

Freiräume

Kreativ sein und kreativ bleiben

DAS INHALTS- VERZEICHNIS

» Hier geht's
direkt
zum Buch

Inhalt

Vorwort	12
---------------	----

KAPITEL 1

Entdecke dein kreatives Potenzial neu

1.1 Aufbruch in die Zukunft: Die Ära der Kreativen	17
1.2 Deine kreative Persönlichkeit ist eine Superkraft	19
Ordnung oder Unordnung – alles ist perfekt	19
Konzentriere dich auf deine Stärken, nicht auf Schwächen	21
1.3 Die Bedeutung deines Warum für deine kreative Karriere	22
Dein Warum ist der rote Faden für deine Kreativität	23
Das Warum hilft dir beim Fokus auf deine Ziele	26
Das Warum hilft dir bei Herausforderungen	26
Dein Warum macht dich einzigartig	27
Übungen zum Erkennen des persönlichen Warum	32
1.4 Deine Arbeit ist wertvoll	33
Kreativität ist Geld wert	34
Zwischen Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung	35

KAPITEL 2

Freiräume durch eine geschickte Zeiteinteilung

2.1 Warum »Work-Life-Balance« ein überholter Mythos ist	41
2.2 Definiere deine Ziele	43
Ziele formulieren mit der SMART-Formel	44
Deine Zeit, deine Wahl	46
Wie triffst du Entscheidungen?	47
Projekte bewerten mit dem Eisenhower-Prinzip	47
Welche Aufgaben bringen dich deinem Ziel näher?	49

2.3 Plane deine Aufgaben effektiv	51
Störenfried und Glücksmoment: Vor der Neugestaltung	
kommt die Inventur	51
Mit der 80/20-Regel erreichst du mehr	53
Plane nicht zu viele Aufgaben pro Tag ein	55
Plane Puffer ein	56
Bündele Aufgaben	57
Identifiziere Zeitfresser	57
Vermeide Ablenkungen mithilfe der Pomodoro-Technik	58
Bleib bei der Sache	59
2.4 Auch Muße ist ein Muss	61
Wie du Muße in deinem Alltag findest	63
Es ist wichtig, dich zu fokussieren	64
Routineaufgaben sind nützlich	65
2.5 Kreative brauchen andere Techniken	65
Nutze Tools auf deine Art	66
Fang da an, wo es dich am meisten stört	68
Bleib dir selbst treu	69
Vertraue deinem Bauchgefühl	70

KAPITEL 3

Freiräume durch gutes Projektmanagement

3.1 Setze deine Prioritäten neu	75
Wo bist du am besten?	76
Deine Aufgaben neu priorisieren	77
3.2 Projektmanagement, so vielfältig wie deine Kreativität	81
Typische Probleme bei kreativen Projekten und Aufträgen	83
Das passende Projektmanagement für deinen nächsten Auftrag	85
In vier Schritten zum gelungenen Kreativprojekt	94

Mit dem richtigen Workflow zu mehr Kreativität	97
Mehr Zeit für Kreativität durch Entrümpeln	98
3.3 Gutes Projektmanagement vermeidet Projektrisiken	101
Unterschiedliche Erwartungshaltungen klären	102
Den Auftragsumfang bestimmen	104
Konsequent planen	104
Bewusst kalkulieren	105
Die Teamzusammensetzung bedenken	105
Kommunikationsprobleme lösen	105
Eine konsequente Umsetzung bis zum Schluss	106
Technische Herausforderung angehen	107
Die Rechte und Nutzungsbedingungen besprechen	107

KAPITEL 4

Freiräume durch bessere Kommunikation

4.1 Von der Zusammenarbeit mit Kundinnen und Kunden	111
Was eine gute Zusammenarbeit ausmacht	112
Kommunikation bei Schwierigkeiten	116
Virtuelle Zusammenarbeit: Tools und Techniken	118
4.2 Was macht gute Kommunikation aus?	119
Die vier Seiten einer Nachricht	121
Gezielte Fragen	125
4.3 Kommunikationsinstrumente für Kreative	126
Kommunikationsziel	127
Perspektivwechsel	127
Bewusstes Zuhören	128
Visualisierungstechniken	129
Feedbackkultur etablieren	129
Fachjargon vermeiden	129
Nonverbale Kommunikation	130
4.4 Die eigenen Fähigkeiten kommunizieren	130
Sei authentisch und durchsetzungsstark!	131

