

”WIE CREATIV KANNST DU SEIN?”

ANLEITUNGEN UM DEN IDEENMUSKEL ZU TRAINIEREN



ANDREA SUSANNE JESSEN KELLER

Mentoring - Coaching - Consulting

Haldenstrasse 26
CH - 8703 Erlenbach
Tel. +41 799282113

www.andreajessen.com - AndreaRockYourHeart
copyright

DER SCHLÜSSEL ZU
EINEM LEBEN, IN
DEM DIR NIEMALS
DIE IDEEN
AUSGEHEN, IST EIN
TRAINIERTER
IDEENMUSKEL.

ÄNDERE DEINEN
GLAUBENSSATZ "
ICH HABE SELTEN
GUTE IDEEN" ("ICH
BIN NICHT GUT
GENUG").



I. TRAINIERE DEINEN IDEENMUSKEL

**GEWÖHNE DIR AN, REGELMÄSSIG
MIT LISTEN IDEEN ZU KREIEREN.**

**DIESE LISTEN KÖNNEN VÖLLIG
BELIEBIG SEIN.**

**VERSUCHE DIESE NEUE AUFGABE
MIT EINER ROUTINEAUFGABE ZU
VERBINDEN, DIE DU EH JEDEN TAG
MACHST.**

**Z. B. MORGENS AM
FRÜHSTÜCKSTISCH NACH DEM
ZEITUNG LESEN, ODER NACH DEM
ERSTEN GLAS WASSER AM MORGEN
ODER NACH DER MITTAGSPAUSE).**

**ERSTELLE DIREKT IM ANSCHLUSS AN
DIESE ROUTINEN DIE NEUE
IDEENLISTE.**

2. ALLZEIT AUFMERKSAM

Oldfashioned -

Schaff Dir ein (schönes) Notizbuch an, das Du immer dabei hast und in dem Du Gedankenblitze direkt und sofort eintragen kannst.

Gedankenblitze haben die Eigenschaft, genauso schnell zu verschwinden wie sie gekommen sind. Und das wäre sehr schade, wenn diese free flow Gedanken ungenutzt verpuffen.

Neuzeitlich -

Nutze für die Ideenblitze eine Notiz-App oder die Notizfunktion Deines Handys, alternativ die Diktierfunktion Deines Handys.

3. EMPFANGSBEREIT

**ICH ENTSCHEIDE
MICH, AB SOFORT
UND JEDEN TAG
WUNDERBARE,
COOLE,
VERRÜCKTE IDEEN
ZU EMPFANGEN,
DIE MICH, MEIN
LEBEN UND MEIN
UMFELD
BEREICHERN!**

LOVE YOURSELF.

4. IDEEN JOURNALING

**WELCHE DINGE, DIE ICH SELBST
BISHER IN MEINEM LEBEN GELERNT
HABE, SIND FÜR MICH TOTAL
LEICHT UND SELBSTVERSTÄNDLICH
GEWORDEN SIE ZU TUN?***

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

* Wir geben Dingen und Fähigkeiten, die uns leicht fallen oft nicht den gebührenden Wert, da sie uns eben leicht fallen) Doch das ist doch gerade das super Tolle, dass sie uns so einfach von der Hand gehen).

5. IDEEN JOURNALING

WAS WÜRD E ICH KREIEREN, WENN GELD KEINE ROLLE SPIELT?

Stell Dir die Stopuhr auf 10 Minuten und schreib los!

6. IDEEN JOURNALING

BRAINSTORMING: 15 IDEEN

Kreiere 15 Ideenlisten: z.B. 15 Möglichkeiten Tomaten zu verwenden; 15 Möglichkeiten einen Samstag zu verbringen, 15 Möglichkeiten die Möbel im Wohnzimmer umzustellen, 15 Möglichkeiten von A nach B zu kommen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

7. IDEEN JOURNALING

BRAINSTORMING: 50 WÜNSCHE

Trau dich von klein bis richtig gross.....i

THE
WORLD



IS
YOURS

www.andreaessen.com - AndreaRockYourHeart



Ich bin Andrea Jessen Keller und bringe 20 Jahre Erfahrung von meinem eigenen Weg und Learning in die Arbeit mit ein. Ich bin Wissenschaftlerin und Ökonomin, Lösungsfinderin und Mentorin.

In meinen Beratungen, Programmen und Coachings gebe ich all mein Wissen und meine Erfahrung weiter. Ich weiss, wie erfolgreiches, geliebtes und selbstwirksames verbundenes Lebensgefühl auch für Dich möglich ist.

Meine ureigenste Kompetenz ist es komplizierte Dinge klar und leicht zu machen für andere Menschen. Das ist in jedem Beruf machbar, in dem ich die Prozesse vereinfache, neue Strukturen bringe, einfachere Organisationen bringe, einfach Menschen das Leben leichter mache. Einfach glücklich.



ANDREA SUSANNE JESSEN KELLER

Mentoring - Coaching - Consulting

Haldenstrasse 26
CH - 8703 Erlenbach
Tel. +41 799282113

www.andreajessen.com - AndreaRockYourHeart
copyright