

Doreen Virtue  
*Mut zur Kreativität*



Doreen Virtue

# Mut zur Kreativität

*Wecke deine künstlerische Begabung  
und lebe deine Berufung*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Angelika Hansen



  
IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»The Courage to Be Creative«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

THE COURAGE TO BE CREATIVE

Copyright © 2016 Doreen Virtue

Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

1. Auflage

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15322-4

*»Wenn Du eine Stimme in deinem Inneren hörst,  
die sagt ›Du kannst nicht malen‹,  
dann solltest Du unbedingt malen  
und diese Stimme wird zum Schweigen gebracht.«*

*– Vincent van Gogh*

*(in einem Brief an Theo van Gogh, 28. Oktober 1883)*



# Inhalt

<b>Einführung: Mut zur Kreativität</b> .....	9
<b>TEIL I: Der Mut zum kreativen Prozess</b> .....	17
<b>Kapitel 1: Der Mut, Ihr kreatives Selbst zu leben</b> .....	19
<b>Kapitel 2: Der Mut, sich auf Ihre Gefühle einzulassen</b> .....	31
<b>Kapitel 3: Der Mut, den kreativen Anfang zu wagen</b> ....	48
<b>Kapitel 4: Der Mut, Klarheit zu finden</b> .....	62
<b>Kapitel 5: Der Mut, auf göttliche Inspiration zu hören</b> .....	72
<b>Kapitel 6: Der Mut, Ihren Geist zu beruhigen und empfänglich zu sein</b> .....	93
<b>Kapitel 7: Der Mut, sich Zeit für Ihre Kreativität zu nehmen</b> .....	107
<b>Kapitel 8: Der Mut, fokussiert zu bleiben</b> .....	122
<b>TEIL II: Der Mut, mit kreativer Arbeit Ihren Lebensunterhalt zu verdienen – und einen Beitrag für die Welt zu leisten</b> .....	139
<b>Kapitel 9: Der Mut, Erfolg zu visualisieren</b> .....	141
<b>Kapitel 10: Der Mut, sich der Welt zu präsentieren</b> ....	150
<b>Kapitel 11: Der Mut, anderen Ihre kreativen Projekte zu zeigen</b> .....	160
<b>Kapitel 12: Der Mut, Träume Realität werden zu lassen</b> .....	174
<b>Kapitel 13: Der Mut, Ihre kreative Arbeit zu vermarkten</b> .....	185
<b>Kapitel 14: Der Mut, sich für Ihre kreative Arbeit bezahlen zu lassen</b> .....	195
<b>Kapitel 15: Der Mut, mit Unsicherheiten umzugehen</b> ...	211

<b>Kapitel 16:</b> Der Mut, Ihr eigener Herr zu sein (der Ihnen erlaubt, sich ans Werk zu machen!) . . . . .	222
<b>Kapitel 17:</b> Der Mut, alles zu tun, was nötig ist . . . . .	231
Nachwort: Der Mut, um der Kreativität willen kreativ zu sein . . . . .	241
Bibliografie . . . . .	247

# EINFÜHRUNG



## Mut zur Kreativität

Kreativ zu sein, erfordert Mut. Das weiß ich aus persönlicher und beruflicher Erfahrung, da ich seit 1993 freischaffend als Autorin und Referentin tätig bin. In dieser Zeit habe ich eine Menge gelernt – auch aus den vielen Fehlern, die mir unterlaufen sind.

Wahre Kreativität bedeutet, göttliche Inspiration zu kanalisieren und dem unendlichen Geist Gottes Ausdruck zu verleihen. Da ich seit mehr als zwanzig Jahren Seminare zum Thema Intuition leite, habe ich darüber hinaus gelernt, Menschen zu helfen, Ängste und Blockaden zu überwinden.

Ich habe dieses Buch für Sie geschrieben, da es ein großer Wunsch von mir gewesen wäre, wenn jemand *mir* diese Dinge nahegebracht hätte, als ich meine kreative Karriere begann. Ich brauchte Mut, dieses Buch zu schreiben, da es die Erinnerung an meine eigenen schriftstellerischen und kreativen Prozesse weckte. Auf diesen Seiten werde ich mich Ihnen vorbehaltlos öffnen und aus eigener Erfahrung beschreiben, was es wirklich bedeutet, Vollzeit selbstständig in einem kreativen Beruf tätig zu sein. Ich werde Ihnen Ratschläge mit auf den Weg geben und Sie alles lehren, was ich darüber weiß, wie man sich eine glückliche und erfolgreiche Karriere im Bereich der kreativen Künste aufbauen kann.

