

1 Sind Sie ein kreativer Mensch?

Denken Sie, dass Sie ein kreativer Mensch sind?
Wann sind Sie kreativ und in welchen Situationen?

Wann und wo benötigen Sie Kreativität? Bei Ihrer Arbeit, in Ihrem Alltag?

Viele Menschen setzen Kreativität sehr hoch an. Da sind entweder wenige begnadete Menschen, die kreativ sind – oder zumindest sind Sie selber nur in ganz bestimmten besonderen Situationen einmal kreativ gewesen.

Doch stimmt das eigentlich?

Wie oft am Tag verändern wir etwas? Weil es auf die herkömmlich Weise nicht mehr funktioniert. Oder weil sich Bedingungen geändert haben.

Wann kommt uns ein Gedankenblitz – ach, du könntest doch mal...?

Ich bin sicher, Sie sind genauso kreativ wie ich oder ein Beduine in der Sahara. Der Unterschied liegt vielleicht nur darin, wie sehr Sie sich Ihrer Kreativität bewusst sind und wie zielgerichtet Sie diese aktivieren und einsetzen können.

Alltagskreativität



Bei den Beduinen in der Sahara habe ich eine unglaubliche Alltagskreativität bewundert. Sie können aus Nichts etwas machen. Aus einem kleinen Stück Kordel, das sie unterwegs während der Karawane aufgehoben haben und einem Kamelköttel bauen Sie mir in der Pause ein Schattendach.

Nach meinen Reisen dorthin war ich auch für längere Zeit im Alltag viel kreativer. Wenn sich ein Regal bedrohlich zur Seite neigte, konnte ich es mit einem kleinen Ast stabilisieren. Zu oft hatte ich

beobachtet, wie sie mit einem kleinen Holz wahre Wunderdinge fabrizierten, wenn es auf die richtige Weise eingesetzt ist.

Die eigene Kreativität bewusst erleben und würdigen

Der 1. Schritt, um Ihre eigene Kreativität voll entfalten zu können, ist es, dass Sie sich Ihrer Kreativität bewusst sind. Dass sie auch die kleinen täglichen kreativen Einfälle wahrnehmen und würdigen. Und so mit der Zeit immer mutiger werden.

Denken Sie doch einmal einen Augenblick nach, wann Sie heute oder gestern so einen kleinen kreativen Akt getätigt haben.

Prinzipien der Kreativität

Der nächste Schritt kann sein, sich einige Grundlagen und Prinzipien von Kreativität klar zu machen.

Denn es gibt zahlreiche Modelle, an denen man sich orientieren kann.

Selbst ohne den Einsatz einer bestimmten Kreativtechnik können sich Denkblockaden schon lösen, wenn man einfach mit einigen der Prinzipien spielt und sie ausprobiert.



Solche Prinzipien sind:

- sich vom Problem entfernen (gedanklich oder auch räumlich)
- entspannen
- etwas ganz anderes tun
- Dinge aus einer Distanz heraus betrachten
- die Sicht eines anderen einnehmen
- das Gegenteil denken
- es vergrößern oder verkleinern
- eine andere Perspektive einnehmen

Übung

Probieren Sie es an einer kleinen Sache einfach einmal aus – und schauen Sie, was dabei herauskommt. Nehmen Sie irgendeine Situation, die ihnen zu schaffen macht, zu der Sie eine Idee brauchen, eine Lösung suchen, wo Sie etwas stört.

Und dann können Sie ganz spielerisch einfach eins dieser Prinzipien auswählen (vielleicht mit geschlossenen Augen drauf tippen) und damit experimentieren.

Als Beispiel:

ich fühle mich gerade etwas unter Zeitdruck, weil ich gleich noch einen Termin habe. Dann kann ich in der Zeit vorher auch nicht mehr so konzentriert arbeiten – und ich fange an, die verbleibende Zeit zu verplempern. Statt sie noch zu nutzen und etwas Sinnvolles zu tun – oder gleich richtig Pause zu machen. Das macht mich unzufrieden.

Als Prinzip picke ich nun (blind) heraus:
„-etwas ganz anderes tun“.

Nun, das ist in diesem Beispiel natürlich ganz passend. Bedeutet, ich schließe mein Laptop und räume noch was auf. Oder packe schon mal für das nächste Seminar.

