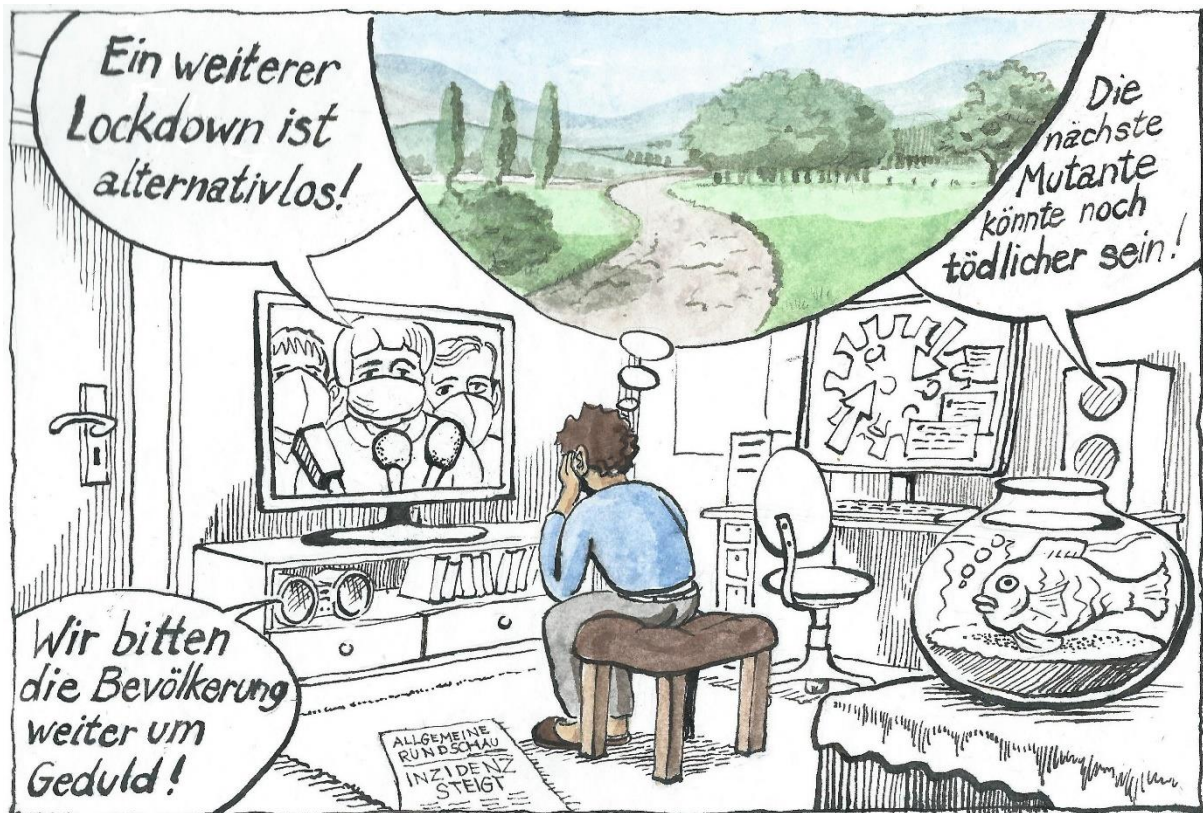


Corona – Kreativitäts – A B C



Aussähen, Achtsamkeit üben, auf Reisen gehen (in mir die schönsten Orte aufsuchen), Abenteuer erleben (auf der Suche nach inneren Schätzen), Ausmisten, ...



Briefe schreiben (und abschicken), Basteln, Beten, Börse beobachten (und sich amüsieren, worüber sich andere den Kopf zerbrechen), Bloggen, Backen (Brot, Kekse, Kuchen ... probieren Sie es aus), Bauen, Biographiearbeit, Bäume kennenlernen, Baden (in der Badewanne bin ich Kapitän), Barfußlaufen, Blind über eine Wiese gehen, Brainstorming, ...



Chillen, Caprisonne trinken, Chorauftritt üben (vielleicht mit der Familie), Croissants essen, ...



Deutschlandreise (gibt es auch als Brettspiel), Drechseln (vielleicht wollten Sie schon immer etwas mit Holz machen!?), Däumchen drehen (einfach einmal nichts machen – müssen), Duschen (und zwar ganz in Ruhe), Drachen steigen lassen (warum nur im Herbst?), ...



Ernten, Entrümpeln, Ebay (kaufen oder verkaufen von Dingen, die sie nicht mehr oder unbedingt haben möchten), Englisch (oder eine andere Sprache) lernen, Erholen (von was auch immer), Essen (als Nahrung für die Seele), Experimentieren, ...



Frieden machen (mit Gott, sich selbst und anderen), Fotografieren, Fenster putzen (für einen klaren Blick sorgen), Fernsehen, frische Luft schnappen, Feuer im Garten machen, Fuchsspuren im Wald suchen, Fälle lösen mit Sherlock Homes (im Buch oder in der Serie), ...



