



# *Kreativität* IM ALLTAG

VON DER EXPERTIN FÜR HOLISTISCHES  
BUSINESS & LEADERSHIP:

**KATHARINA LIPOK**

# Kreativität steckt in allem – auch in deiner Denkweise

Bei Kreativität denken wir häufig an Malen, Zeichnen, Musizieren, Basteln oder Theater spielen. Doch Kreativität ist weit mehr.

Kreativität ist auch das Finden von Lösungen. Dies kann im Alltag oder auch im beruflichen Kontext sein. Doch genau an diese Facette von Kreativität denken wir häufig gar nicht.

Dieses Freebie soll dir dabei helfen, auch diese Aspekte von Kreativität in deinen Alltag zu integrieren. Somit trainierst du deinen “Problemlöse-Muskel”, erweiterst deinen Horizont und stärkst deine Kreativität.

## Und das Beste?

Vieles ist ganz einfach und geht nebenbei.





# HALLO, ICH BIN KATHARINA!

Innovationscoach und  
Führungskräfteberaterin

Als ganzheitliche Business- und Leadership-Expertin weiß ich, dass Erfolg nicht nur durch Strategie, sondern vor allem durch kreative Lösungsansätze entsteht. Kreativität ist keine reine Kunstfertigkeit – sie steckt in jedem von uns und ist der Schlüssel für Innovation, Flexibilität und neue Denkweisen.

Dieses Freebie ist mehr als nur eine Inspirationsquelle – es ist ein praktischer Guide, der dir zeigt, wie du deine Kreativität im Alltag gezielt förderst und für die Lösungsfindung nutzen kannst. Du wirst entdecken, wie spielerische Methoden, neue Perspektiven und einfache Veränderungen deinen Alltag und deine Denkweise bereichern können.

Lass uns gemeinsam deine Kreativität stärken – denn je mehr du sie nutzt, desto mehr wächst sie!

*deine Katharina*



## Mein Geschenk für dich

Dieses Workbook ist dein Begleiter, um mehr Kreativität in deinen Alltag und Beruf zu bringen.

Oft denken wir, dass Kreativität nur für Künstler:innen oder Designer:innen wichtig ist, doch in Wahrheit hilft sie uns allen, flexibler zu denken, neue Lösungen zu finden und mit Herausforderungen innovativer umzugehen.

## ÜBER DEIN WORKBOOK

*Auf den folgenden Seiten findest du praxisnahe Übungen, inspirierende Impulse und bewährte Methoden, die du direkt ausprobieren kannst.*

### **Dich erwartet:**

- ✓ 5-Tage-Kreativitäts-Challenge
- ✓ Die 4-Schritte-Lösungsfindungs-Methode
- ✓ Kreativität in jedem Beruf



# DIE KREATIVITÄTS-CHALLENGE

Kreativität in den Alltag einzubauen, muss nicht kompliziert sein – ganz im Gegenteil! Oft sind es kleine Veränderungen und spielerische Impulse, die deine kreative Denkweise anregen und neue Perspektiven eröffnen.

Auf der nächsten Seite findest du eine 5-tägige Kreativitäts-Challenge, die du mühelos in deinen Alltag integrieren kannst. Sie hilft dir dabei, gewohnte Denkmuster aufzubrechen, neue Lösungswege zu entdecken und deine kreative Ader bewusster zu nutzen – egal, ob im Beruf oder im Privatleben. Das Beste daran? Die Übungen sind einfach umzusetzen und machen Spaß!

Lass dich überraschen, wie viel kreatives Potenzial in dir steckt.



## Tag 1

### In der Küche

Koche heute ohne Rezept: dazu hast du mit Sicherheit noch genügend Zutaten in deinem Kühlschrank und im Vorrat. Überlege, was gut passen könnte und sei einfach mal mutig.

## Tag 2

### Bei deiner Kleidung

Kombiniere heute mal Kleidungsstücke, die du normalerweise nicht zusammen tragen würdest.

## Tag 3

### Bei der Tagesplanung

Schreibe dir deine Termine auf. Und dies nicht von früh bis spät, sondern schreibe zunächst die Termine am Abend auf und arbeite dich dann nach vorne vor.

## Tag 4

### Beim Einkaufen

Kaufe für eine Mahlzeit Produkte in allen Farben des Regenbogens.


## Tag 5

### Beim Spaziergehen

Gehe heute ganz bewusst einen Umweg und schau, wie die neue Gegend dich inspiriert.

Kreativitäts-Challenge





Kreativität kann man  
nicht aufbrauchen.  
Je mehr man sie nutzt,  
desto mehr hat man.

*Maya Angelou*

# DIE 4 SCHRITTE- LÖSUNGSFINDUNGS- METHODE

Ein strukturierter Ansatz, um auf neue Ideen zu kommen: Stell dir vor, du hast für eine Herausforderung schon eine Idee, bist aber noch nicht so ganz zufrieden. Dann kannst du diese Methode hier wunderbar nehmen.

## Ersetzen:

Überlege dir, welchen Aspekt deiner aktuellen Lösung du durch etwas völlig anderes ersetzen kannst.

