

Meine Inspirationsquellen

Bücher, Menschen, Orte, Zitate – was auch immer.

Aus der Natur

- ☐ Blick in die Wolken
- ☐ Spaziergehen durch den Park
- ☐ Formen von Pflanzen, die ich sehe

Kunst

- ☐ ein Graffiti, das mich stehenbleiben lässt
- ☐ Farben, die gut zusammenpassen oder sich beißen
- ☐ ein Gedicht oder ein Spruch

Musik

- ☐ ein Song, den ich direkt mitsingen muss
- ☐ ein neverending Ohrwurm
- ☐ Tanzen und alles um einen rum vergessen

Pausen

- ☐ fünf Minuten in die Luft, aus dem Fenster, in die Ferne schauen
- ☐ kurz was völlig anderes machen als das, was eigentlich grad dran ist
- ☐ der Klassiker: ein Kaffee, ein Tee

Bewusstes Wahrnehmen

- ☐ ein Blick auf Details von etwas Vertrautem
- ☐ wie sich etwas anfühlt, nicht nur wie es aussieht
- ☐ Handy weg

Gespräche

- ☐ mit Menschen, die komplett anders ticken, anders arbeiten, anders denken
- ☐ eine andere Sicht bekommen auf etwas, das ich schon kannte
- ☐ Zufallsgespräche in der Bahn, der Schlange an der Kasse, im Wartezimmer

Stille

- ☐ die Zeit kurz bevor der Wecker klingelt und ich schon wach bin
- ☐ direkt nach einem Gewitter, bevor die Vögel wieder anfangen zu zwitschern
- ☐ wenn gerade mal kein Auto vorbeifährt

Meine Inspirationsquellen

Jetzt bist du dran — trag ein, was dich inspiriert.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

listen nerd

listennerd.de

Mehr Listen im Buch „Erstmal ne Liste machen“ — bestellbar auf [amazon](#)