt somit auch für dich, weil du es dir auch NEBENHER ANHÖREN KANNST.*

*Ich hoffe, diese Buch-/Hörbuchreihe wird dir, wie mir, die Möglichkeit eröffnen deine Routine, dein Potential und deine Wirkung zu entfalten...denn sie stecken schon in dir!!!*

*VIEL GLÜCK!!!!*

### „KLEINER TRICK:

BEARBEITE IMMER NUR EINEN PUNKT VON DEINER CHECKLISTE PRO TAG UND VERSUCHE ES DANN DURCHZUHALTEN!“

*Dein Stan«*



## DIE WORKBOOKS DER WEISHEITEN:

**ROUTINE FÜR KREATIVE:** *Wie du sie findest und dabei deinen kreativen Geist schärfst*

**1**

**POTENTIAL FÜR KREATIVE:** *Wie du Risiken mutig eingehst und eine bemerkenswerte Karriere machst*

**2**

**WIRKUNG FÜR KREATIVE:** *Wie du sie stärkst und Bedeutung auf dem Markt gewinnst*

**3**

„ES IST NICHT DIE LAST, DIE DICH NIEDERDRÜCKT,

ES IST DIE ART,  
WIE DU SIE TRÄGST.“

> *Lena Horne*

# CHECKLISTE

## #1 FÜR EINE FELSENFESTE ROUTINE

SCHON AUSPROBIERT?

### TOLLE ARBEIT VOR ALLEM ANDEREN

*Erledige die bedeutsamste Kreativarbeit am Tagesanfang und heb dir die „Reaktivarbeit“ – wie dem Beantworten von E-Mails oder anderen Nachrichten – für später auf.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### BRING DEINE KREATIVITÄT AUF TOUREN

*Schaffe dir „assoziative Trigger“ – wie zum Beispiel: immer die gleiche Musik hören oder deinen Schreibtisch auf eine bestimmte Art ordnen. So gibst du deinem Verstand zu verstehen, dass es Zeit ist, sich an die Arbeit zu machen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### SPÜR DIE HÄUFIGKEIT

*Arbeite verbindlich in gleichbleibenden Intervallen an deinem Projekt. Idealerweise täglich, um im Laufe der Zeit kreative Muskeln und eine Dynamik aufzubauen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### PULSIERE UND PAUSIERE

*Pendle rhythmisch zwischen Verbrauch und Auffrischung deiner Energie. Arbeite in neunzigminütigen Blöcken und mach dann eine Pause.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### WERDE EINSAM

*Lege Wert darauf, jeden Tag ein bisschen Zeit allein zu verbringen. Auf diese Weise kannst du unproduktive Gewohnheiten und Gedankenprozesse beobachten und deinen Kopf zur Ruhe bringen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### WARTE NICHT AUF STIMMUNGEN

*Leg los, ob du dich nun inspiriert fühlst oder nicht.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

# INHALT:

## KAPITEL 1

15 VORWORT: UMRÜSTUNG FÜR EIN NEUES ZEITALTER DER ARBEIT

*Scott Belsky, Gründer von Behance*

### EINE FELSENFESTE ROUTINE AUFBAUEN

25 DAS FUNDAMENT FÜR EINE EFFEKTIVE ROUTINE LEGEN

*Mark McGuinness*

33 DIE MACHT DER HÄUFIGKEIT NUTZEN

*Gretchen Rubin*

41 DEINE KREATIVEN METHODEN VERFEINERN

*Fragen & Antworten mit Seth Godin*

49 ERNEUERUNGEN IN DEINEN ARBEITSTAG EINBAUEN

*Tony Schwartz*

59 RAUM FÜRS ALLEINSEIN SCHAFFEN

*Leo Babauta*



# ZUSAMMEN- FASSUNG!

## KAPITEL 1

*Routine bedeutet, dass starre Planung in das Alltagsgefühl übergeht. Am festen Rahmen gehst du sicher entlang, um so „die Arbeit regelmäßig und zuverlässig auf ritualisierte Weise zu erledigen.“ (Seth Godin, S. 42)*

*Ein gewohntes, sicheres Umfeld als Arbeitsplatz ist ein Privileg, dass du dir ermöglichen solltest. Hast du die notwendigen Dinge auf deinem Schreibtisch gut organisiert, lenkst du dich damit selbst in feste Bahnen. Kreativitätshemmende Ablenkungen können dich nicht erreichen und werfen dich auch nicht so leicht aus der Bahn. Klar ist, „dass die Angst vor Prokrastination oftmals dazu führt, dass sich die Leute noch weniger hinter die Arbeit klemmen“ (Gretchen Rubin, S. 36). Erkennst du jedoch, dass diese Angst unbegründet ist, wirst du wahrhaft produktiv.*

