

INHALT

1–2	Einführung		
3–4	Mein eigener Weg		
5–6	Die Grundprinzipien		
7	Was Sie erwartet		
8–10	Die Grundtechniken/Die Morgenseiten		
11	Der Künstlertreff		
12	Den Fischteich aufstocken		
13	WOCHE EINS	Das Gefühl für Sicherheit wiedergewinnen – <i>Schattenkünstler</i>	
14	Das innere Künstlerkind schützen		
15	Ihr innerer Feind: Negative Glaubenssätze		
16	Ihr innerer Verbündeter: Affirmationen als Selbstverteidigung		
17	Aufgaben		
18	WOCHE ZWEI	Das Gefühl für Identität wiederfinden – <i>Normal werden</i>	
19	Schädliche Spielkameraden		
20	Aufwiegler		
21	Skepsis		
22	Aufmerksamkeit		
23	Aufgaben		
24	WOCHE DREI	Das Gefühl von Macht wiedergewinnen – <i>Wut</i>	
25	Synchronizität		
26	Scham		
27	Mit Kritik umgehen		
28	Aufgaben		
29–30	WOCHE VIER	Das Gefühl für Integrität wiedergewinnen – <i>Aufrichtige Veränderungen</i>	
31	Übung – Begrabene Träume		
32	Aufgaben		
33	WOCHE FÜNF	Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten wiedergewinnen – <i>Grenzen</i>	
34	Den Fluss finden		
35	Die Tugendfalle		
36	Aufgaben		
37	WOCHE SECHS	Das Gefühl von Reichtum wiedergewinnen – <i>Der Große Schöpfer</i>	
38	Luxus		
39	Übung – Zählen		
40	Aufgaben		

INHALT

- 41 **WOCHESIEBEN** Das Gefühl von Verbundenheit wiedergewinnen –
Zuhören
- 42 Perfektionismus
43 Eifersucht und Neid
44 Aufgaben
- 45 **WOCHEACHT** Das Gefühl von Stärke wiedergewinnen –
Überleben
- 46 Als Verlust getarnter Gewinn
47 Alter und Zeit: Produkt und Prozess
48 Die Form ausfüllen
49 Aufgaben
- 50 **WOCHENEUN** Das Mitgefühl wiedergewinnen – *Angst*
- 51 Begeisterung
52 Rückschritte
53 Blockaden durchbrechen
54 Aufgaben
- 55 **WOCHEZEHN** Das Gefühl für Selbstschutz wiedergewinnen –
Gefahren auf dem Weg
- 56 Arbeitssucht
57 Dürre
58 Konkurrenz
59 Aufgaben
- 60 **WOCHELF** Das Gefühl von Autonomie wiedergewinnen –
Akzeptanz
- 61 Erfolg
62 Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf
63 Aufgaben
- 64 **WOCHEZWÖLF** Das Gefühl von Vertrauen wiedergewinnen –
Vertrauen
- 65 Die Fantasie im Spiel
66 Vom rasenden Zug abspringen
67 Aufgaben
68 Epilog

VERTRAG

Ich,, bin mir bewusst, dass ich mich auf eine intensive, geführte Begegnung mit meiner eigenen Kreativität einlasse. Dazu verpflichte ich mich für die Kursdauer von zwölf Wochen.

Ich,, verpflichte mich zu wöchentlichem Hören, zu den täglichen Morgenseiten, einem Künstlertreff pro Woche und der Erfüllung der Aufgaben für jede Woche.

Ich,, bin mir des Weiteren bewusst, dass dieser Kurs Themen aufwerfen und Emotionen aufrufen wird, mit denen ich mich auseinandersetzen muss. Ich,, verpflichte mich, während der gesamten Kursdauer hervorragend für mich zu sorgen, ausreichend zu schlafen, mich gut zu ernähren, mich genügend zu bewegen und mich zu verwöhnen.

.....
DATUM

.....
UNTERSCHRIFT

KREATIVITÄTSVERTRAG

Ich heiße, Ich bin ein kreativer Mensch. Um mein Wachstum und meine Freude zu fördern, verpflichte ich mich zu folgenden mich unterstützenden und aufbauenden Vorhaben:

Die Morgenseiten waren ein wichtiger Bestandteil meiner Selbstfürsorge und Selbstentdeckung.

Ich,, verpflichte mich hiermit, in den nächsten drei Monaten weiterhin mit ihnen zu arbeiten.

Die Künstlertreffs waren ein wesentlicher Bestandteil meiner Weiterentwicklung in puncto Eigenliebe und sich vertiefender Lebensfreude.

Ich,, bin bereit, mich für weitere drei Monate auf allwöchentliche, der Selbstfürsorge dienende Künstlertreffs zu verpflichten.

Im Laufe der Arbeit mit *Der Weg des Künstlers* und der Heilung meines inneren Künstlers habe ich entdeckt, dass ich eine Reihe kreativer Interessen habe.

Zwar hoffe ich, dass ich viele davon entwickeln kann, verpflichte mich aber für die nächsten drei Monate insbesondere zur umfassenden Erkundung von

.....
Meine konkrete Verpflichtung, einen Handlungsplan zu erstellen, ist entscheidender Bestandteil der Fürsorge für meinen inneren Künstler. Mein kreativer Handlungsplan für die nächsten drei Monate besteht in Folgendem:

.....
Ich habe mir als meinen kreativen Kollegen und als meine kreative Rückendeckung ausgesucht. Ich verpflichte mich zu einem allwöchentlichen telefonischen Check-in.

Ich bin die obigen Verpflichtungen eingegangen und werde mit ihrer Verwirklichung am beginnen.

.....
DATUM

.....
UNTERSCHRIFT