Ja, es braucht Mut, um kreativ zu sein, und in den folgenden Kapiteln werde ich Ihre Hand halten und Ihnen helfen, diesen Mut aufzubringen. Jede der hier beschriebenen Ängste habe ich selbst erlebt – und überwunden.

Denn sich selbst kreativ auszudrücken bedeutet:

- Sich Ihren tiefsten Gefühlen und Ihrer innersten Wahrheit zu stellen, da sie die Inspiration für Ihre Kreativität sind
- Der Welt Ihre verletzbare Seite und Gefühle zu zeigen
- Ungeschönte Geschichten über sich selbst preiszugeben, die eventuell peinlich oder wenig schmeichelhaft sind
- Sich der Kritik und dem Hohn von Menschen auszusetzen, die mit Ihrer Arbeit nichts anfangen können
- Sich mit der Möglichkeit konfrontiert zu sehen, dass Ihre Werke sich nicht verkaufen oder kommerziell rentabel sind
- Sich zurückzuziehen, während Sie mit der Arbeit an Ihrem kreativen Projekt beschäftigt sind

Das ist der Grund, warum ich kreative Menschen bewundere. Sie sind authentisch, sie sind mutig, und sie sind auf ihre eigene Weise Heiler: Denn wenn sich andere von Ihrer Malerei, Ihren Büchern, Zeichnungen, Fotos oder anderen Kunstwerken angesprochen fühlen, dann wissen Sie, dass Sie nicht alleine sind ... dass jemand anderes genauso fühlt.

Wenn Sie sich zu einer schöpferischen Karriere hingezogen fühlen oder Ihnen Ihre kreativen Hobbys eine Herzensangelegenheit sind, erkennen Sie, dass Kreativität eine Berufung ist, die nicht ignoriert werden kann. Auch wenn Ihnen die oben aufgeführten Risiken bewusst sind, verspüren Sie doch den inneren Drang, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

Manche Menschen glauben, kreativ zu sein, bedeutet sich etwas vorzustellen oder Dinge zu erfinden. Das ist jedoch nur ein kleiner Teil von Kreativität. Der wichtigste Aspekt besteht darin, ein Spiegel zu sein, zu reflektieren, wie die Dinge im Moment stehen, und ein Kanal zu sein für authentische, ungefilterte Emotionen. Kreativität bedeutet Möglichkeiten zu (er)finden, um Bedürfnisse zu erfüllen und Probleme zu beheben.

Den Risiken einer kreativen Tätigkeit stehen aber umso mehr segensreiche Vorzüge gegenüber. Alle Ihre Bemühungen werden belohnt, wenn Menschen Ihnen sagen, dass ihnen Ihre Arbeit geholfen hat; oder wenn Sie sehen, dass Ihre Schöpfungen etwas zur Verbesserung der Welt beitragen.



Anfang 2014 schlug mir mein Lektor bei Hay House, Alex Freemon, vor, ein Buch über Kreativität zu schreiben. Die Idee faszinierte mich, da ich es seit jeher genoss, Menschen in meinen Seminaren und Kursen, in den Hay House Writer's Workshops, auf meiner Webseite AngelUniversity.com und im Rahmen des UCLA Writer's Program das Schreiben zu lehren. Außerdem liebe ich es, Menschen zu ermutigen, ihrem Herzen zu folgen und ihre Lebensaufgabe zu verwirklichen.

Doch es ist eine Sache, eine Idee zu haben, und eine ganz andere zu wissen, *wie* man sie realisieren kann. Und genau darum geht es in diesem Buch: Sie tauchen tief in die Welt Ihrer Gefühle ein, um Blockaden zu erkennen und zu lösen, die Ihrer Kreativität und einer erfolgreichen Karriere als Selbstständige/r im Weg stehen.

Als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, wusste ich, dass die grundlegende Idee darin bestand, über den Prozess der Kreativität zu sprechen. Ich wusste, dass es dabei um alle Formen von Kreativität gehen würde, nicht nur Schreiben. Da-

mit dieses Buch, das Sie jetzt in Händen halten, von einer Idee zu einem realen Produkt reifen konnte, wandte ich genau den kreativen Prozess an, den ich hier erläutere und den ich auch *Ihnen* empfehle. Es ist ein Prozess, den ich für die Realisierung all meiner kreativen Schöpfungen und Dienste angewandt habe, und er funktioniert!