Eine positive Einstellung hilft immer weiter	132
Besinne dich auf deine Stärken	133
Hab die Lösung im Blick, nicht das Problem	134
Mit Motivation und Achtsamkeit zum Projekterfolg	135
4.5 Der Umgang mit Feedback und Kritik	136
Feedback und Kritik auf die richtige Weise geben	137
Feedback und Kritik souverän annehmen	138
So gehst du mit destruktiver und schlechter Kritik um	140

KAPITEL 5

Freiräume durch einen guten Projektabschluss

5.1 Die Nachbearbeitung von Projekten	145
Die Ablage	145
Portfolio aktualisieren	147
Schlussstrich ziehen	148
Erfolge feiern	148
Misserfolge nutzen	148
5.2 Eigene Ziele erreichen und festhalten	149
Wünsche definieren und Meilensteine festlegen	150
Ziele erreichen	151
Die Jahresplanung	152
Die Monatsplanung	153
Die Wochenplanung	153

KAPITEL 6

Freiräume durch gute Strategien

6.1 Fallstrick 1: Zeitnot	157
Schritt 1 – Raus aus dem Kopf!	157
Schritt 2 – Organisiere nach Themen	158
Schritt 3 – Setze Prioritäten	158

Schritt 4 – Triff eine Auswahl	158
Schritt 5 – Bündeln, erledigen und abhaken	159
6.2 Fallstrick 2: Projektorganisation	161
Schritt 1 – Erstelle ein Board für alle deine Kreativprojekte	161
Schritt 2 – Unterteile das Board in Arbeitsschritte	162
Schritt 3 – Lege einen neuen Auftrag an	162
Schritt 4 – Projektfortschritt und Spalten	163
6.3 Fallstrick 3: Ziele	165
Schritt 1 – Formuliere dein Ziel	165
Schritt 2 – Mach dein Ziel sichtbar	166
Schritt 3 – Mit Meilensteinen einfacher ans Ziel	166
Schritt 4 – Feste Zeiteinheiten für die eigenen Ziele	167
Schritt 5 – Erholung bewusst zulassen und genießen	167
6.4 Fallstrick 4: Meeting	169
Schritt 1 – Was ist das Thema des Meetings?	169
Schritt 2 – Was genau ist die Frage, die geklärt werden soll?	170
Schritt 3 – Wie müssen die benötigten Inhalte vorbereitet werden? ...	170
Schritt 4 – Wie soll das Meeting ablaufen?	171
Schritt 5 – Wer nimmt teil?	171
Schritt 6 – Wann beginnt und endet das Meeting?	171
6.5 Fallstrick 5: Präsentation	173
Tipp 1 – Bereite alle Inhalte so gut vor, wie du kannst	173
Tipp 2 – Halte Augenkontakt	174
Tipp 3 – Wende dich deinen Zuhörern zu	174
Tipp 4 – Fester Stand und offene Haltung	175
Tipp 5 – Unterstütze deinen Vortrag durch die passende Gestik	175
Tipp 6 – Überzeuge mit Stimme, Sprache und Worten	176
Tipp 7 – Lächeln nicht vergessen	176
6.6 Fallstrick 6: Alleinstellungsmerkmal	178
Schritt 1 – Jede kreative Persönlichkeit ist anders	178
Schritt 2 – Die Gemeinsamkeit in deiner Kreativität	178
Schritt 3 – Stärken hervorheben, Schwächen kennen	179
Schritt 4 – Spezialisier dich	179