*Kreative Arbeit zehrt jeden Tag an der schöpferischen Batterie. „Die gute Nachricht ist, dass wir die Art unseres Energiemanagements steuern können.“ (Tony Schwartz, S. 52) Jeden Tag hast du ein gewisses Maß an Kapazitäten, das jedoch erschöpflich ist. Du kannst aber lernen, dieses Maß einerseits zu erweitern und dich andererseits auch effektiver zu regenerieren.*

*Am besten geht das alleine. Du selbst – nur mit dir ganz allein. Wenn du das aushältst, kannst du durch das reduzierte Grundrauschen erleichtert aus dir heraustreten und dich selbst und dein Umfeld reflektieren. Der erste Schritt zur Optimierung. Also: „Leg die Zeit für deinen Einsamkeitsblock jetzt gleich fest – und mach diesen zu einem festen Bestandteil deiner täglichen Routine.“ (Leo Babauta, S. 60)*

*Ein neuer Tag. Das bedeutet: aufgeladene Batterien, Frische.*

*Wenn du es schaffst, dem Zwang fremder Aufträge – an dich delegiert in Form aller möglichen Kommunikationskanälen – zu widerstehen, kannst du freien Kopfes in deinem wichtigsten Projekt Leistung erbringen. Andernfalls opferst du dein Potential der Illusion von Professionalität und erfüllst krampfhaft eine Norm nur der sozialen Erwünschtheit wegen.*

*Noah Sievernich*

„SAG MIR,  
WEM DU DEINE AUFMERKSAMKEIT SCHENKST,

UND ICH SAG DIR,  
WER DU BIST.“

> *José Ortega y Gasset*

# CHECKLISTE

## #2 ZUR BESSEREN KONZENTRATION

SCHON AUSPROBIERT?

### VERTEIDIGE DEINE KREATIVZEIT

*Blocke in deinem Kalender Zeit für konzentriertes Arbeiten ohne Unterbrechungen. Halte dich an diese Zeitblöcke, wie du es mit jedem Kundenmeeting tun würdest.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

### KONZENTRIER DICH, WENN DU NOCH FRISCH BIST

*Nimm die Projekte, die „Schwerstkonzentration“ erfordern, gleich früh am Tag in Angriff. Die Selbstkontrolle nimmt im Lauf des Tages ab und damit auch unsere Fähigkeit, Ablenkungen zu widerstehen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

### VERBANNE DEN HINTERGRUNDLÄRM

*Schalte dein Telefon, E-Mail-Programm und alle Apps, die nichts mit deiner Aufgabe zu tun haben, aus. Allein das Vorhandensein von Hintergrundaktivitäten (und der Versuchung) kann deine Konzentration abzweigen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

### MACHE FORTSCHRITT SICHTBAR

*Fortschritte kenntlich zu machen ist ein Riesenmotivator für langfristige Projekte. Mach deine täglichen Erfolge sichtbar, indem du die verschiedenen Durchläufe speicherst, Meilensteine postest oder täglich Protokoll führst.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

### GIB DEINEM GEHIRN EINE PAUSE

*Wechsle zwischen herausfordernder Kreativarbeit und eher „geistlosen“ Aufgaben, um deinem Verstand Zeit zum Ausruhen und Auftanken zu geben.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

### ERSCHLIESSE DIR ÜBERGANGSZEITEN

*Unterlasse in Übergangsmomenten das Checken deines Smartphones und öffne dich Gelegenheiten und Zufallsbegegnungen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja	Nein

# INHALT:

## KAPITEL 2

### KONZENTRATION IN EINER WELT VOLLER ABLENKUNG FINDEN

- 71 ZEIT FÜR KREATIVES DENKEN EINPLANEN  
*Cal Newport*
- 81 MULTITASKING AUS UNSEREM REPERTOIRE STREICHEN  
*Christian Jarrett*
- 91 UNSERE ZWÄNGE VERSTEHEN  
*Fragen & Antworten mit Dan Ariely*
- 101 LERNEN, INMITTEN DES CHAOS KREATIV ZU SEIN  
*Erin Rooney Doland*
- 111 AUF DICH SELBST EINSTELLEN  
*Scott Belsky*