Ich habe im Laufe der Jahre viele Seiten der Kreativität erforscht, und in diesem Buch möchte ich mit Ihnen darüber sprechen. Ich habe mich und meine Familie seit mehr als zwei Jahrzehnten als Autorin ernährt. Drüber hinaus hatte ich seit jeher einen kreativen Background, zum Beispiel:

- spiele ich seit meiner Kindheit Geige;
- habe ich als Gitarristin in Bands gespielt, seit ich 14 war;
- hatte ich in der High School mein eigenes Ein-Frau-Unternehmen als Fenstermalerin für örtliche Geschäfte;
- gründete ich ein Kleinunternehmen in der Garage und verkaufte die dort hergestellten Airbrush-Shirts im Schülerladen meiner High School;
- habe ich die Kleidung für mich und meine Kinder selbst genäht;
- war ich Mitglied in einer Gruppe für orientalische Tänze und habe meine Tanzschleier selbst gefärbt;
- entwarf ich zusammen mit der Designerin Amana Nova eine Kollektion von Kleidern und Blusen, die mit Abbildungen von Engeln und aufgestiegenen Meistern bedruckt waren, sowie ein BIO-T-Shirt aus fairem Handel mit Beckons Yoga Clothing;
- habe ich von Engel inspirierten Schmuck mitentworfen.

Einige der kreativsten Menschen, die ich kennengelernt habe, sind zudem sehr feinfühlig. Ihre Sensitivität macht sie empfänglich für göttlich inspirierte Ideen. Doch sind sie deswegen auch zu scheu, um anderen ihre Ideen zu enthüllen.

Bei der Erforschung kreativer Prozesse habe ich festgestellt, dass Kreativität zum einen auf der Fähigkeit beruht, hinzuhören und empfänglich zu sein, und zum anderen auf dem Mut, die kreativen Ideen in die Tat umzusetzen. In diesem Buch geht es sowohl um Empfänglichkeit *als auch* um Mut.

Es handelt davon, den Mut zu haben, *Sie selbst* zu sein, denn Ihr wahres Ich *ist* hochkreativ. Schließlich hat Sie der Schöpfer nach seinem Bild erschaffen. Was bedeutet, dass Sie selbst kreativ sind.

Dies ist ein Buch darüber, wie Sie ein kreativeres Leben führen können, einschließlich einer Karriere, die Sie fördert und versorgt. Das Material in *Mut zur Kreativität* basiert auf mehreren Fundamenten:

- *Solide wissenschaftliche Forschung zum Thema Kreativität:* Es gibt viele Mythen über Kreativität, die genau das sind: Mythen. Wissenschaftler haben Theorien darüber getestet, wie Kreativität funktioniert, und Sie werden die faszinierenden Resultate hier erfahren.
- *Mein eigener kreativer Prozess:* Nach dem Schreiben von mehr als 50 Büchern sowie anderen kreativen Tätigkeiten, unter anderem in den Bereichen Mode, Musik, Schmuck und Kunst, habe ich eine Arbeitsmethode entwickelt, die ich Ihnen in diesem Buch beschreiben und erklären werde.
- *Mein eigener Prozess beruflicher Selbstständigkeit:* Als erfolgreicher, selbstständiger Mensch habe ich eine Menge darüber gelernt, wie man bei kreativen Projekten kontinuierlich inspiriert, frisch, motiviert und diszipliniert bleiben

kann. (Außerdem habe ich diesbezüglich von meinem Vater gelernt, der als selbstständiger Autor, Fotograf und Maler tätig war; und von meinem Onkel, einem freiberuflichen Drehbuchautor.)

