





DIESES TAGEBUCH GEHÖRT

Alles, was an Großem
in der Welt geschah,
vollzog sich zuerst in der
Fantasie eines Menschen.

Artrid Lindgren



EINFACH INSPIRIERT

Jeder kennt das: man sucht händeringend nach einer neuen Idee, doch es will einem einfach nichts einfallen. Man möchte Dinge verändern, seinem Leben einen neuen Impuls geben, doch man weiß nicht wie, und die Zeit dazu fehlt einem sowieso. Man fühlt sich leer und verbraucht und möchte seine inneren Quellen wieder auffüllen, doch es mangelt einem an Inspiration. Vielleicht beruhigt es, dass man damit nicht allein ist. Auch berühmte Persönlichkeiten hatten ihre Sinnkrisen und fühlten sich von der Muse ungeküsst. Doch entwickelten sie ihre ganz eigenen Methoden und Techniken, die sie zu großen Werken inspirierten. Friedrich Schiller zum Beispiel ließ sich vom Geruch fauler Äpfel zu literarischen Höhenflügen verleiten, die er dazu extra in seiner Schreibtischschublade aufbewahrte. Manchmal kommt die Inspiration von außen, wie der Apfel, der Isaac Newton auf den Kopf fiel und ihn das Gravitationsgesetz entdecken ließ. Manchmal aber auch von innen, wie bei Astrid Lindgren, die eine Krankheit und ein verstauchter Knöchel ans Haus band. Vor lauter Langeweile erfand sie die Geschichten von Pippi Langstrumpf. Und manchmal kann man auch selbst ein wenig nachhelfen mit ein paar

Tricks und Kniffen. Es gibt zahlreiche – auch ganz einfache – Möglichkeiten, zu frischen Ideen und neuen Geistesblitzen zu kommen.

Dieses Tagebuch liefert dazu eine Fülle an Anregungen und möchte dazu einladen, den kraftvollen Mix aus Motivation, Konzentration und Kreativität auch bei sich selbst herzustellen und zu nutzen. Mutig zu sein, auch mal Ungewohntes auszuprobieren. Dinge anders zu machen, um Freiräume für neue Ideen zu entwickeln. In wenigen Worten oder Sätzen schreibt man auf, wie man bestimmte Dinge, Begegnungen oder Situationen erlebt hat. Eine Frage oder Aufgabe gibt dazu den nötigen Impuls: Wann komme ich auf die besten Ideen? Welche Menschen inspirieren mich? Was habe ich Neues entdeckt im Altvertrauten?

Oft verändert ein Perspektivwechsel die Wahrnehmung und schenkt einen neuen Blick.

Begleitet von Gedichten, Gedanken und Geschichten, Inspirationen und Impulsen ist dieses Buch eine bunte Ideenmischung, die zu eigenen neuen Ideen verleiten soll. Man kann es täglich als Tagebuch nutzen, indem man zu einem beliebigen Zeitpunkt im Jahr startet. Wem das zu viel ist, der kann es auch wöchentlich verwenden: An einem Tag in der Woche, beispielsweise am Sonntagabend, notiert man die Dinge, die einen in der

Rückschau bewegt haben. Das können große und kleine Erlebnisse, Gedanken oder Eindrücke sein. Die 52 Fragen schenken Hilfestellung und Anregung und begleiten behutsam durch das Jahr. Wer mag, kann den Tag oder die Woche mit einem Datum markieren.

Eine schriftstellerische Begabung ist nicht notwendig. Auch spielt es keine Rolle, ob man seine Eintragungen am liebsten als Stichworte, in kurzen Sätzen oder kleinen Texten verfasst. Jeder führt sein Inspirationsbuch so, wie er es am liebsten möchte und schenkt sich damit ein kleines Ritual: auf dem Weg zu seinem ganz persönlichen Inspirationsrezept und – ganz bestimmt – vielen neuen Ideen. Und manchmal – wer weiß – wird aus einer kleinen Idee sogar eine große. Denn schon Astrid Lindgren sagte: „Alles, was an Großem in der Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Fantasie eines Menschen.“



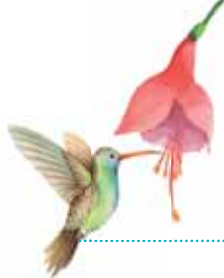


Diese Menschen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

inspirierten mich:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



Inspirationen

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, starting from the top of the page and extending down to the bottom.

aus der Natur:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es ist absolut möglich, dass jenseits
der Wahrnehmung unserer Sinne ungeahnte
Welten verborgen sind.

Albert Einstein



Quellennachweis:

Jörn Heller: S. 35 aus: ders., Gute Gedichte und solche, die es gerne wären © beim Autor. **Gisela Rieger:** S. 44f Das Erfolgsgeheimnis, aus: dies., Inspirationen fürs Herz, © 2015 bei der Autorin; S. 104 f Die Suche nach der Erleuchtung, aus: dies., Geschichten, die dein Herz berühren, © 2016 bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 95 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 125 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 125, aus: dies., Dem Frieden hinterher. Inspirationen zur Jahreslosung und den Monatssprüchen 2019, Neukirchener Verlagsgesellschaft 2018, © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir leider nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Bildnachweis:

Gestaltet unter Verwendung von Bildern von:

iStock: anegada, AF-studio, DeDron, AnnaPaff, Elena Medvedeva, diane555, Maljuk, mxtama, RiSem.

shutterstock: Amovitania, Anemad, aga7ta, Anna_Sea, AnnaPaff, Mamont, sootra.

ISBN 978-3-86917-698-7

© 2019 Verlag am Eschbach,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Konzept und Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt,

Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspö CZ a.s., Zlín



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

Im Verlag am Eschbach ist außerdem erschienen:



Mein liebes Buch vom Glück
ISBN 978-3-86917-568-3



Mein liebes Buch der Träume
ISBN 978-3-86917-570-6



Mein liebes Buch der Achtsamkeit
ISBN 978-3-86917-569-0



Mein liebes Buch vom Mut
ISBN 978-3-86917-642-0



Mein liebes Buch der Gelassenheit
ISBN 978-3-86917-641-3