



*creative Prozesse verstehen, Aspekte und Tools für hochkreative Personen*

## 1 "Purpose" - Berufung

Unsere Berufung ist eine der wirkungsvollsten Kanäle, um die hochkreative Energie in die Welt zu bringen, weil sie wer wir sind in unserer Essenz verbindet mit der Welt in der wir leben.

- Was ist mein Purpose/ meine Berufung?
- Wo lebe ich sie schon?
- Was inspiriert mich und hält so meine Berufung am Leben?
- Was ist meine stärkste Motivation, die mir helfen kann hinauszugehen und meine Dämonen zu konfrontieren?

## 2 Erkenne dich selbst

Du bist der Kanal, durch den die kreative Energie sich ausdrückt: Was für dich richtig und gut ist weißt nur du und gilt nur für dich.

- Meine Stärken, die Teil meiner Berufung sind
- Meine Erfolge, die mich ausmachen und motivieren
- Meine grössten Stolpersteine, die mich davon abhalten können, überhaupt zu probieren
- Meine Dämonen und Ängste - verborgene Kraftquellen

## 3 Liebe wer du bist

Aktiviere so die besten Voraussetzungen zur Umsetzung deiner Ideen und um an dich zu glauben

- Eine Übung zur Selbstliebe
- Was macht mich aus und was liebe ich besonders an mir?
- Inwiefern sind meine Schwächen auch einzigartige Stärken?
- Meine heiligen Räume und Rituale, die mich mit meiner Essenz verbinden
- Welche Bedingungen ermöglichen mir Erfolg zu haben

## 4 Erschaffe was von Bedeutung ist

Nur du alleine kannst das. Nicht alles was gemacht werden kann, muss getan werden!

- Starte jetzt – die perfekten Bedingungen wird es in deinem Leben niemals geben

- Mit dem Leben kooperieren so wie es ist: Vertrauen ins Leben entlastet mich vom Druck alles sofort umsetzen zu müssen.
- Meine Tagesstruktur und mein Raum für Kreativität
- Struktur und Improvisation in kreativen Prozessen: konkrete Umsetzung in einem meiner kreativen Unterfangen

## 5 Sortieren und und Priorisieren von meinen vielen Ideen

Die Vielfalt an Ideen kann hochkreative Menschen überfordern. Das kann dazu führen, dass ich gar nichts mehr geht oder wir unter Druck geraten.

- Was mache ich, wenn ich nicht weiter weiss?
- Wie sortiere ich meine Ideen und Projekte?
- Wie schaffe ich Raum und Zeit für alle meine Ideen?
- Timing und Zyklen in kreativen Prozessen: eine Zeit des Handeln und Erschaffens, eine Zeit für Ruhe und Empfangen, eine Zeit der Ernte und des Hinausgehens in die Welt
- Timelines helfen Prozesse zu strukturieren und realistisch umzusetzen

## 6 Gruppencoaching

- Erkenntnisse aus dem Kurs
- Welche Prozesse und Tools sind aktuell für mich am einfachsten anzuwenden?
- Wo habe ich Fragen?
- Ausblick: wie gehe ich in Zukunft vor, wenn ich mich überfordert fühle oder nicht weiter weiss?

**Details:** Die Workshops finden live online statt. Du erhältst einen Link nachdem du den Kurs bezahlt hast. Der Kurs kann nur gesamthaft gebucht werden. Bitte Papier und Stift bereit halten.

Zur Vorbereitung: überlege, was du aus dem Kurs mitnehmen möchtest.

**Preis:** 390 CHF; das schliesst Emailkontakt zwischen den Sitzungen mit ein.

**Termine:** Montag 17 – 18.30 Uhr: 13.Mai bis und mit 10. Juni 2024; 1.Juli 2024: dieser letzte Termin ist später, um Zeit zur Integration zu ermöglichen

**Anmeldung:** Tessa Richter, [mail@tessarichter.ch](mailto:mail@tessarichter.ch), [www.oursecretpotential.com](http://www.oursecretpotential.com)