- *Überwachung der kreativen Prozesse meiner Schüler:* Wie bereits erwähnt, habe ich Schreibkurse für das UCLA Writer's Program, AngelUniversity.com sowie Hay House's Writer's Workshop geleitet. Ich gebe Ihnen meine praktischen Einsichten darüber weiter, wie man Inspiration in die Tat umsetzen kann.
- *Beobachtung erfolgreicher und glücklicher kreativer Menschen:* Im Laufe der Jahre habe ich zahllose Maler, Musiker, Autoren und andere kreative Menschen kennengelernt und genau beobachtet. Ich liebe es, mit ihnen über ihre kreativen Prozesse zu reden. Außerdem habe ich Biografien berühmter kreativer Menschen gelesen, um zu erfahren, wie *sie* ihre Kreativität umsetzen. Einige ihrer Geschichten finden Sie in diesem Buch wieder.

Manche Menschen glauben, dass sich der Begriff *Kreativität* nur auf Schriftsteller, Dichter, Maler, Musiker und ähnliche künstlerische Berufe bezieht. In Wahrheit ist Kreativität etwas Praktisches, das sich in geschäftlichen und alltäglichen Dingen, einschließlich Beziehungen, Erziehung, Gesundheit und vielem mehr anwenden lässt.

In ihrer reinsten Form ist Kreativität der *äußere* Ausdruck einer *inneren* Stimme, Vision oder Idee. Das ist die Art unvergesslicher Kreativität, die wir im Museum bewundern, im Radio hören und in Buchläden entdecken.

Doch für die meisten Menschen ist Kreativität eher »normal«, im Sinne von alltäglich. *Praktische Kreativität* bedeutet die Fähigkeit, Probleme auf eine neue und innovative Weise zu

lösen. Eine Untersuchung am Institute of HeartMath kam zu dem Ergebnis, dass extrem erfolgreiche Personen es zuließen, intuitiv und kreativ zu sein. Sie haben eine intuitive Ahnung bezüglich zukünftiger Trends und kreativer Möglichkeiten zur Problemlösung (Tomasino 2007).

Kreativität kann Ihnen helfen, sich beruflich erfolgreich weiterzuentwickeln; Ihrem Kind beim Lernen zu helfen; mehr Spaß bei notwendigen Aktivitäten wie Hausarbeit und Fitnessübungen zu haben sowie Ihr Selbstvertrauen, Ihre Zufriedenheit und gute Laune zu stärken.

Also lassen Sie uns mutig und kreativ werden!



# TEIL I



Der Mut zum  
kreativen Prozess



# Kapitel 1



## Der Mut, Ihr kreatives Selbst zu leben

Manche Menschen gehen durchs Leben mit dem Gefühl, als sei etwas von Grund auf falsch mit ihnen. Vielleicht haben *Sie* sich auch schon so gefühlt. Ich auf jeden Fall kenne diesen Zustand. Wir fühlen uns festgefahren, unsicher und vergleichen uns mit jenen, die anscheinend alles im Griff haben.

Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie hochempfindlich sind und Probleme mit sozialen Kontakten haben. Noch schlimmer ist es, wenn Sie für Ihr »Anderssein« gehänselt wurden.

Genauso ging es mir in meiner Kindheit, Jugend und meinem frühen Erwachsenenleben. Bei spirituell-orientierten Eltern aufzuwachsen, die in den 1960er- und 1970er-Jahren christlich-esoterische Heilungsprinzipien benutzten, bevor solche Ideen populär waren, sorgte dafür, dass ich von anderen Kindern total missverstanden wurde.

Wenn ich Worte wie *manifestieren* benutzte, rollten meine Klassenkameraden mit den Augen und lachten. Jedes Mal, wenn ich meine hellseherischen Visionen erwähnte, wurde ich gehänselt. Ich gehörte einfach nicht dazu und wusste nicht, wie ich in einer normal verständlichen Sprache mit anderen reden sollte. Welche Ironie des Schicksals, dass ich heute dafür bezahlt werde, als Bestseller-Autorin Vorträge und Seminare zu halten!

Schließlich fand ich meinen Platz in dieser Welt, indem ich den wahren Emotionen Worte verlieh. Es stellte sich heraus, dass viele von uns sich wie Außenseiter fühlen, so als würden wir nicht auf diese Erde oder zu den Menschen um uns herum gehören. Aus diesem Grund habe ich meine Karriere damit verbracht, diese Gefühle und Erfahrungen zu erforschen – und darüber zu schreiben.

Hätte ich auf meine Zweifel gehört und wäre zu dem Schluss gelangt, *Zuerst muss ich totales Selbstvertrauen besitzen, bevor ich die Qualifikation habe, als Autorin zu arbeiten*, hätte ich mein erstes Buch nie geschrieben.