Hätte ich aber ausgewählt:
„- das Gegenteil denken“ könnte eine Lösung so aussehen:

Ich habe noch eine halbe Stunde Zeit. Prima, da kann ich noch so viel schaffen. Ich suche mir eine Sache aus – und die mache ich, so weit ich komme. Sicherheitshalber stelle ich den Wecker, damit ich rechtzeitig aufhöre und nicht zu spät komme.

In späteren Beiträgen werde ich auf diese Prinzipien noch etwas ausführlicher eingehen.

2 Ist Kreativität eine besondere Gabe?

Glauben Sie eigentlich, dass Sie ein kreativer Mensch sind? Oder dass Kreativität nur wenigen Genies vorbehalten ist?

Wenn ich in meinen Seminaren bei einem Kennenlern- Spiel (Rasender Reporter) die Frage stelle: „Hast du schon einmal etwas erfunden?“, antworten die meisten mit „Nein.“

Bis ich dann weiter nachbohre: „Du hast doch bestimmt schon mal ein Kochrezept entwickelt, eine neue Methode im Seminar ausprobiert, eine Lösung bei einem familiären Problem gefunden usw.“

Dann kommt so zögerlich: „Ja, wenn du das so meinst...“.

Ja, so meine ich das.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch kreativ ist.

Von Geburt an. Und mit ein wenig Unterstützung kann auch jeder Mensch Zugang zu seiner Kreativität finden. Er muss sich nur trauen, es sich zutrauen und danach suchen. Nicht umsonst heißt es ja auch: „Not macht erfinderisch.“ Das stimmt in der Tat. Wenn ich mir die Geschichten anhöre, die mir meine Mutter über die Nachkriegszeit erzählt, wie sie sich alleine mit zwei kleinen Kindern durchgeschlagen hat – abenteuerlich. Und tagtäglich voller Alltags-Kreativität. Sie hätten sonst gar nicht überlebt.



Eine solche Alltags-Kreativität hat mich auch bei den Beduinen in der Sahara fasziniert. Bei meinen Gruppen, die ich dort durchgeführt habe, konnte ich ständig erleben, wie sie aus (fast) Nichts etwas machten.

Aber auch die künstlerische Form von Kreativität, an die man vielleicht im ersten Moment denkt, besitzen sehr viel mehr Menschen als sie denken.

Hier braucht es oft nur kleine Impulse und Anstöße und es offenbaren sich Fähigkeiten, wovon die Menschen nichts wussten. Es sind schon die wunderbarsten Bilder, Texte und Gedichte entstanden.

So beispielsweise mit Hilfe einer Methode aus meinen ganz frühen Kursen in den 80er Jahren, die „Seelenlandschaft.“ Neulich fielen mir noch einmal die alten Fotos in die Hand und ich war ganz begeistert, was da an Bildern und Gedichten produziert wurde.

Meiner Erfahrung nach werden solche Potenziale in den Schulen nicht unbedingt entdeckt und gefördert. Jedenfalls war es in meinem Fall nicht so. Lediglich in Musik hatte ich immer eine gute Note, weil ich eine schöne Stimme hatte und richtig singen konnte. Aber dass ich durchaus auch Talent zu malen hatte, habe ich erst sehr viel später herausgefunden. So wie viele andere Fähigkeiten auch.

Entdecken Sie Ihre Kreativität

Sollten Sie zu den Menschen gehören, die meinen, dass sie nicht besonders kreativ sind, dann schauen Sie einfach mal, was Ihnen denn Freude macht. Hören Sie gerne Musik, schauen Sie sich gerne Bilder an?

Welche Sehnsüchte oder Träume hatten Sie denn als Kind? Wollten Sie vielleicht Sängerin werden oder Schauspielerin?

Leben Sie Ihre Kreativität

Hinter solchen Kinderwünschen stecken oft unentwickelte Talente. Auch wenn Sie es jetzt vielleicht nicht mehr zum Berufsmusiker schaffen, so können Sie dennoch sofort mit dem anfangen, was Sie immer schon erträumten.

Sie können auch mit 60 anfangen zu malen, zu schreiben oder zu musizieren.

Kreatives Schaffen ist ein Urbedürfnis des Menschen. Es geht dabei weniger um das Endergebnis, sondern um den Prozess, den Selbst- Ausdruck und die Selbst- Entdeckung. Und einfach um die Freude, die Sie im kreativen Prozess erleben.