Schritt 5 – Kenne deine Zielgruppe	180
Schritt 6 – Spielen, Spaß haben und ausprobieren	180
6.7 Fallstrick 7: Konkurrenz	182
Tipp 1 – Schau hinter die Kulissen	182
Tipp 2 – Bitte um eine zweite Meinung	183
Tipp 3 – Vergleichst du dich überhaupt mit Kreativen aus deinem Bereich?	183
Tipp 4 – Was möchtest du können?	184
Tipp 5 – Steal like an Artist	184
Tipp 6 – Guck nach vorne und nach hinten	184
6.8 Fallstrick 8: Social Media	186
Schritt 1 – Wen willst du mit deinen Arbeiten erreichen?	186
Schritt 2 – Wo hält sich deine Zielgruppe auf?	187
Schritt 3 – Welche Marketingkanäle passen zu dir?	187
Schritt 4 – Weniger ist mehr	187
Schritt 5 – Qualität schlägt Quantität	188
Schritt 6 – Du musst nicht alles selbst machen	188

KAPITEL 7

Freiräume durch neuen Zündstoff

7.1 Alles eine Frage der richtigen Einstellung?	193
Dein Denken beeinflusst dein Handeln und damit auch deine Kreativität	193
Gute Ideen brauchen Grenzen	195
Aufschieberitis ade – nichts wird besser, nur weil du wartest	197
7.2 Mit Kreativitätstechniken zu neuen Ideen	200
Die Analogietechnik: Finde verwandte Situationen	201
Die 6-3-5-Methode: Denke eine fremde Idee weiter	202
Die Kopfstandtechnik: Was wäre der schlechteste Fall?	203
Die Flow-Technik: Tauche völlig in das Thema ein	204
Die Osborn-Checkliste: Wie lässt sich das Design verändern?	206
Die Walt-Disney-Technik: Denke aus drei unterschiedlichen Sichtweisen	207

Edison-Technik: Mache Gutes besser	209
Embracing Imperfection: Ein Hoch auf den Fehler	211
Biomimikry (Bionik): Vorbilder aus der Natur nutzen	212
Random Input: Zufällige Kombinationen finden	214
7.3 Denkanstöße für mehr Kreativität	216
Feel free: Kenne die Grundlagen	216
Der Blick über den Tellerrand: Setze dich mit anderen kreativen Disziplinen auseinander	217
Ideen sind nie völlig neu	219
Fang an zu klauen	220
Eigene Projekte: Kreativität ohne Grenzen	222
Kreativität ist ein Muskel – also los, trainiere ihn und hab Spaß dabei!	222
Think outside the box: Neue Wege erkunden	226

KAPITEL 8

Freiräume durch das Vermeiden von Krisen

8.1 Arbeitest du zu viel?	231
Warnsignale: Achtest du auf deine eigenen Ressourcen?	232
Ursachenforschung: Warum ist deine Arbeitsbelastung so hoch?	234
Wege aus der Falle: Wo sind deine Ansatzpunkte?	236
Hinterfrage, was dich wirklich stört	237
8.2 Von den Vorteilen des Aufhörens	241
Zufrieden aufhören, wenn es nicht mehr weitergeht	241
Das Gute an Fehlern und am Scheitern	243
Vorbereitungen für ein Scheitern treffen	244
8.3 Achtsamkeit im kreativen Alltag suchen und finden	246
Geld und Karriere oder einfach das Leben leben?	247
Sei gut zu dir selbst!	248
Dein Bauchgefühl beachten	250
Raus aus dem Hamsterrad	251
Dein Umgang mit Kritik und Ablehnung	252

Entscheidungen in Ruhe treffen	252
Deine Ziele vor Augen haben	253
Freiraum durch Routinen und Regeln	253
Arbeite rentabel	254
Schaffe dir ein förderndes soziales Umfeld	255
Suche Ruhe und Erholung	257

KAPITEL 9

Tools, die den kreativen Alltag leichter machen

9.1 Aufgabenverwaltung	261
9.2 Auftragsorganisation	261
9.3 Automatisierungen	262
9.4 Blogartikel und Wissenswertes sammeln und verwalten	262
9.5 Fokus finden und produktiver werden	263
9.6 Ideensammlung	263
9.7 Zeiterfassung	264
Index	265