

## 5 Praktische Technieken om Creatieve Blokkades te Doorbreken



Creatief werk is prachtig – het geeft je de kans om te maken, te verbeelden, te inspireren. Maar laten we eerlijk zijn: het stroomt niet altijd. Soms voel je je compleet geblokkeerd. Je staart naar een leeg scherm, een wit canvas of een onaffe schets en denkt: *waar is die creatieve flow gebleven?*

In mijn podcastaflevering over het overwinnen van creatieve blokkades deel ik niet alleen mijn eigen ervaringen, maar ook inzichten uit de psychologie en neurowetenschap. Want het ligt niet aan jou – creatieve blokkades zijn menselijk, en er zijn manieren om erdoorheen te breken.

Deze gratis hand-out is een samenvatting van de krachtigste technieken die ik in de aflevering heb besproken. Denk aan praktische tools zoals brain dumping, het inzetten van rituelen, of het bewust beperken van je keuzes. Maar ook aan inzichten die wetenschappelijk onderbouwd zijn, zoals het effect van beweging op je brein of het belang van imperfectie.

Zie deze PDF als een zachte schop onder je creatieve kont, een reminder dat jouw inspiratie niet verdwenen is – hij zit alleen even onder een dekentje te dutten.

Pak 'm erbij wanneer je vastloopt, en gebruik de technieken als een creatieve EHBO-kit.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar te beginnen.

---

### 1. ) Brain Dumping & Free Writing (

Soms zit je hoofd vol, en dat maakt het lastig om creatief te denken. **Brain dumping** is de perfecte manier om je gedachten op papier te zetten zonder oordeel. Zet een timer voor 5 minuten en schrijf alles op wat in je hoofd zit. Geen idee is te klein of te gek - laat alles eruit komen. Zodra je klaar bent, zul je merken dat je hoofd veel lichter voelt en je ruimte hebt voor nieuwe ideeën.

#### Probeer het!

- Zet een timer voor 5 minuten.
  - Schrijf alles op, van werkgerelateerde gedachten tot persoonlijke zorgen.
  - Lees het daarna niet door, maar gooi het weg of bewaar het voor later.
-

## 2. ) Beweging en Creativiteit ☺

Wist je dat een simpele wandeling je creativiteit kan vergroten? Onderzoek heeft aangetoond dat fysieke beweging de hersenen stimuleert en je helpt om nieuwe ideeën te genereren. Zelfs een korte wandeling kan je geest openen voor nieuwe inzichten.

### Probeer het!

- Ga even naar buiten voor een korte wandeling, liefst in de natuur.
  - Laat je gedachten dwalen en zie welke nieuwe ideeën naar boven komen.
  - Als je weer terugkomt, schrijf je gedachten op!
- 

## 3. ) Beperk je Opties ☺

Te veel keuzes kunnen verlamvend werken. Wanneer je jezelf teveel opties geeft, kan het moeilijk zijn om een beslissing te maken. Probeer je opties te beperken om zo meer focus te krijgen en sneller vooruitgang te boeken.

### Probeer het!

- Kies één richting of techniek en focus daarop.
  - Werk bijvoorbeeld met één kleur of één thema om te beginnen.
  - Beperk de keuzes in je werkproces om sneller te starten.
  - Vind je dit lastig? Vraag een vriend of vriendin om je opties te beperken en kies uit die opties wat je gaat doen.
- 

## 4. ) Rituelen voor Creatieve Flow ☺

Rituelen helpen je brein in de juiste mindset voor creativiteit. Of het nu het drinken van een kop koffie is of een paar ademhalingen doen, creëer een vast ritueel dat je helpt om je creativiteit aan te wakkeren.

### Probeer het!

- Stel een vast ritueel in voordat je begint met werken. Bijvoorbeeld: een kopje thee zetten of een korte meditatie.
  - Herhaal dit ritueel elke keer, zodat je brein weet dat het tijd is voor creatief werk.
  - Noteer je ideeën meteen na je ritueel.
-

## 5. ☺ Omarm Imperfectie ☹

Creatief zijn betekent niet altijd dat alles perfect moet zijn. Fouten maken is een essentieel onderdeel van het creatieve proces. Durf imperfect te zijn, want juist in die imperfectie schuilt vaak de mooiste inspiratie.

### Probeer het!

- Begin aan een project zonder druk van perfectie.
- Maak een eerste versie zonder jezelf te veel te beoordelen.
- Leer van je fouten en pas ze aan - dat is hoe creativiteit groeit.

Wanneer je dit helemaal doortrekt zou je zelfs eens kunnen proberen om iets lelijks te maken. Geef jezelf eens alle vrijheid om iets te maken wat zo lelijk mogelijk is. Wanneer het je doel wordt om iets juist lelijk te maken, kun je perfectie naar de achtergrond verdrijven. En op deze manier geef je jezelf de kans om vanuit beweging weer in een creatieve flow te komen.

---

### Jouw Creatieve Uitdaging!

Kies **één techniek** uit deze lijst en pas die toe de komende week. Zie wat het voor je creativiteit doet! Of het nu gaat om een brain dump, een wandeling of het omarmen van imperfectie, wees niet bang om het uit te proberen en te zien waar het je brengt.

Ik heb zelf veel gehad aan deze tips en ik hoop dat ze jou ook mogen helpen.

Magische Groet,

Susanne



Magical Artist | SB Designs Creations | [Webshop vol Magische Producten](#)