Und wenn Sie den heimlichen Wunsch haben (wie ich), einen Roman zu schreiben, dann legen Sie los. Und wenn es nur jedes Wochenende einige Seiten sind. Einfach aus Spaß an der Freud!

Kreative Ideenfindung und Problemlösung

In den nächsten Beiträgen werde ich Ihnen Prinzipien und Grundelemente der kreativen Ideenfindung und Problemlösung vorstellen. Diese Art der Kreativität kann fast jeder Menschen in Alltag und Beruf nutzen und einsetzen. Die verschiedenen Kreativitätstechniken geben eine entsprechende Struktur und Hilfe – und machen außerdem auch noch Spaß. Probieren Sie es aus.

3 Grundlagen und Prinzipien kreativer Ideenfindung

Es gibt verschiedene Modelle der kreativen Ideenfindung, die die Basis für viele Kreativitätstechniken bilden.

In diesem und folgenden Beiträgen möchte ich Ihnen einige dieser Prinzipien und Grundelemente vorstellen und wenn möglich, mit kleinen Anregungen anreichern, wie Sie diese in Ihrem Alltag einmal kennen lernen und ausprobieren können. Ohne dass Sie schon eine konkrete Kreativitätstechnik einsetzen.

Viele dieser Techniken basieren auf bestimmten Prinzipien oder Grundlagen, die kreatives Denken ermöglichen und fördern.

Prinzipien

- Eine andere Perspektive einnehmen
- Distanz
- Verkleinern oder vergrößern
- Umdrehen, auf den Kopf stellen
- Aus gewohnten Bahnen ausbrechen
- Umstrukturieren, verändern
- Etwas ganz anderes machen
- Pause und Entspannung
- Humor
- Spielerisches Herangehen
- Grundlagen der Kreativität

Damit das Denken wirklich in neue Bahnen findet und wir nicht immer in den gleichen Gewohnheiten stecken bleiben, gibt es verschiedene Hilfsmittel, die diesen Prozess unterstützen können. Ich nenne Ihnen im Folgenden einige dieser Grundlagen, die Ihr Denken kreativer machen können.

Eine andere Perspektive einnehmen

Oft sind wir in einem Problem verfangen und sehen aus dieser Perspektive auch keine Lösung. Sie haben aber sicher auch schon erlebt, dass Sie eine gute Idee hatten, wenn ein anderer in der gleichen Situation war. Denn dann sind Sie viel entspannter und haben vor allem etwas Distanz und vielleicht einen größeren Überblick. So können Sie Ideen entwickeln und Lösungen finden, die Ihnen aus der Innensicht nicht so leicht zugänglich sind.

Das können Sie auch als „Trick“ nutzen: stellen Sie sich einfach vor, Sie seien jemand anders. Wie würde Ihr Kollege sich in der Situation verhalten? Ihre Mutter? Oder eine

berühmte Persönlichkeit? Ein Kind? Spielen Sie einfach mit diesen Vorstellungen – und es werden Ihnen sicher ganz andere Ideen kommen als vorher.

Eine Kreativtechnik, die sich dieses Prinzip nutzbar macht, ist beispielsweise die Methode „Fragen Sie Picasso oder den Dalai Lama“ oder die Methode „Mentoren“. Diese finden Sie auf meiner Webseite unter „Kreativitätstechniken“:
<http://www.zamyat-seminare.de/methoden-bazar/kreativitaetstechniken/>

Distanz

Auch das haben Sie sicher schon oft erlebt: wenn Sie den Raum verlassen, sich mit anderen Dingen beschäftigen und an etwas ganz anderes denken, kommt manchmal die Lösung scheinbar von selbst.

Wenn Sie in Urlaub fahren, sieht nach einer Woche auch manches anders aus.

Räumliche Distanz

Begeben Sie sich in Gedanken auf einen hohen Berg und schauen Sie auf Ihre Stadt, Ihr Büro, Ihren Raum herunter. Wie sieht das „Problem“ oder die Frage aus dieser Perspektive aus?



Oder gehen Sie in die Sahara und blicken in die endlose Weite... Welche Dimension hat Ihr Problem dann?

Neben der räumlichen Distanz kann auch eine zeitliche Distanz helfen.

Zeitliche Distanz

Legen Sie das Thema zur Seite und beschäftigen Sie sich mit etwas anderem. Schlafen Sie eine Nacht drüber. Anschließend ist Ihr Kopf vielleicht wieder freier für neue Ideen.