Heute habe ich Selbstvertrauen und fühle mich wohl so wie ich bin. Ich habe Mitgefühl für mich selbst und andere in dem Wissen, dass wir alle das Beste tun, was uns möglich ist. Wenn ich mich auch nicht unsicher fühle wie in der Vergangenheit, erinnere ich mich dennoch lebhaft an diese Gefühle. Und ich bin in ständigem Kontakt mit meinen wahren Emotionen, denn sie sind die Musen für meine Arbeit.

## Der Mut, »exzentrisch« zu sein

Kreativität bedeutet *Originalität*, was in der Regel Nichtkonformität bedeutet. Eine vor Kurzem durchgeführte Studie kam zu dem Schluss, dass Originalität die Grundlage für Kreativität ist, solange sie mit der Charaktereigenschaft der *Konsolidierung* einhergeht, das bedeutet die Fähigkeit, die kreativen Ideen in Bewegung zu bringen und in ein Buch, ein Bild, Lied oder andere Projekte umzusetzen (McCrea 2010). Es reicht nicht, nur von Ihren Ideen zu träumen. Sie müssen aktiv werden, um sie in die Tat umzusetzen, sie zu *kreieren*.

Die gleiche Untersuchung stellte überdies fest, dass *Neurotizismus* (chronische exzessive Sorgen und Ängste) in Zusammenhang mit emotionaler Sensitivität steht, der Voraussetzung für

eine erfolgreiche Karriere im kreativen Bereich. Das stimmt! Ihre Sensitivität ist das Geschenk, das zu Inspiration führt und dem Wunsch, andere durch Kreativität zu inspirieren.

Wenn Sie kritisiert wurden, weil Sie angeblich »zu empfindlich«, »neurotisch« oder »nicht normal« sind, kam dieser grausame Spott aller Wahrscheinlichkeit von:

- Wohlmeinenden Personen, die versuchten, Sie davor zu »beschützen«, ein Außenseiter zu sein, indem sie Sie zur Konformität drängten
- Personen, die nicht so sensitiv oder kreativ sind wie Sie
- Personen, die eifersüchtig auf Sie waren, weil sie ihre eigene Kreativität und Sensitivität unterdrückten

Die Meinungen anderer Leute über das, was Sie sind, sind genau das: *Meinungen*. Sie beschreiben nicht Ihre wahre Identität. Doch sobald es mit Ihrer kreativen Karriere voran geht, nehmen die anderen ihre Worte zurück. Oder auch nicht. In jedem Fall werden Sie dann wissen, dass Sie den richtigen Weg der Nichtkonformität eingeschlagen haben.

Kreative Menschen *freuen* sich über komplexe und neue Situationen. Kreativ zu sein ist kein Hobby; es ist eine Lebensweise. Es bedeutet, Ihre Vision in allem, was Sie tun, zum Ausdruck zu bringen und sie nie zu unterdrücken. Leben Sie kreativ!

Die Definition von Kreativität ist, etwas zu erschaffen, das neu ist. Das Gegenteil davon ist Konformität. Daher ist der Mut zur Kreativität der Mut, nicht konform zu sein.

Verbinden Sie sich mit Ihrer Vorstellungskraft. Früher wurde uns gesagt, »Das bildest du dir nur ein!«, so als wäre das etwas Schlimmes. Doch die Vorstellungskraft macht vieles erst möglich. Seien Sie für alles offen; nehmen Sie Ideen wahr, ohne sie zu zensieren oder sich zu sorgen, ob sie umsetzbar sind. Den-

ken Sie nicht nur über den Tellerrand hinaus ... denken Sie so, als *gäbe* es gar keinen Teller!

## Der Mut, nach innen zu schauen

Als hoch-kreativer Mensch sind Sie auch hoch-emotional. Eine Studie mit 27 Kunstsammlern kam zu dem Schluss, dass die Betroffenen in ihrer Persönlichkeitsstruktur fast dreimal stärker intuitions- und emotional-basiert waren, verglichen mit der Allgemeinbevölkerung (Gridley 2004).