Gartenarbeit (geht auch auf dem Balkon oder im Zimmer), Gesellschaftsspiele (neue oder alte – zusammen mit der Familie, denn endlich ist Zeit da), Geschichten (erzählen, ausdenken, zusammentragen), ...



Heilen (irgendwas braucht immer etwas Zuwendung), Handwerkeln, Hüpfekästchen springen (die alten Spiele neubeleben), Häkeln, Handarbeit (dieser sind keine Grenzen gesetzt), Hämmern, Haltung überprüfen (mit welcher Haltung gehe ich durchs Leben), ...



Impfen lassen, Inspiration (das Bauchgefühl) schulen, Improvisationstheater (geht auch online), Inlinern, ...



Joggen, Joghurteis machen, Jupiter Jonas hören, japanisches Essen bestellen, Jonglieren lernen (mit allem, was man so zuhause hat), Jodeln üben, ...



Kreativ werden, Kochen (für sich alleine, für zwei, die Familie oder mit Freunden per Zoom), Klöppeln (vielleicht gibt's eine Oma, die das noch kann?), Kinderbetreuen (aus der Not eine Tugend machen), Kuscheln (innerhalb der Familie und auch alleine ist es wichtig, sich Nähe zu schenken), Küssen, Kniebeugen (oder anderes Workout), Kartenspielen, Kinoabend mit der Familie (geht auch online), Kekse backen (schmecken nicht nur zu Weihnachten), ...



Lesen, Lieben (sich und die anderen, Laufen, Lachen (es findet sich immer ein Grund), ...



Mauern (bauen, betrachten, einreißen, ...) Meditieren, Murmeln (wissen Sie noch ... die kleinen Kugeln ...), Monopoly spielen, Mensch ärgere dich nicht, Mikado, Malefix, Musizieren, mit offenen Augen durchs Leben gehen, ...



Nestbau, Nordic Walking, Naschen (die Süße des Lebens kosten), Naturerforschen (wissen Sie die Namen der Vögel, Bäume, Pflanzen, Insekten?), Nachbarschaftspflege (geht auch über den Gartenzaun), ...



Opferrolle an den Nagel hängen, Opern hören (wie wäre es mit Wagner?), Opa oder Oma anrufen, Orangensaft selber machen, Ofen putzen (wenn die Langeweile zu riesig ist), Ostfriesentee trinken, Ostereier bemalen (egal, ob gerade Ostern ist oder nicht), ...



Pflanzen, Picknick (geht auch alleine), Putzen, Puzzeln, Popcorn machen (passt zum Kinoabend)



Quatschen, Quatsch machen (wie heilsam ist es, einfach einmal albern zu sein), Querdenken (andere Gedanken zulassen), Quallen bewundern (die Tiere haben kein Hirn und leben trotzdem!), Quarkbällchen backen, ...



Radfahren, Renovieren, Reiten, Ratespiele, Rat geben, Rollschuhlaufen, Romantisches Dinner (zu zweit oder alleine, denn es lohnt sich immer, sich selbst zu feiern), ...



Streamen, Schreiben, Schreibern, Schreien (schon mal ausprobiert? ... sehr befreiend), Spaziergehen, Stricken, Schuhe putzen (den Schmutz und die Spuren alter Wege abwischen), Seilchenspringen (zeigen Sie den Kindern, was Sie früher gemacht haben), Singen (das geht auch wunderbar alleine), Schönheit finden (an sich, am anderen, in der Natur ...), Sprachen auffrischen oder neulernen, Stricken, Schlafen, Sonne tanken, Segeln (mit den Träumen, auf dem Wasser ...), Segnen, Steine sammeln und erkennen, Standortbestimmung, Seele baumeln lassen, ...



Telefonieren, Turteln, Tapezieren, Traden, Tantra (vielleicht ist einmal etwas Neues dran?),
Trinken (es gibt so viele leckere Tee- oder Kaffeesorten, es muss ja nicht immer Alkohol sein),
Turnen, Tanzen, Tagebuch schreiben, ...



Uhr zurückdrehen, Untätig sein, Unterwasserfotos machen (zur Not in der Badewanne), in
Urlaubserinnerungen schwelgen, unsinniges Zeug reden, ...



Vögel (oder andere Tiere) beobachten, Visualisieren, Visionieren, Vorsicht mal sein lassen,
...



Wasserfarben neu beleben, Wandern, Walken, Weben (brauchen Sie nicht einen neuen
Teppich?), Würfeln, Wohnung umräumen, Wohlfühlinseln kreieren, ...



Xylophon spielen (oder jedes andere Instrument) lernen, Xing Kontakte knüpfen, Xmas
Geschenke kaufen, basteln, organisieren (einmal nicht auf dem letzten Drücker), ...



YouTube (Videos entdecken oder selber drehen), ...



Zeichnen, Zocken, Zoomen, Zwänge lösen, zur Ruhe kommen, ...

Viel Freude beim Ausprobieren, Ergänzen und Weitererzählen wünscht Ihnen

Heike Kaiser-Blömker (Text) und **Andreas Raub** (Bilder)