Oder stellen Sie sich vor, es sind 5 Jahre vergangen. Welche Bedeutung (Größe) hat dann das Problem noch? In 10 Jahren? In 30 Jahren?

Emotionale Distanz

Die schwierigste Form ist wohl emotionale Distanz. Nehmen Sie es nicht ganz so ernst, schauen Sie mit Humor auf das Problem. Das ist sicher nicht so einfach, wenn man mittendrin steckt. Daher klappt es wohl besser in Kombination mit dem Perspektivwechsel, indem Sie es aus der Sicht einer anderen Person betrachten.

4 Auf den Kopf gestellt

Sie können Ihre Frage oder das Problem in ihr Gegenteil verkehren. Es gibt eigene Kreativitätstechniken, die darauf basieren, so die „Kopfstandtechnik“ oder das „Paradoxe Brainstorming“.

Der Effekt ist vielfältig: oft entsteht durch die Umkehrung ein recht bizarres Brainstorming. Wenn Sie beispielsweise nicht Ideen sammeln, wie Sie Ihre Mitarbeiter besser motivieren können, sondern zu der Fragestellung, wie Sie Ihre Mitarbeiter am besten demotivieren.

Je nach Thema kann man da mal so richtig auf den Putz hauen. So habe ich es in einem Seminar mit Lehrern erlebt, die von der Ausgangsfrage „Wie kann ich meine Schüler zum Lernen motivieren?“ Ideen zur umgekehrten Fragestellung sammelten: „Wie kann ich verhindern, dass meine Schüler lernen?“

Da sprudelt es dann nur so, der ganze Frust konnte abgelassen werden und gleichzeitig entstand eine schön ausführliche Ideensammlung.

Denn das, was da als Idee notiert wird, brauche ich dann nur wieder ins Gegenteil zu verkehren – und schon habe ich brauchbare Ideen für das Ausgangsthema.

Dabei muss man nicht jede Kopfstand-Idee ins Gegenteil verkehren. Und manchmal fallen einem zu einer Idee auch gleich mehrere „Gegenteile“ ein. Das ist alles erlaubt. Die vorherige Phase diente ja nur dazu, Assoziationen anzuregen und das kreative Denken in Gang zu bringen.

Durch die Umkehrung wird der Kopf durchgepusht, es kommt Übertreibung und Humor ins Spiel. Bei der Umkehrung erlaubt sich jeder, maßlos zu „spinnen“, was bei einem „normalen“ Brainstorming oft erst mühevoll gelernt werden muss. Der innere Zensor ist oft zu stark. Aber bei der Umkehrung ist jeder hemmungsloser, denn das ist ja „nicht ernst“ gemeint.

Wenn dann der Kreativitätsmotor durch die Umkehrung angekurbelt wurde, verläuft auch das anschließende Brainstorming fruchtbarer.

Die Kopfstandtechnik kann man im Team einsetzen, aber auch alleine durchführen.

Den genauen Verlauf der Kopfstandtechnik können Sie hier sehen.

Übung

1 Thema formulieren

Wählen Sie ein konkretes Thema, Problem oder Fragestellung und schreiben Sie es auf. Beispielsweise:

Wie kann ich mehr Kunden bekommen? Wie schaffe ich es, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen? Wie kann ich den Umzug stressfrei bewältigen? – oder was auch immer Sie gerade beschäftigt.

2 Brainstorming

Dann machen Sie ein „normales“ Brainstorming, indem Sie ALLE (wirklich alle) Ideen untereinander schreiben, die Ihnen dazu spontan einfallen. Auch wenn der innere Kritiker gleich schreit: „Das geht nicht!“, schreiben Sie es auf.

3 Thema auf den Kopf stellen

Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, kehren Sie Ihre Fragestellung in ihr Gegenteil, das was Sie subjektiv als das krassste Gegenteil empfinden.

Beispielsweise:

Wie kann ich verhindern, dass ich jemals neue Kunden bekomme?

Was kann ich tun, dass ich unmöglich Familie und Beruf unter einen Hut bekomme?

Wie gestalte ich meinen Umzug möglichst stressig? Usw.