Diejenigen unter uns, die in der Vergangenheit verhöhnt oder schikaniert wurden, haben diese herzlosen Kommentare und Erfahrungen verinnerlicht und sie damit zu einem Aspekt ihrer Identität gemacht. Sie glauben, dass sie tatsächlich dieses komische Kind sind, mit dem niemand spielen will. Sie erwarten gesellschaftliche Ablehnung; stoßen andere aufgrund ihrer Unsicherheit weg; versuchen zu sehr, andere dazu zu bringen, sie zu mögen; und sabotieren gute Gelegenheiten. Wobei sie innerlich argumentieren: *Lieber gar nicht erst versuchen, anstatt den Schmerz der Enttäuschung fühlen zu müssen.*

Wie würden Sie sich fühlen, wenn ich Ihnen sagen würde, dass diese Erfahrungen das *perfekte Fundament* für Ihre Kreativität sind? Alle diese herzerreißenden Erlebnisse; jeder Moment, in dem Sie sich wie ein einsamer Spinner gefühlt haben; und jeder scheußliche Augenblick der Leere ist in Wahrheit ein idealer Ausgangspunkt für Ihre meisterhaften Schöpfungen.

Der erste Schritt der Kreativität erfordert daher, den Mut zu haben, Ihr Innerstes als eine Leinwand für Ihre Kreationen zu benutzen, auf der Sie die Palette Ihrer Gefühle verewigen. Welche Form auch immer Ihr kreatives Projekt annimmt – ein Bild, Buch, Lied, Geschäftsprojekt oder irgendetwas anderes –, der Schlüssel des Erfolgs steckt in Ihren bewussten und unbewussten Erfahrungen und Emotionen.

Es beginnt damit, den Mut zu haben, bestehende schmerzhaft gefühlte Wahrnehmungen und ihnen voller Mitgefühl in die Augen zu sehen.

Diese Voraussetzung basiert auf der Tatsache, dass jedes schmerzhaft gefühlte, das Sie in Ihrem Leben hatten, von zahllosen anderen Menschen geteilt wird. Wenn Sie bereit sind, offen und ehrlich mit den Momenten umzugehen, in denen Sie sich ungeliebt, wertlos und wie ein nutzloser Spinner gefühlt haben – und Sie sich diesen Gefühlen ganz bewusst stellen – können Sie anderen helfen, die genauso fühlen.

Popmusik, Bücher, Filme, Kunst, Fotografie, Tanz und andere Genres bringen diese dunkleren Gefühle zum Ausdruck. Kunst hilft uns dabei, unsere Schattenseiten zu betrachten, um sie zu verstehen und zu integrieren. Die beständigsten Kunstwerke sind jene, die authentisch sind und dem Herzen und der Seele des Künstlers entspringen.

Der ängstliche Teil unseres Geistes (häufig Ego genannt) möchte nicht, dass wir unsere Schattenseiten sehen, da er uns weiterhin mithilfe unbewusster Ängste kontrollieren will. Sobald wir uns der Ängste bewusst sind, verliert das Ego seine Fähigkeit, uns zu kontrollieren. Also warnt es uns und sagt, dass es gefährlich ist, nach innen zu schauen und eine ehrliche Inventur unserer Gefühle vorzunehmen.

Das Ego versucht, uns zu überzeugen, dass wir, wenn wir uns wie ein schlechter Mensch *fühlen*, tatsächlich ein schlechter Mensch *sind*. Die Wahrheit ist jedoch, dass es das Ego ist, das dafür sorgt, dass wir uns so fühlen. Die spirituelle Wahrheit ist, dass wir genauso großartig wie unser Schöpfer sind – denn wir sind als sein Ebenbild erschaffen.

Es erfordert Mut, nach innen zu schauen, aufgrund der tief sitzenden Angst, uns könnte nicht gefallen, was wir dort erblicken, und dass all diese Ängste, ungeliebt zu sein, begründet sind. Wenn wir an den Geheimnissen festhalten, derer wir uns

schämen, nähren wir nur diese Gefühle der Schande in unserem Inneren.

Außerdem besteht die Angst, auf eine abgrundtiefe Leere zu stoßen, wenn Sie nach innen schauen. Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie sich in Ihrem Leben aufgrund von Missbrauch oder unberechenbarem Chaos in der Kindheit an Ihre unmittelbare Umwelt anpassen mussten. *Anpassen* bedeutet, dass Sie gelernt haben, sich nach jemandem zu richten, die Situation zu bewältigen und mit allem fertigzuwerden. Jedoch bedeutet es auch, dass Sie vergessen haben, wer Sie wirklich sind, und dass Sie den Kontakt mit Ihrem wahren Selbst und Ihren aufrichtigen Überzeugungen verloren haben.

