

5-Minuten-Healing-Session mit Nursin



Tag 34

 **Deine kreative Schöpferkraft**

Deine kreative Schöpferkraft

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Runde 5-Minute Healing Session mit Nurşin – Tag 34.

Vielleicht kennst du das auch:

Du hast das Gefühl, mit dem Rücken zur Wand zu stehen. Alles prasselt auf dich ein – Stress im Job, die Kinder brauchen dich, dein Partner versteht dich nicht, und obendrauf kommt vielleicht noch ein finanzieller Engpass. In solchen Momenten fühlst du dich, als wärst du eingesperrt in einem kleinen, dunklen Raum – ohne Fenster, ohne Tür.

Aber weißt du was? Genau hier beginnt der Raum für Kreativität.

Was ist Kreativität – und woher kommt sie wirklich?

Kreativität ist nicht nur das, was Künstler oder Musiker tun. Kreativität ist eine **Denkbewegung**, die dich aus alten Denkmustern herausführt – wie ein Fluss, der plötzlich einen neuen Weg findet, wenn der alte versperrt ist.

Neurobiologisch betrachtet entsteht kreative Inspiration, wenn dein Gehirn – vor allem der präfrontale Cortex – nicht im Überlebensmodus (Stress, Angst, Enge), sondern im offenen Denzustand ist.

Doch Stress aktiviert deine Amygdala – deinen inneren Gefahrenmelder. Und wenn der Alarm schlägt, wird Kreativität blockiert. Der Körper will nur noch „überleben“ – nicht „erschaffen“. Deshalb ist **Entspannung** die erste Zutat für kreative Lösungen.

Auf der geistigen Ebene

Kreativität entsteht, wenn du dich geistig öffnest. Wenn du nicht auf das Problem starrst wie das Kaninchen auf die Schlange – sondern dir erlaubst, **neue Perspektiven** zu denken.

Du lässt die starre Gedankenschleife los und erlaubst dir, eine andere Wahrheit zuzulassen. Zum Beispiel:

„Vielleicht ist diese Situation nicht gegen mich, sondern FÜR mich da – damit ich etwas entdecke, das ich vorher nicht sehen konnte.“

Diese Entscheidung ist wie ein innerer Lichtschalter: Du gehst raus aus der Dunkelheit und betrittst das Feld der Möglichkeiten.

Wirkung auf dein Energiesystem & deine Seele

Kreatives Denken ist energetisch gesehen eine **Öffnung des Herzchakras und des Kronenchakras**. Wenn du dich mit neuen Möglichkeiten verbindest, gehst du raus aus der Enge, rein ins Vertrauen. Du spürst wieder Licht, Weite, ein inneres „Ja“.

Die Seele liebt kreative Lösungen – sie tanzt, wenn du dich erinnerst:

„Ich bin ein Schöpferwesen. Ich darf anders denken. Ich darf neu fühlen. Ich darf gestalten.“

Körperlich – wie du sofort spürst, dass du wieder in deine Kraft kommst

Wenn du dich auf kreative Lösungen einlässt, beruhigt sich dein Nervensystem. Dein Atem wird tiefer. Dein Herzschlag wird ruhiger. Deine Schultern sinken.

Stell dir vor, wie eine warme Welle von Vertrauen durch deinen Körper fließt – weil du spürst: „Ich bin nicht ausgeliefert. Ich kann wählen. Ich kann erschaffen.“

Deine kreative Schöpferkraft

Beispiel

Stell dir vor, du kommst nach Hause – völlig erschöpft. Die Kinder streiten, dein Partner ist genervt, dein Handy klingelt, und du willst eigentlich nur in Ruhe atmen.

Früher hättest du vielleicht geschrien oder dich zurückgezogen. Aber heute bleibst du kurz stehen.

Du atmest tief durch. Und fragst dich:

„Was wäre jetzt eine kreative Lösung? Wie kann ich dieser Situation Liebe geben – statt Druck?“


Vielleicht tanzt du mit den Kindern durch die Küche. Vielleicht gehst du mit deinem Partner auf den Balkon und atmest fünf Minuten gemeinsam. Vielleicht sagst du:

„Ich weiß, es ist viel gerade. Aber wir sind ein Team.“



Das ist Kreativität: **Licht in eine schwierige Situation bringen.**

Deine Übung für heute:

1. **Schließe deine Augen** für einen Moment.
2. **Erinnere dich** an eine Situation, in der du blockiert warst – genervt, überfordert, ratlos.
3. **Atme tief ein** – und lass beim Ausatmen die Spannung los.
4. **Dann frage dich:** „Was wäre ein kreativer, liebevoller, neuer Weg gewesen?“
5. Schreibe dir **mindestens 5 alternative Lösungen auf** – ganz frei, spielerisch, auch verrückt!

 Lies deine Antworten laut vor. Fühle, wie deine Energie sich verändert. Spürst du den Unterschied?

Affirmation für heute:

 „Ich bin offen für kreative, liebevolle Lösungen. Ich erschaffe aus Vertrauen neue Wege.“ 

Zum Abschluss

Du bist nicht hier, um alles perfekt zu machen. Du bist hier, **um neu zu denken**. Um kreative Wege zu gehen. Um zu erschaffen, was es vorher noch nicht gab.

Und das darf leicht sein – auch inmitten des Chaos.

Ich bin so stolz auf dich, dass du diesen Weg gehst.

Von Herz zu Herz,

Deine Nurşin 