4 Umgekehrtes Brainstorming

Dazu schreiben Sie jetzt das nächste Brainstorming:



- Keinerlei Werbung
- Interessenten am Telefon unfreundlich behandeln
- Interessenten kein Infomaterial schicken
- Unprofessionelles Material erstellen, viele Fehler, schlechtes Papier etc.
- Keine E-Mails beantworten
- Keine Adresse angeben
- Keine Webseite
- Usw.

5 Gegenlösung

Anschließend gehen Sie diese Liste durch und kehren Sie wieder um. Es kann sein, dass Ihnen zu einem Punkt mehrere Alternativen einfallen oder gar keine. Das ist ganz gleich, nehmen Sie diese Stichworte lediglich als Sprungbrett für neue und weitere Ideen.

6 Auswahl

Zum Schluss nehmen Sie dieses letzte und das erste Brainstorming und wählen die Ideen aus, die Sie am besten finden und mit denen Sie beginnen möchten.

7 Planung und Umsetzung

Und setzen Sie um.

5 Aus gewohnten Bahnen ausbrechen

Das ist eigentlich eine grundlegende Voraussetzung für kreatives Denken. So lange ich immer das Gleiche tue, werde ich auch immer die gleichen Ergebnisse erhalten. Das gilt ebenso für das Denken.

Neue Ideen können erst entstehen, wenn ich auch neue Denkgewohnheiten entwickle und die Furcht davor verliere, mich lächerlich zu machen, zu spinnen oder Zeit zu verlieren mit scheinbaren Umwegen.



Forscher, die ein neues Land erforschen, müssen auch Zeit investieren und möglicherweise Umwege in Kauf nehmen. Doch gerade da machen Sie oft die wichtigsten Erkenntnisse (und entdecken Amerika).

Übung

Sie können es zu einer Alltagsübung machen, sich diese innere Haltung anzutrainieren. Der erste Schritt ist einmal, Ihre Gewohnheiten zu beobachten. Viele Gewohnheiten sind gut

und haben einen Sinn. Manche sind weder falsch noch richtig. Und andere sind längst überholt und eigentlich nicht mehr praktisch.

Fangen Sie mit ganz neutralen Dingen an: ziehen Sie mal den Socken zuerst mit dem anderen Fuß als gewöhnlich an. Gießen Sie den Tee mal mit links ein. Und gehen Sie die Treppe rückwärts runter. (Was ich tatsächlich mal in einem Hotel machen musste, als mein Fußgelenk verletzt war).

Und nehmen Sie einfach wahr, wie das für sie ist. Wenn das schon sehr irritierend ist, wie viel schwerer ist es dann mit gewichtigeren Verhaltensänderungen?

Ein Beispiel aus meinen Seminaren: Am zweiten Tag bitte ich die Teilnehmer oft, mal einen neuen Sitzplatz einzunehmen. Die Suggestopäden nennen das „Fließendes Sitzen“. So bekommt man eine neue Perspektive, andere Nachbarn, andere Aus- oder Einblicke. Oft gibt es nach meiner Aufforderung einen regelrechten Aufstand. Jeder hat einen ganz triftigen Grund, warum er auf seinem Platz vom ersten Tag sitzen bleiben „muss“. Das ist wirklich spannend zu beobachten.

Ich habe dann auch noch weitere Versuche mit mir selbst angestellt. Im Rahmen eines Experiments („Ein freier Tag in der Woche“) bin ich beispielsweise nach Köln gefahren, einmal ohne Planung und Programm. Ich wollte sehen, was passiert, wenn ich einmal ganz im Hier und Jetzt bin, aus dem Moment heraus spüre oder entscheide, wohin ich gehe und was ich mache.

Normalerweise praktiziere ich das Gegenteil, plane sehr genau und akribisch und auch gerne. Insofern war das für mich jedes Mal eine große Herausforderung, es einmal ganz anders zu machen.

Und immer machte ich die Erfahrung: es ist ganz wunderbar! Es entstehen Begegnungen oder ich entdecke Dinge oder Ereignisse, die ich sonst nie kennen gelernt hätte.

Horizontenerweiterung im wahrsten Sinne des Wortes.

6 Systemisches vernetztes Denken

Hilfreich ist es auch, Zusammenhänge zu sehen und ein Thema oder ein Problem nicht nur isoliert zu betrachten. Wer ist noch davon betroffen? Was hängt alles damit zusammen? Was ändert sich, wenn ich an diesem Punkt etwas verändere? Wer hat auch ein Interesse an einer solchen Veränderung und wer eher nicht? Welche Konsequenzen hat es, wenn ich alles so lasse, wie es ist?

