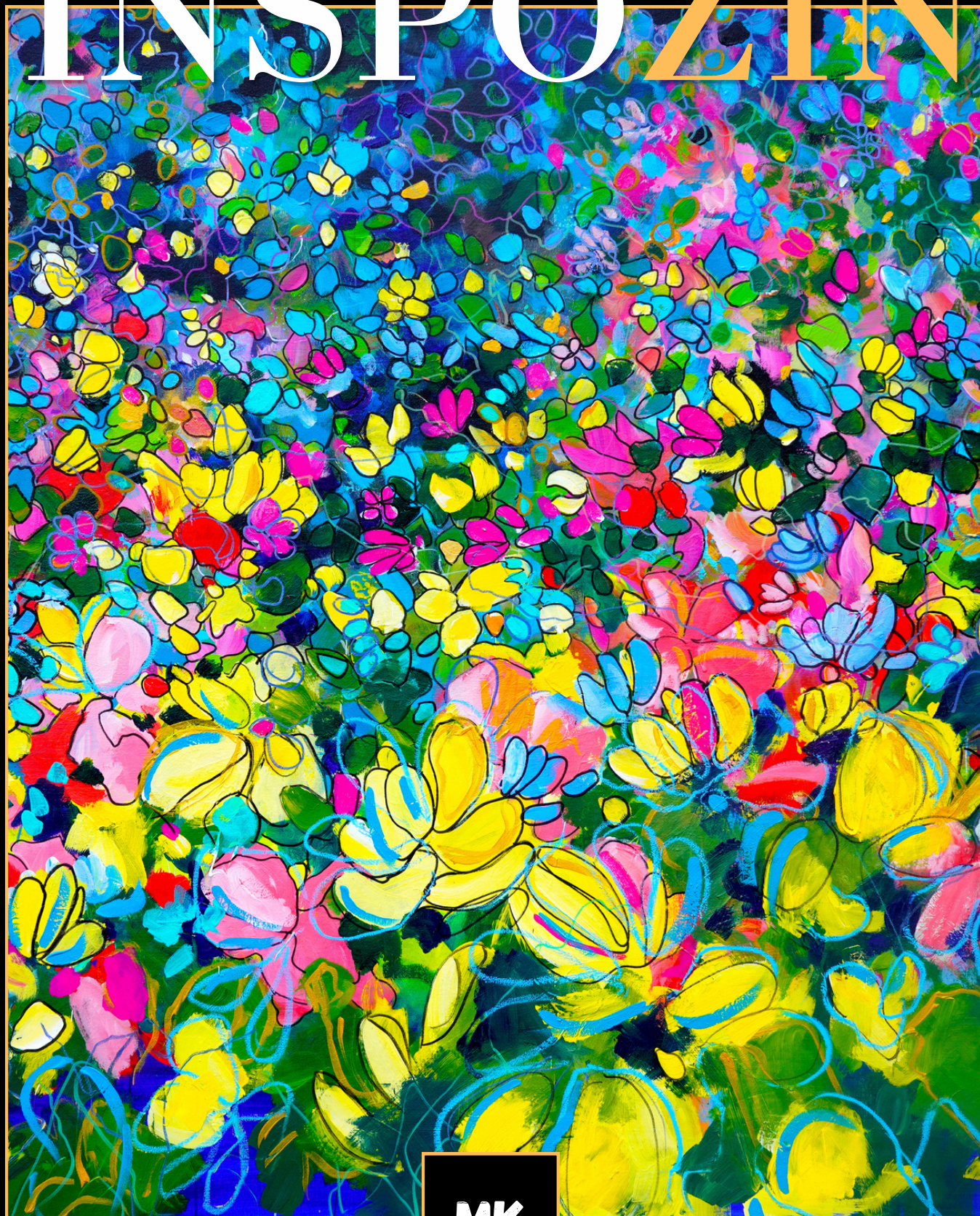


Ausgabe Nr. 3

3. Quartal 2026

INSPOZEN



DAS INSPIRATIONS-MAGAZIN FÜR GUT GELEBTE TAGE

Das erwartet dich im INSPOZIN



Ausgabe Nr. 3, 2026

01 Zu Beginn

03 Reisen, Natur und Kultur

- Wenn die Welt zur Werkstatt wird
- Eindrücke sammeln
- Gran Canaria
- *Schritt für Schritt* von Ingrid Bohr
- Geh raus in die Natur! Dein Körper wartet schon.