# ZUSAMMEN- FASSUNG!

## KAPITEL 2

*Willst du dir erbrachte Leistungen und Erfolge vor Augen behalten, um dich Tag für Tag neu zu motivieren, ist es wichtig, dir irrationale Ängste bewusst zu machen. Es hilft, alle störenden und negativ ablenkenden Gedanken aktiv und ohne Tabus festzuhalten.*

*Schonungslose Bewusstheit ist auch der Schlüssel, um auf Dinge zu verzichten, die eilig oder verlockend scheinen, weil sie von Kolleg:innen kommen, aber in Wirklichkeit nur eine Ablenkung vom eigentlichen Projekt darstellen. „Die Vorstellung, rund um die Uhr mit Leuten zu kommunizieren, ist nicht wirklich der beste Weg, wie man seine Produktivität maximiert.“ (Dan Ariely, S. 94)*

*Nur weil die Möglichkeit besteht, online bedeutsame Netzwerke zu schaffen, solltest du nicht deine gesamte Aufnahmefähigkeit und alle Austauschkapazitäten dorthin delegieren.*

*In jedem Moment, in dem du dich in dein digitales Gerät vertiefst, zieht das unglaubliche Potential ungeplanter realer Begegnungen an dir vorüber.*

*Die Angst, einen Trend oder eine eventuelle Chance zu versäumen, raubt dir Aufmerksamkeit und sorgt dafür, dass du die Möglichkeiten des zufälligen Kontaktknüpfens in der geschäftsnahen Realität verpasst.*

*Eins muss dir bei kreativer Arbeit heilig sein:  
Die Zeit, in der du dir und deinen eigenen Gedanken überlassen bist. Eine Zeit, in der das hektische organisatorische Treiben ausgeblendet und stummgeschaltet ist. „Der Kampf zwischen Konzentration und Ablenkung ist ein ernsthaftes Problem – sowohl für die Wettbewerbsfähigkeit [der] Firma als auch für [die] eigene geistige Gesundheit.“ (Cal Newport, S. 76)*

*Natürlich klappt das nicht immer. Wenn es dir möglich ist:  
Finde mindestens einen guten Schlusspunkt innerhalb deines Projekts, an dem du zufrieden, ohne ungelöste Probleme, aufhören und dich einer anderen Aufgabe zuwenden kannst. Je mehr Projekte du gleichzeitig zu bedienen hast, desto weniger Aufmerksamkeit kannst du jedem einzelnen von ihnen widmen.*

*Noah Sievernich*

„DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ERFOLGREICHEN  
UND SEHR ERFOLGREICHEN LEUTEN IST DER,

DASS SEHR  
ERFOLGREICHE LEUTE  
ZU FAST ALLEM ‚NEIN‘  
SAGEN.“

> *Warren Buffett*

# #3 CHECKLISTE

## UM DEINE ARBEITSMITTEL ZU BEHERRSCHEN

SCHON AUSPROBIERT?

### BEHALTE DIE LANGFRISTIGE PERSPEKTIVE IM BLICK

*Schreib deine komplexen, langfristigen Ziele an deinem Arbeitsplatz auf. So hast du sie gleich im Kopf, wenn du deine Aufgaben nach Wichtigkeit sortierst.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### SEI DIR DEINER BANDBREITE BEWUSST

*Gewöhn dir an, auf bestimmte E-Mails und Social-Media-Unterhaltungen zu verzichten. Es wird immer mehr Gelegenheiten geben, als du tatsächlich ergreifen kannst.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### KONTROLLIER DICH SELBST, SONST ZERSTÖRST DU DICH SELBST

*Unterscheide zwischen triebhaftem und bewusstem Verhalten. Handelst du aus Langeweile oder reiner Gewohnheit, wenn du eigentlich ein höheres Ziel verfolgen könntest?*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### DRÜCK DEN RESET-KNOPF

*Mach es dir zur Angewohnheit, nicht nur den Stecker deiner Geräte, sondern auch regelmäßig deinen eigenen zu ziehen. Alles abzuschalten ist wie den Reset-Knopf deines Verstands zu drücken – es verschafft dir einen frischen Neustart.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### HALTE NICHT DEN ATEM AN

*Sei dir deines Körpers bewusst. Tief und gleichmäßig zu atmen kann dein Stresslevel abbauen und dir helfen, bessere Entscheidungen zu treffen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### „IN IMAGINATION WE TRUST“ – AUF DIE VORSTELLUNGSKRAFT VERTRAUEN WIR

