

# KREATIV SEIN KREATIVITÄT IST IN UNS ALLEN

Zeichnen, Musik machen, Schreiben, Tanzen, Malen, etwas selber herstellen, im Garten arbeiten, Einrichten oder neue Ideen entwickeln... Es gibt so viele verschiedene Formen der Kreativität! Etwas Schönes zu gestalten macht mir Freude, ist ein Ausgleich zum Alltag und gibt neue Energie. Kreativität kann auch helfen, Gedanken oder Gefühle auszudrücken, die ich nicht in Worte fassen kann.

**Wo kann ich mich kreativ ausleben?**

**Was mache ich gern, bei dem ich etwas selber gestalten kann?**

**Welche Möglichkeiten, um kreativ zu sein, möchte ich gerne ausprobieren?**

**Wo kann ich im Alltag meine eigenen Ideen umsetzen?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)