19 Gedankenräume

- Zeit läuft nicht für alle gleich!
- Was wäre, wenn man Kreativität kaufen könnte?
- Gedichte von Elvira Husic

29 Kreativität verstehen

- Dinge, die unsere Kreativität beeinflussen
- Allein oder gemeinsam: Wie kreative Menschen wirklich arbeiten
- Du darfst mitgestalten!
- Ein Workshop

39 Selbstbild und Ausdruck

- Willkommen in der Welt der kreativen Notwehr!
- Der Sommer-Farbtyp. Die Schönheit der leisen Farben

47 Kreative Lebensentwürfe

- Alltag ist Kunst. Das Leben ist Kunst. Von Andrea Jünger
- Interview mit Andrea Kemmereit

57 Aus der Küche

- Ein asiatisch inspirierter Mittagstisch

60 Marcis Kreativshop und Community

63 Impressum

- Allgemeine Angaben
- Mitwirkende



NEU BEI [MARCIS-KREATIVSHOP.DE](https://www.marcis-kreativshop.de)

HAST DU DAS PASSENDE NOTIZBUCH SCHON NEBEN DIR?

Notizbuch & Lesenzeichen

NOTIZBUCH „AUFBLÜHEN“

BRINGE EIN STÜCK **KUNSTGALERIE** IN
DEINEN ALLTAG UND SCHREIBE **DEINE
EIGENEN IDEEN** INMITTEN VON KUNST.

EIN **RAUM FÜR GEDANKEN**,
DIE SELBST WIE KUNST BEHANDELT
WERDEN SOLLTEN
UND **EIN STATEMENT**, DAS UNS KREATIVE
KÖPFE VERBINDET!

Motiv gemalt von Ewa Szendzielorz-Krauze

Zu Beginn

Willkommen zur dritten Inspoizin-Ausgabe!

Manche Ideen lassen sich nicht einordnen. Sie passen in keine Schublade, kein Berufsbild, keine ordentliche Kategorie. Ich kenne dieses Gefühl sehr gut, denn meine eigene Kreativität hat sich immer geweigert, still zu halten. Geisteswissenschaften. Fotografie. Design. Ästhetik. Kochen ... Das Sammeln von Wissen, das Schreiben, das genaue Hinschauen.

Über die Jahre wuchsen Ideen, Projekte, Bilder, Texte und schienen doch nicht zusammen-zupassen. Bis mich eine Erinnerung einholte, eine Leidenschaft, die mich schon als Kind begleitet hatte: Magazine. Dieser Moment der Klarheit kam plötzlich wie aus dem Nichts: Das ist es. Ein eigenes Magazin, das alles vereint, was ich liebe!

Und dann, fast im gleichen Atemzug, ein zweiter Gedanke: Wenn ich so viele Ideen, Fotos und Texte habe, die ungesehen in Schubladen schlummern, wie vielen anderen kreativen Menschen geht es genauso? Manche von ihnen haben Wege gefunden, ihre Kreativität mit der Welt zu teilen. Andere sind noch auf der Suche. Und nicht jeder muss sofort ein riesiges Projekt auf die Beine stellen. Was, wenn ich ihnen eine Bühne gebe? Das war die Geburtsstunde des Inspoizins!

Ein Raum für (kreative) Menschen

Manche von uns würden sich selbst nie als kreativ bezeichnen und haben doch dieses feine Gespür, ein ästhetisches Verständnis. Diese Art, Dinge wahrzunehmen, die andere einfach übersehen. Andere leben ihre Kreativität so selbstverständlich, dass sie vergessen haben, wie besonders und einzigartig sie eigentlich ist! Das Inspoizin ist für alle, die irgendwo dazwischen sind. Ein Magazin von Kreativen für Kreative. Ein Ort zum Durchatmen, zum Wiederentdecken, zum Auftanken. Und genau dieser Gedanke hat das Inspoizin in den vergangenen Ausgaben wachsen lassen.