Nach innen zu schauen kann sich beängstigend anfühlen, vor allem wenn Sie es nicht gewohnt sind. Wenn Sie sich noch nie die verletzten Gefühle aus einer missbräuchlichen Vergangenheit angeschaut haben, ist es eine gute Idee, mit einem qualifizierten und mitfühlenden Therapeuten zu arbeiten. Sobald Sie ein Licht nach innen scheinen lassen, werden Sie feststellen, dass es *in Ihrem Inneren* ein Licht gibt, das auf Sie *zurückscheint*. Anstatt mit einem Monster der Leere konfrontiert zu werden, finden Sie einen Menschen, der viele schmerzhaft Erfahrungen gemacht und auf dem Weg wichtige Lektionen gelernt hat – jemand, der stark genug ist, während turbulenter, schwieriger Ereignisse am Leben zu bleiben: Sie selbst.

---

*Sobald Sie ein Licht nach innen scheinen lassen, werden Sie feststellen, dass es in Ihrem Inneren ein Licht gibt, das auf Sie zurückscheint.*

---

Den Mut zu haben, nach innen zu schauen, bedeutet, dass Sie bereit sind, alles zu tun, um Ihre Inspiration zu wecken. Jene

tiefen, dunklen, ungefilterten Gefühle sind die Substanz einiger der berühmtesten Gemälde, Dichtungen, Musikstücke, Filme, Bücher und anderer künstlerischer Meisterwerke. Der Grund, warum diese ikonischen Schöpfungen in unserer Seele nachhallen, ist, dass sie sich wahr anfühlen. In ihnen erkennen wir unsere eigenen tiefen, dunklen Seiten.

Tief in uns sitzt die Angst, bei einem Blick nach innen zu erkennen, dass wir *tatsächlich* verrückt und vollkommen aus dem Gleichgewicht sind. Fast jeder von uns hoch-kreativen Leuten ist exzentrisch und wurde dafür schon gehänselt und verhöhnt. Also ist das Letzte, was Sie wollen, Beweise dafür zu finden, dass Ihre Peiniger recht hatten.

Doch wenn wir nach innen schauen, finden wir unweigerlich den göttlichen Funken des Lichts. Jeder von uns hat dieses Licht, ohne Ausnahme. Sie haben dieses Licht in Ihrer Seele. Gott hat es dort entzündet. Ohne diesen Funken wären Sie nicht am Leben.

Ihr innerer Impuls, anderen zu helfen, sorgt gleichzeitig dafür, dass Sie gut auf sich selbst achten. Das ist keine narzisstische Ambition (was bedeuten würde zu denken, dass Sie besser sind als andere); ebenso wenig hat es mit dem Gedanken zu tun, Sie seien »schuldig« und daher schlechter als andere und unwürdig.

All dies sind von dem Ego ausgehende Sorgen – sich besser oder schlechter zu fühlen als andere, oder getrennt von anderen. Die Fürsorge, mit der Sie sich selbst behandeln, ist Ausdruck der tiefen Liebe Gottes für Sie, und jede Ihrer Zellen ist mit dieser tiefen Liebe erfüllt.

Sie sind Ihre eigene Muse, Ihre eigene Inspiration, denn alle diese Gefühle kommen aus Ihrem Inneren. Wenn Sie sich selbst einfach und ehrlich betrachten – nicht mit den Augen des Kritikers, und ohne ständig Ihre Schwächen zu fokussieren – werden Sie Mitgefühl für sich selbst empfinden. *Das*



Doreen Virtue

**Mut zur Kreativität**

Wecke deine künstlerische Begabung und lebe deine Berufung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-15322-4

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2017

So helfen Sie Ihrer künstlerischen Karriere auf die Sprünge

Die eigenen Ideen kreativ umsetzen und erfolgreich vermarkten – dieses Buch hilft Ihnen dabei diesen Traum zu verwirklichen. Die Bestseller-Autorin Doreen Virtue bietet erprobte Tipps und Methoden, um die Kreativität zu fördern und Blockaden zu lösen. Zudem gibt sie konkreten Rat, wie Sie Ihre künstlerische Tätigkeit zum Beruf machen können.

 [Der Titel im Katalog](#)