*Vertrau der Technologie nicht mehr als deinen eigenen Instinkten und der Vorstellungskraft. Fleißarbeit zu leisten, ist einfach. Dein Bestes zu geben, ist schwierig.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

# INHALT:

## KAPITEL 3

### DEINE ARBEITSMITTEL BEHERRSCHEN

125 E-MAILS BEDEUTUNG VERLEIHEN

*Aaron Dignan*

135 SOZIALE MEDIEN AUFMERKSAM NUTZEN

*Lori Deschene*

145 NOCH MAL ÜBER DAUERVERNETZUNG NACHDENKEN

*Fragen & Antworten mit Tiffany Shlain*

153 ERWACHEN ZU EINER BEWUSSTEN COMPUTERNUTZUNG

*Linda Stone*

163 UNSERE SELBSTACHTUNG WIEDEREINFORDERN

*James Victore*



# ZUSAMMEN- FASSUNG!

## KAPITEL 3

*Bewusstsein zu erlangen, heißt Struktur zu schaffen. „Wenn du deine komplexen Ziele kennst und sie ganz fest im Auge behältst, kannst du allmählich Zusammenhänge und Potential sehen.“ (Aaron Dignan, S. 129) Wenn du weißt, wohin du willst, kannst du dir überlegen, wie du am effizientesten dorthin gelangst.*

*Wer in jedem Social Media-Beitrag krampfhaft eine Chance zum Netzwerken sieht, wird von einer Flut mittelmäßiger Chancen erschlagen. Die bittere Konsequenz wird sein, dass an diesen Menschen die besten Gelegenheiten, im persönlichen Austausch Kontakte zu knüpfen, vorbeigehen. „Mit einem Auge auf dem Gerät kann man den Personen und Dingen vor uns nicht die volle Aufmerksamkeit schenken.“ (Lori Deschene, S. 137)*

*Regulierst du deinen digitalen Konsum oder reguliert dein digitaler Konsum dich? Wenn es dir nicht möglich ist, in einem zeitlich festgelegten Rahmen auf deine elektronischen Denkprothesen zu verzichten, baut sich deine natürliche Denk- und Schaffenskraft irgendwann ab. „Dein Verstand und deine Seele brauchen jede Woche einmal ein Reset.“ (Tiffany Shlain, S. 147) Daher ist es ratsam, in einem festen Ritual die Störsignale, die du auf Knopfdruck abschalten kannst, abzuschalten, damit du dich den schwierigeren widmen kannst.*

*Ganz generell gilt außerdem: „Wir müssen zu einer Physiologie der Technologie erwachen und eine Reihe neuer Fähigkeiten in Bezug auf Haltung und Atmung ausbilden.“ (Linda Stone, S. 158) Auch wenn digitale Devices (Geräte) in unserem Alltag einen festen Platz haben, sind sie für unseren Organismus ein Fremdkörper. Willst du dich auf diesen optimal einstellen, ist das Erlernen von Atemtechniken und eine Verbesserung deiner Haltung unausweichlich.*

*Verplemperst du deine Zeit – süchtig nach einem hohlen Hedonismus? Hast du gefühlt mehr Screentime für Socialmedia: FB, Insta, Tiktok, Pinterest, LinkedIn, Xing, etc. pp. als kreative Zeit für dein Projekt? Dann reduziere überflüssigen Social Media-Aufwand. Bringt es dein Schaffen nicht weiter, lasse es fallen. „Bei einer gesunden Beziehung zu deinen Geräten geht es ausschließlich darum, deine Zeit zu kontrollieren und sie vielmehr als eine Investition in dein Leben zu betrachten.“ (James Victore, S. 166)*

Noah Sievernich

„DER KÜNSTLER,

DER IN ALLEM NACH PERFEKTION STREBT,  
ERREICHT SIE IN NICHTS.“

> *Eugène Delacroix*

# CHECKLISTE

## #4 FÜR EINEN KREATIVEN GEIST

SCHON AUSPROBIERT?