Nun halten wir die dritte Ausgabe in den Händen. Auf dem Weg hierhin habe ich außergewöhnliche kreative Persönlichkeiten kennengelernt. Menschen, die das Inspoizin-Prinzip sofort verstanden und es mit ihrer Energie und ihren Projekten sowie Geschichten zum Leben erweckt haben. Gemeinsam haben wir etwas geschaffen, das größer ist als der erste Geistesblitz an meinem Schreibtisch. Einige dieser Menschen begleiten dich auch durch diese Ausgabe. Sie teilen ihre Perspektiven, Werke sowie Projekte und zeigen auf ganz unterschiedliche Weise, wie vielfältig Kreativität sein kann!

Diese Ausgabe trägt den Sommer in sich. Es geht ums Aufbrechen und Innehalten, ums Suchen und Finden. Um Zeit, die sich manchmal dehnt und manchmal zerrinnt. Um Natur, die etwas in uns berührt, das wir im Alltag zu leicht vergessen. Und um uns selbst, unsere Eigenarten, unsere Art zu denken, zu fühlen, und zu sehen. Vielleicht findest du dich in manchen Gedanken wieder. Vielleicht entstehen beim Lesen neue Ideen, oder der Mut, der eigenen Kreativität wieder mehr Raum zu geben. Nimm dein Lieblingsnotizbuch zur Hand. Halte fest, was dich berührt.

Ich freue mich sehr, dass du Teil dieser kreativen Reise bist. Viel Spaß beim Entdecken und Inspirierenlassen!

Willkommen in einer Welt voller Inspiration!

Herausgeberin
Marcelina Krauze

Deine Marci



ALLEIN ODER GEMEINSAM: WIE KREATIVE MENSCHEN WIRKLICH ARBEITEN

Über das Vorurteil der einsamen Künstlerin, und was die Forschung dazu sagt



Das Bild hält sich hartnäckig: die Schriftstellerin, die sich in eine Hütte zurückzieht. Der Komponist, der tagelang allein am Flügel sitzt. Kreativität als einsame Angelegenheit. Dabei zeigt die Psychologie ein deutlich differenzierteres Bild! Ob jemand allein oder im Austausch mit anderen am produktivsten ist, hat viel mit einem grundlegenden Persönlichkeitsmerkmal zu tun: Introversion und Extraversion. Die Begriffe gehen auf Carl Gustav Jung zurück. Der Psychologe Hans Eysenck griff die Unterscheidung später auf und vertrat die Theorie, dass introvertierte Menschen im Durchschnitt ein höheres kortikales Erregungsniveau haben, ihr Nervensystem also schneller stimuliert ist.

Flow braucht keine Gesellschaft. Aber manchmal braucht er einen Gesprächspartner, der ihn erst anstoßen kann.

Manche Menschen brauchen nach vielen sozialen Eindrücken Ruhe, andere fühlen sich durch Austausch angeregt. Daraus lässt sich aber kein fester neurologischer Grundzustand für alle Introvertierten oder Extravertierten ableiten.

Für Kreativität bedeutet das konkret: Introvertierte brauchen häufig Stille und Rückzug, um in den Zustand tiefer Konzentration zu kommen, den der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi als „Flow“ beschrieben hat.

Dieser Zustand, in dem man vollständig in einer Tätigkeit aufgeht und das Zeitgefühl verliert, kann sich für manche Menschen leichter in der Abgeschiedenheit einstellen. Franz Kafka schrieb am liebsten nachts, wenn die Wohnung still war und niemand mehr störte. Emily Dickinson verließ ihr Haus in den letzten Jahrzehnten ihres Lebens kaum noch, und ihre Gedichte wurden erst nach ihrem Tod als Meisterwerke erkannt.

