

ART & BRAIN

Kunst - Kreativität - Wissen & Bewusstsein

PUSH YOUR BRAIN – Kreativität & Bewusstsein hoch 10

Was bedeutet Kreativität eigentlich? Für viele Menschen steht Kreativität hauptsächlich immer noch für kreative Berufe oder Hobbies. Doch dahinter steckt weitaus mehr. Kreativität ist jeden Tag gefragt, ob im Beruf oder im Privatleben. Das hat uns dieses Jahr sehr deutlich gemacht, als kreativ gedacht und so neue Lösungen gefunden werden mussten. Die gute Nachricht: Kreativität lässt sich leicht kultivieren, wenn wir unser Gehirn auf eine gehirn-gerechte Weise benutzen.

Und was bedeutet gehirn-gerecht? Es bedeutet, die Bedürfnisse unseres Gehirns zu erfüllen. Wenn unser Magen knurrt, essen wir. Wenn es uns kalt wird, decken wir uns zu oder ziehen uns etwas Wärmeres an. Aber wie ist das mit den Grundbedürfnissen unseres Gehirns?

Noch bis vor einigen Jahren sind wir davon ausgegangen, dass sich unser Gehirn bis zu einem gewissen Alter entwickelt und danach kontinuierlich abbaut. Heute weiß die Gehirnforschung, dass dies nicht wahr ist. Unser Gehirn ist plastisch und veränderbar – und zwar bis ins hohe Alter, sofern wir es auch aktiv nutzen.

Diese aktive Nutzung müssen wir täglich in unser Leben integrieren, so dass eine dauerhafte Veränderung stattfinden kann. Das wusste auch Vera F. Birkenbihl. Sie wird auch die Pädagogin der Kreativität genannt und hat immer wieder mit faszinierenden Beispielen aufgezeigt, dass es ohne Wissen und Bewusstsein keine Kreativität geben kann.

Warum dies so ist und warum diese Message für unser Leben so bedeutungsvoll ist, darauf werden Sie in den nächsten 30 Tagen bestimmt viele Antworten finden.

„Push your Brain“ bedeutet

- das Gehirn wieder zum Leuchten zu bringen
- den Kreativitätsturbo höher zu schalten
- ein kreativeres und harmonischeres Leben zu führen
- neue Lösungen und Ideen zu entwickeln
- das eigene Potenzial zu entfalten

Das geht nicht von heute auf morgen, aber bleiben Sie dran.

Ich verspreche Ihnen, dass es sich lohnen wird.

Sie erhalten 30 Tage lang jeden Morgen bis spätestens 10.00 Uhr eine Kreativitäts-Übung per E-Mail mit den jeweiligen Hintergrundinformationen. Darüber hinaus können Sie auch zusätzliche Online-Zoom Sessions buchen, um die Übungen im Austausch mit mir noch mehr zu vertiefen.