### BETREIBE „KREATIVE VERSCHWENDUNG“

*Nutze private kreative Projekte, um neue Besessenheit, neue Fähigkeiten oder dir neue Wege zu erschließen. Arbeite in einer Umgebung ohne Druck.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### ZIEH EINSAM WIE EIN WOLF UMHHER

*Verschaffe deinem Geist – und deinem Körper – die Zeit, umherzuziehen, wenn du feststeckst. Sich vom Problem zu lösen, erlaubt es deinem Unterbewusstsein, seine Arbeit zu tun.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### DEFINIERE “BEENDET” VOR DEM START

*Halte deinen inneren Perfektionisten in Schach, indem du gleich zu Beginn eines Projekts festlegst, wann es beendet ist. Und wenn du an dem Punkt bist, dann hör auf!*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### SCHALTE NICHT AUF AUTOPILOT

*Wiederholung ist der Feind der Erkenntnis. Wähle unorthodoxe – oder sogar verrückte – Ansätze, um deine hartnäckigsten Probleme zu lösen. Schau, was passiert.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### SUCH NACH DER QUELLE

*Wenn die Quelle versiegt, schieb es nicht auf mangelnde Begabung. Kreative Blockaden fußen häufig auf anderen Problemen. Versuche, sie zu identifizieren.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

### LIEBE DEINE BESCHRÄNKUNGEN

*Betrachte Einschränkungen vielmehr als Wohltat, nicht als Hemmnis. Sie aktivieren unser kreatives Denken, indem sie den Einsatz erhöhen.*

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ja</i>	<i>Nein</i>

# INHALT:

## KAPITEL 4

### DEINEN KREATIVEN GEIST SCHÄRFEN

175 FÜR DICH UND NUR FÜR DICH ERSCHAFFEN

*Todd Henry*

185 DEINEN GEIST TRAINIEREN,  
UM SICH FÜR NEUE ERKENNTNISSE BEREITZUMACHEN

*Scott McDowell*

195 DEINEN GEIST ZUR KREATIVITÄT ÜBERLISTEN

*Fragen & Antworten mit Stefan Sagmeister*

205 SICH VOM PERFEKTIONISMUS VERABSCHIEDEN

*Elizabeth Grace Saunders*

215 SICH LÖSEN

*Mark McGuinness*

### AUSKLANG: EIN AUFRUF ZUM HANDELN

229 WIE PROFESSIONELL KANNST DU WERDEN?

*Steven Pressfield*



# ZUSAMMEN- FASSUNG!

## KAPITEL 4

*Auch mal etwas länger als nötig in eine gedankliche Sackgasse zu gehen oder gar etwas für die Tonne zu produzieren, kann dir neue Ideen und noch unentdeckte Möglichkeiten näherbringen. „Wenn du Zeit für „Kreative Verschwendung“ einplanst, erschaffst du einen sicheren Raum, um mit neuen Arbeitsmöglichkeiten zu experimentieren.“ (Todd Henry, S. 178) Je routinierter du dich in diesem Raum zurechtfindest, desto weniger verschwendest du wirklich.*

*Wenn du einfach mal in der Gegend umher starrst, laden deine kreativen Akkus wieder auf. „Die Zeiten, in denen du offensichtlich nichts tust, werden tendenziell unterbewertet, dabei sind sie sehr wichtig.“ (Scott McDowell, S. 187) Sei nicht engstirnig, glaube nicht, dass du ausgelernt hast, nur weil du erfolgreich bist. Nur wenn du mal vom Pfad des Bekannten abkommst, kannst du Neues erfahren.*

*Wenn es jedoch an der Zeit ist, ein Projekt zu vollenden, solltest du nicht die Ablenkung suchen. „Es ist einfach so viel leichter, E-Mails zu schreiben, als sich hinzusetzen und nachzudenken.“ (Stefan Sagmeister, S. 200) Auch eine Hürde oder Laune sollte dich nicht in die Ablenkung verleiten. Lass dich nicht von kleinen Rückschlägen entmutigen, so dass du an dir zweifelst. Wenn du dich nach einem Misserfolg in Trivialem vergräbst, wirst du es den anderen nie zeigen.*

*Als kreativer Mensch musst du dir immer vor Augen halten, dass dein Geist auch Input und Pausen braucht. „Mach dich nicht selbst fertig, wenn du nicht jeden Tag vor Kreativität brennst.“ (Mark McGuinnes, S. 220) Mach dich viel lieber auf die Problemsuche und analysiere die Hemmnisse, damit du sie schlussendlich ausschalten kannst.*

*Bei jedem Projekt ist irgendwann der Punkt gekommen, an dem das Produkt an sich nicht mehr besser wird, sondern die Idee verwässert oder die Weiterentwicklung unnötig kompliziert wird. Folgende Maxime kannst du aus diesem Kapitel verinnerlichen: „Ich definiere „beendet“ als die Erfüllung zumindest der Minimalanforderungen an das Werk und als das Wissen, dass ich unter Berücksichtigung der Zeit und der Mittel, die für das Projekt zur Verfügung standen, mein Bestes gegeben habe.“ (Elizabeth Grace Saunders, S. 210)*