Extravertierte Kreative hingegen schöpfen aus dem Kontakt. Der Sozialpsychologe Keith Sawyer untersuchte, wie kreative Ideen im Austausch entstehen können, etwa im Gespräch und in der Zusammenarbeit. Pablo Picasso beispielsweise entwickelte seine Ideen nicht nur für sich: Als er 1911 in Céret arbeitete, besuchte er Georges Braque täglich in dessen Atelier. Gemeinsam trieben sie den Kubismus voran.



Ihre Bilder waren zeitweise kaum zu unterscheiden. Ähnliches gilt für Andy Warhol, der seine Factory bewusst als kollaborativen Organismus aufbaute, in dem ständig Menschen ein- und ausgingen und sich gegenseitig inspirierten. Die Forschung zeigt außerdem, dass Kreativität nicht allein von Introversion oder Extroversion abhängt. Eine wichtige Rolle spielt die Offenheit für Erfahrungen, im Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie „Openness to Experience“ genannt. Dieser Faktor korreliert stärker mit kreativer Leistung als Introversion oder Extroversion allein. Menschen mit hoher Offenheit sind neugierig, experimentierfreudig und tolerant gegenüber Widersprüchen, und das findet sich sowohl bei introvertierten als auch bei extrovertierten Persönlichkeiten!

Zwei Wege, ein Ziel

Kreativität in der Stille

Franz Kafka, Emily Dickinson, Glenn Gould schöpfen aus der Stille. Brauchen Rückzug, um tief zu arbeiten. Verarbeiten Eindrücke intensiv nach innen. Soziale Erschöpfung als reales Phänomen.

Kreativität im Austausch

Pablo Picasso, Andy Warhol, schöpfen aus dem Austausch. Brauchen Reibung und Resonanz. Entwickeln Ideen im Gespräch. Auch Ideen, die allein entstehen, können im Austausch wachsen.

Was das für dich bedeutet: Es lohnt sich, ehrlich zu prüfen, wann du tatsächlich am produktivsten bist. Nicht wann du glaubst, es sein zu müssen, sondern wann gute Ideen wirklich kommen. Morgens, wenn du allein bist? Nach einem langen Gespräch? Im Zug? In einer Gruppe, die dich herausfordert? Die Antwort ist individuell, und auch richtig, egal wie sie ausfällt. Das größte Hindernis für kreative Menschen ist nämlich nicht Introversion oder Extraversion, sondern das Arbeiten gegen die eigene Natur. Viele kreative Menschen arbeiten jahrelang gegen ihre eigene Natur, weil sie einem Bild folgen, das nicht ihres ist. Die introvertierte Designerin, die glaubt, sie müsste mehr unter Menschen gehen, um Inspiration zu finden.

Der extrovertierte Autor, der sich zwingt, täglich allein in seinem Arbeitszimmer zu sitzen, weil das so gemacht wird. Beide machen sich die Arbeit unnötig schwer und geben ihren Ideen weniger Raum, als sie könnten.

Susan Cain beschreibt in ihrem viel diskutierten Buch „Still“ das Phänomen der erzwungenen Extraversion: eine Kultur, die Geselligkeit, Teamarbeit und lautes Auftreten als Zeichen von Kompetenz wertet, während stille, zurückgezogene Arbeitsweise als Schwäche gilt. Das kann introvertierte Kreative besonders treffen, wenn ihre bevorzugte Arbeitsweise wenig Raum bekommt und sie sich ständig anpassen müssen. Wer sich bei der Arbeit ständig zu einer Rolle zwingt, die ihm nicht liegt, kann dadurch Energie verlieren, die dann für die eigentliche Arbeit fehlt.

Das größte Hindernis für kreative Menschen ist oft nicht Talent oder Zeit, sondern das Arbeiten gegen die eigene Natur.

Kreative Arbeit braucht nicht nur den richtigen Musenmoment, sie braucht die richtigen Rahmenbedingungen. Zu wissen, welche das für dich sind, ist eine der wertvollsten Erkenntnisse, die du über deine eigene Kreativität gewinnen kannst!

