



MEINE 5 BESTEN TIPPS - ZURÜCK ZU DEINER KREATIVITÄT

Hast Du deine Kreativität scheinbar verloren und vergessen?

Kennst Du das Gefühl, das alles andere wichtiger und dringender erscheint?

Ich gebe Dir konkrete Schritte an die Hand, mit denen du deiner Kreativität wieder Raum gibst. Zufriedenheit und Glück zeigt sich immer mehr und deine Kraft kehrt zurück.

WWW.GREGORDAVERTZHOFEN.DE



INHALT

01 RAUM SCHAFFEN

02 TESTER & WIDERSACHER

03 LOSLEGEN

04 RUHEPAUSEN

05 RÜCKSCHAU & FEIERN

WWW.GREGORDAVERTZHOFEN.DE



01 RAUM SCHAFFEN

Der erste Schritt besteht darin, die Voraussetzungen für eine ungestörte Arbeit zu schaffen. Deine Interessen brauchen Raum. Ob es das Werken in der Garage ist, das Zubereiten einer interessanten Speise, Malen oder Bildhauern ist. Es geht in diesem Kapitel um Ausdehnung.

MACH DIR PLATZ

Schaff Dir einen konkreten Raum für Dich. Das kann ein Zimmer sein, der Keller, die Garage, der Wald, am Bach. Richte Diesen Raum mit den Materialien und Werkzeugen ein die du brauchst. Sei realistisch. Oft lässt sich mit wenig viel anfangen. :-)

VEREINBARE EINEN TERMIN

Notiere einen Termin mit Dir selbst, trag ihn in Deinen Kalender ein, setz eine Erinnerungsfunktion, Sei hier klar! Halte Dich selbst an Deine Vereinbarung mit Dir. Das ist der wichtigste Schritt!

SCHAU DICH UM

Jetzt hast Du einen Raum und wirst mit Deiner Termin-Zeit diesen Raum aufsuchen. Da sein. Spür Dich mal hinein!



"Kunst ist dazu da, den Staub des Alltags von der Seele zu waschen"- Pablo Picasso

02 TESTER UND WIDERSACHER

WWW.GREGORDAVERTZHOFEN.DE

Nachdem du deinen Raum eingerichtet hast, Materialien und Werkzeug besorgt hast, kommt es immer wieder vor, das du von deinen Mitmenschen getestet wirst. Ob Du dir für ein neues Werken die Zeit nimmst und andere Interessen anders gestaltest. In diesem Kapitel geht es um Klarheit und Verbindung zu Dir.

TESTER

Du wirst getestet. Wenn es nun um Eingriffe in den Raum und die Termin-Zeit von oben geht, so schaue was es braucht für einen guten Beginn. Oft ist ein einfaches aber bestimmt Nein eine gute Wahl.

INNERER FRIEDE

Dieser Termin gehört Dir. Es ist nun egal wieviel Sachen im Haushalt oder auf deiner Arbeit zu erledigen wären, denn es wartet etwas Wichtiges auf Dich. Lass Frieden in Dich einkehren.

STIMME DER SEELE

Höre auf die Stimme deiner Seele, deines Herzens, nur so wird deutlich, das du es ernst meinst. Du hältst Dich an Deine eigene Verabredung. Prima!



"Was ihr nicht tut mit Lust, gedeiht euch nicht" - William Shakespeare

03 LOSLEGEN

Jetzt ist der Raum frei, die Zeit ist da, der Werkraum wartet auf Dich. Tritt ein und greife das Material, nimm das Werkzeug und gehe am besten so frei wie möglich an dein Werk. In diesem Kapitel geht es um das Tun.

FANG EINFACH AN

So einfach wie möglich lautet jetzt dein Motto. Das Vorhaben beginnt! Spaß und Freude, ein Lächeln um die Augen und wenn du magst auch um den Mund lässt den Beginn fröhlich sein.

MACH ES SIMPEL

Wenig aber sinnvolles Material und ein klarer Raum halten Deine Gedanken bei der Sache. Zeichne, male, nimm den Ton, schnitze das Holz, schlage den Stein.

PRAKTIZIERE

Ja, halte dich nun mit und an deiner Arbeit auf. Trete ein paar Schritte zurück, betrachte, korrigiere falls nötig und bleibe schon beharrlich bei der Sache.



"Sage es mir, und ich vergesse es. Zeige es mir, und ich erinnere mich. Lass es mich tun, und ich behalte es" - Konfuzius

04 RUHEPAUSEN

Tun und Schaffen hat einen Gegenpol. Das ist die Ruhe und die Pause. Gönnen Dir nach einiger Arbeitszeit einfach eine Zeit ohne Arbeit. In diesem Kapitel geht es um die Erholung von Körper und Geist.



DER SCHRITT VON DER ARBEIT WEG

Schau an was du geschaffen hast. Betrachte noch einmal und wende dich dann der Pause zu.

PAUSE

Trinke ausreichend, esse mäßig. Bewege deinen Körper. Schüttel Dich, Dehne dich und strecke Dich. Massier deine Arme, deine Beine deinen Rumpf und deinen Kopf. Nimm dir ausreichend Zeit dazu. Bewege dich aus deinem Raum hinaus mache ein Paar Schritte in neuer Umgebung. Gehe dann wieder zurück und schließe die Augen. Lass Ruhe in den gesamten Körper einkehren. Bemesse für deine Pausen ausreichend Zeit, strecke sie jedoch nicht in die Länge. So bleibst du deinem Werk verbunden.

DER SCHRITT WIEDER ZUR ARBEIT HIN

Betrachte und korrigiere falls nötig, zeichne an und beginne sogleich wieder mit deiner Arbeit.

"Man muss nur das Überflüssige weglassen" - Michelangelo

05 RÜCKSCHAU UND FEIERN

WWW.GREGORDAVERTZHOFEN.DE

Prima! Du hast dir einen Raum geschaffen, du hast dir Termine gesetzt und gearbeitet. Betrachte dein Werk. Wo bekommt es seinen Platz, wer wird es sehen? Jetzt ist die Zeit zum Geniessen und Feiern da. Hier geht es um die Freude am Geschaffenen.

GENIESSE

Du hast gearbeitet und geschwitzt und warst beglückt und verzückt und hast vielleicht auch einmal leise geflucht. Wunderbar! Setz dich mit deinem Werk an einen guten Platz und freue dich und lehn dich zurück.

LADE MENSCHEN EIN

Feiere ein Fest! Lass deine neu gewonnene Kreativität Anlass genug sein. Öffne den Wein und koste die Speisen mit deinen Lieben. Und wenn du magst zeige mir und anderen dein Werk.

ENTWICKLE EINE NEUE IDEE

Schau zurück und entwickle eine neue Idee. Entweder ist sie schon da. Dann los! Oder du nimmst deine Arbeit und machst einfach eine Variante des gewählten Themas. Und dann geht es wieder mit der Arbeit los.

Viel Freude wünsche ich Dir!

Gregor Davertzhofen

"Wie du am Ende deines Lebens wünschest gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben"- Mark Aurel





Buche hier Deinen Platz in einem
der Steinbildhauer-Workshops.

Für deine Kreativität und
Entfaltung!

BUCHUNGSANFRAGE



Steinbildhauermeister
Gregor Davertzhofen

WWW.GREGORDAVERTZHOFEN.DE

POST@GREGORDAVERTZHOFEN.DE



Holzweg 83
41540 Dormagen