*Noah Sievernich*

# BLOG- GEDANKEN:

*\*[WWW.BLYSS.PRESS/BLOG](http://WWW.BLYSS.PRESS/BLOG)*



## ÜBER DEN AUTOR:

***Noah Sievernich** studiert Politikwissenschaft und Geschichte in Hannover. In seiner Podcaster-Laufbahn hat er gut 100 Sendungen auf den gängigen Streamingdiensten veröffentlicht. In seinem Politformat „Fässer ohne Boden“ diskutierte er bereits mit Journalist:innen der bedeutsamsten Zeitungen Deutschlands und zahlreichen Jungpolitiker:innen. In der wöchentlichen Comedy-Sendung „Seifensofa“ interviewte der Allrounder international bekannte Musiker:innen. Seine ganz persönliche Auseinandersetzung mit ROUTINE FÜR KREATIVE schildert er in unserem *Blog*\*.*

„SCHAU DIR DAS WORT —  
,RESPONSE-ABILITY'— AN,  
DIE FÄHIGKEIT, DEINE REAKTION AUSZUWÄHLEN.“ > *Stephen Covey*

# AUTOREN: BLYSS-



**Seth Godin**  
Author & Entrepreneur  
Squidoo



**Mark McGuinness**  
Founder  
LateralAction



**Stefan Sagmeister**  
Designer  
Sagmeister & Walsh



**Erin Rooney Doland**  
Editor-in-Chief  
Unclutterer.com



**Scott Belsky**  
Head of Behance  
Community VP, Adobe



**Tiffany Shlain**  
Webby Awards Founder  
Filmmaker



**Gretchen Rubin**  
Founder & Author  
The Happiness Project



**Lori Deschene**  
Founder  
Tiny Buddha



**Steven Pressfield**  
Author  
The War of Art



**Aaron Dignan**  
CEO  
Undercurrent



**Dan Ariely**  
Behavioral Economist  
Duke University



**Leo Babauta**  
Creator & Writer  
Zen Habits



**Tony Schwartz**  
CEO & Founder  
The Energy Project



**Scott McDowell**  
Managing Partner  
CHM Partners



**Linda Stone**  
Former Senior Executive  
Apple and Microsoft



**Todd Henry**  
Founder  
Accidental Creative



**James Victore**  
Designer & Educator  
James Victore Inc.



**Elizabeth G. Saunders**  
Founder & CEO  
Real Life E



**Cal Newport**  
Author  
So Good They Can't Ignore You



**Christian Jarrett**  
Writer/Editor  
WIRED

Herausgegeben von  
**JOCELYN K. GLEI**

Mit einem Vorwort von  
**SCOTT BELSKY**  
dem Gründer von Behance

**MANAGE YOUR  
DAY-TO-DAY!**

INTERNATIONALER  
BESTSELLER **99U**

*"Es ist als ob die Navy Seals der Kreativität zusammen gekommen sind und ein Buch über Kreativität geschrieben haben. Ich gebe jedem in meinem Designteam eine Ausgabe."*

**Joe Gebbia, CO-Gründer & Chief Product Officer, Airbnb**

*"Ein geradliniger, lebensnaher und erprobter Ansatz für kreative Intelligenz. Von der Erschließung der Macht der Gewohnheiten über die Pflege bedeutsamer Beziehungen, die unsere Arbeit bereichern, bis hin zur Überwindung des Scheiterns."*

**Maria Popova, Brain Pickings**

*"Wirkung für Kreative hat es geschafft die grundlegendsten Einsichten einiger der kreativsten Köpfe in einem leicht verständlichen, aber schwer zu vergessenden Ratgeber zu destillieren. Pflichtlektüre für jeden, der etwas Großartiges aufbauen möchte."*

**Susan Gregg Koger, CO-Founder & CCO Modcloth**

*"Schalten Sie Ihre E-Mails aus, stellen Sie Ihren Klingelton auf stumm und lesen Sie dieses Buch sofort. Routine für Kreative enthält lebensverändernde Tipps von einigen der klügsten Köpfe überhaupt."*

**AJ Jacobs, Bestsellerautor, Drop Dead Healthy**

**Blyss**

[www.blyss.press](http://www.blyss.press)