NOTIZBUCH-IMPULSE

- Welche Arbeitsumgebung gibt dir Energie, statt sie dir zu nehmen?
- Woran merkst du, dass du in einen echten Flow-Zustand kommst?
- Wenn du deine ideale kreative Woche gestalten könntest – wie würde sie aussehen?

Weiterführende Literatur

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, Stuttgart 1992.
Susan Cain: Still. Die Kraft der Introvertierten. Goldmann, München 2013. (Orig.: Quiet, 2012)
Keith Sawyer: Explaining Creativity. The Science of Human Innovation. Oxford University Press, 2006.
Hans Eysenck: Genius. The Natural History of Creativity. Cambridge University Press, 1995.
Paul Verhaeghe: Und ich? Identität in einer durchökonomisierten Gesellschaft. Antje Kunstmann, München 2013.

DU MÖCHTEST BEIM INSPOZIN MITMACHEN?

DAS SIND DIE MÖGLICHKEITEN!

Das Inspozin ist eine Bühne für kreative Ideen – offen für alles, was inspiriert und bewegt. Ob spannender Artikel, stimmungsvolle Fotos, Zeichnungen, Rezepte oder kleine interaktive Beiträge wie ein Quiz – deiner Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.



MÖGLICHKEIT 1: DEINEN BEITRAG EINREICHEN

Du hast eine Idee, die du teilen möchtest? Schreibe einen Artikel, gestalte etwas Kreatives oder sende deine Fotos, Texte, Illustrationen ein. Erzähle von deiner Idee, indem du eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com sendest. Ich bin gespannt und freue mich auf deinen Beitrag!



MÖGLICHKEIT 2: AN „MITMACH-AKTIONEN“ TEILNEHMEN

In jeder Ausgabe gibt es die Möglichkeit, einen kreativen Beitrag zu einem bestimmten Thema einzureichen. Teile deinen Beitrag auf Instagram unter dem Hashtag [#inspozinseiten](https://www.instagram.com/explore/tags/inspozinseiten). Die Beiträge erscheinen in der nachfolgenden Inspozin-Ausgabe.



MÖGLICHKEIT 3: FÜR EIN INTERVIEW BEWERBEN

Du möchtest deinen Werdegang mit der kreativen Community teilen oder über ein besonderes Projekt ausführlich erzählen? Dann schreibe eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com!

DANKE!



DAFÜR, DASS DU EIN TEIL DIESER
KREATIVEN COMMUNITY BIST! :)

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR RÄUME DER INSPIRATION!

Wenn du Lust auf noch mehr inspirierende Einblicke
hast, folge @marciskreativshop in den Sozialen Medien,
besuche marcis-kreativshop.de und abonniere den
Newsletter!



Du erhältst als Newsletter-Abonnentin

10 % Rabatt auf alles im Onlineshop!

Website/Onlineshop:
marcis-kreativshop.de



 Scan Me



 Scan Me

Instagram:
[instagram.com/
marciskreativshop/](https://www.instagram.com/marciskreativshop/)

Deine Marci

Impressum

INSPOZIN

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Marcelina Ewa Krauze
c/o IP-Management #4693
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

Tel.: 017632651821
E-Mail: marciskreativshop@gmail.com
Website: marcis-kreativshop.de

Einzelunternehmen / Kleinunternehmerregelung nach §19 UStG

Redaktion & Layout

Marcelina Krauze

Mitwirkende Ausgabe Nr. 3

Andrea Jünger

Andrea Kemmereit

Elvira Husic

Ewa Szendzielorz-Krauze

Ingrid Bohr

Kontakt & Einsendungen

marciskreativshop@gmail.com

Texte & Fotos

Alle Texte und Fotos, sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen von Marcelina Krauze. Beiträge anderer Autor:innen sind jeweils mit Namensnennung oder Quellenverweis versehen.

Das Inspozin erscheint quartalsweise.

Auflage: 3 (09/2026)

© 2026 Marcelina Ewa Krauze. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verwendung von Texten, Bildern oder Grafiken, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Urheberin.

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Illerstraße 15, 71522 Backnang

Inspozin ist ein Projekt der Marke Marcis Kreativshop®.