Ersetze zum Beispiel eine Zutat bei einem Gericht durch eine andere. Die Methode ist ganz hervorragend, wenn du zum Beispiel auf bestimmte Zutaten-Gruppen verzichten möchtest.

01

Beispiele findest du aus dem Bereich Kochen.

02

## Kombinieren:

Welche Idee kannst du mit deiner aktuellen Lösung kombinieren, damit etwas neues entsteht?

Füge zum Beispiel noch ein extra Gewürz zu einem Essen hinzu, damit es einen völlig neuen Geschmack bekommt.

03

## Neu zusammensetzen:

Zerlege deine Idee in einzelne Bestandteile und ordne sie neu an. Vielleicht ergeben sich dadurch neue Lösungswege.

Bei den meisten Rezepten gibt es eine vorgegebene Reihenfolge, die absolut Sinn macht. Aber vielleicht kann man ja einzelne Schritte nicht hintereinander, sondern parallel durchführen.

04

## Vereinfachen:

Was ist ein kleiner Schritt, den du jetzt sofort umsetzen kannst? Manchmal liegt die Lösung nämlich in der Einfachheit.

Ersetze zum Beispiel eine Zutat bei einem Gericht durch eine andere. Ganz hervorragend, wenn du zum Beispiel auf bestimmte Zutaten-Gruppen verzichten möchtest.



# KREATIVITÄT IN JEDEM BERUF

Kreative Problemlösung erfordert Mut zum Ausprobieren. Oft warten wir viel zu lange darauf, dass eine Idee "perfekt" ist, bevor wir sie umsetzen. Und häufig kommen wir damit gar nicht ins Tun. Besser ist es, mit noch nicht vollständig ausgereiften Ideen kleine Schritte zu gehen.

Das nennt man Prototyping.



## *So funktioniert Prototyping*


**Starte klein:** Nimm einen Teil deiner Idee und entwickle eine erste Mini-Version davon. Konzentriere dich auf den Kernaspekt, den du schnell testen kannst.

**Teste es aus:** Setze deine Idee in einem kleinen, sicheren Rahmen um, bevor du sie großflächig implementierst.

**Hole Feedback ein:** Frage dich selbst oder andere: Was funktioniert? Was nicht?

**Passe es an:** Verfeinere deine Idee auf Basis der Erfahrungen.

**Wiederhole den Prozess:** Verbesserungen geschehen Schritt für Schritt.



Wer immer tut,  
was er schon kann,  
bleibt immer das,  
was er schon ist.

*Henry Ford*

# MEINE ANGEBOTE - DEINE KREATIVE REISE BEGINNT HIER

Kreativität lässt dich fördern und trainieren! Ich zeige dir gerne wie:

## 1:1 Coaching



Finde gemeinsam mit mir individuelle Lösungen für deine Herausforderungen! Durch kreative Techniken und positive Psychologie entdeckst du neue Wege für berufliche und persönliche Fragestellungen.

**Für wen?** Unternehmer:innen, Kreative, Führungskräfte & alle, die ihre kreativen Ressourcen aktivieren möchten.

**Methode:** Spielerische Ansätze, Perspektivwechsel, Design Thinking & mehr.

**Ergebnis:** Neue Impulse, innovative Lösungen und mehr Leichtigkeit im Alltag.

## Kreativitäts- und Innovations-Workshops für Teams & Unternehmen



**Ziel:** Kreatives Denken in Teams fördern und innovative Lösungen entwickeln.

**Methoden:** Design Thinking, Brainwriting, Storytelling & spielerische Kreativtechniken.

**Mehrwert:** Mehr Innovation, bessere Teamarbeit und neue Ansätze zur Problemlösung.

## Vorträge und Key Notes



Inspiriere dein Publikum mit einem interaktiven Vortrag oder einer motivierenden Keynote! Ob bei Konferenzen, Unternehmensveranstaltungen oder Team-Meetings – meine Vorträge bieten neue Impulse für kreative Denkweisen und Innovation.

Nimm ganz unverbindlich  
Kontakt zu mir auf:  
[info@sinndimensional.de](mailto:info@sinndimensional.de)  
+49 (0) 172 29 500 29





# WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?

Ich freue mich darauf, dich auf deinem kreativen Weg zu begleiten. Lass uns gemeinsam neue Lösungen entdecken und mehr Kreativität in dein Leben bringen!

Möchtest du mehr erfahren?

- Kostenfreies Erstgespräch vereinbaren
- Melde dich für meinen Newsletter an

☎ Telefon: +49 (0)172 29 500 29

✉ E-Mail: [info@sinndimensional.de](mailto:info@sinndimensional.de)

🌐 Website: [www.sinndimensional.de](http://www.sinndimensional.de)

👉 Folge mir auf Instagram & LinkedIn



Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung über den persönlichen Gebrauch hinaus bedarf der ausdrücklichen Zustimmung der Autorin. Zitate oder Auszüge dürfen mit korrekter Quellenangabe genutzt werden.  
Copyright: Katharina Lipok 2025