Übung

Nehmen Sie sich ein konkretes Thema vor, ein Problem, das schon länger seiner Lösung harret.

Dann nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und schreiben auf:

- Wer ist außer mir davon betroffen?
- Was passiert, wenn ich es nicht ändere, bewältige? In den nächsten 5 Monaten, in 5 Jahren? Welche Konsequenzen hat es? Für mich? Für andere?
- Was passiert, wenn ich es ändere (oder was kann geschehen)?

Gerade die Sicht einer längeren zeitlichen Perspektive relativiert manchmal ein Problem – oder macht im Gegenteil deutlich, dass ich dringend etwas tun muss.

Das Bedenken der Konsequenzen erweitert den Blick. Ein Stein, der ins Wasser geworfen wird, zieht Wellen nach sich bis in weite Entfernungen. So hat auch all unser Handeln weitreichende Konsequenzen, ebenso unser Nicht- Handeln.

Im Zusammenhang mit Kreativität (und nicht nur da) gehört es dazu, Risiken einzugehen und Fehler zu machen. Nur durch Fehler kann ich mich wirklich weiter entwickeln. Es sind Feedbacks, die mir die Richtung weisen.

Wenn ich Fehler vermeiden will und im Nichts- Tun verharre, mich in Sicherheit wiegen will, dann geschehen Veränderungen oft zwangsweise von außen. Und die sind oft viel

schmerzhafter, als die Konsequenzen des eigenen Tuns – selbst wenn dabei Fehler passieren. Aber ich bin aktiv geworden, habe die Dinge in die Hand genommen. Ein solcher Check wie oben angeführt (das Mitbedenken der Konsequenzen) verhindert aber, dass ich blind aktionistisch handle, sondern soweit es möglich ist, weiter denke.

Um Vernetzungen und Zusammenhänge deutlich zu machen, finde ich ein **Mind Map®** besonders geeignet. Schreiben Sie alle Punkte in ein Mind Map®, die eine Rolle spielen und dazu dann weitere Unterpunkte.

Sie können beispielsweise durch verschiedene Farben (mit Textmarkern) kennzeichnen, was sind positive Konsequenzen und was negative? Wo müssen Sie noch etwas klären oder nachfragen, wo können Sie gleich loslegen. Was ist konkret zu tun? Was hängt womit zusammen?

7 Mach mal Pause

Was können wir von Beduinen lernen?

Ganz sicher Ruhe und Gelassenheit, ein anderes Zeitgefühl und sich Zeit nehmen für Gewohnheiten und Rituale, wie beispielsweise die Tee-Zeremonie.

Drei Runden werden getrunken: die 1. bitter wie die Wahrheit, die 2. süß wie die Liebe und die 3. leicht wie der Tod.

Vor jeder Runde wird Wasser nachgegossen und Zucker zugegeben und das Kännchen prötschelt eine weitere halbe Stunde auf dem Feuer.

Nur sitzen, ins Feuer schauen und dem Blubbern des Teekännchens lauschen- wann würden wir so etwas noch machen?

Pause machen und Tee trinken



Den besten Zugang zum Unbewussten haben wir in entspanntem Zustand. Sie haben es sicher auch schon erlebt, dass Ihnen kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen eine Idee durch den Kopf schießt. Allerdings müssen Sie diese sofort aufschreiben, sonst ist sie weg.

Da befindet sich unser Gehirn im Alpha-Wellenzustand: der Körper ist noch sehr entspannt, der Geist aber noch wach. Hier haben wir Zugang zu den unerschöpflichen Ressourcen unseres Unbewussten, wo alle

Erinnerungen und Erlebnisse gespeichert sind, auch wenn wir keinen bewussten Zugang zu ihnen haben. Sie liefern das Futter für eine unermessliche Fülle an Assoziationen und kreativem Denken.

Gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen eine entspannte Pause, da es Ihrem kreativen Denkprozess zu Gute kommt.

Mir kommen regelmäßig gute Ideen bei meinem kurzen „**Mittagsschlaf**“, bei dem ich selten wirklich schlafe, sondern nur kurz wegsacke.

Und oft habe ich das Gefühl, in der Zeit findet ein inneres Aufräumen und Sortieren statt. Ganz plötzlich kommt dann eine Idee: „So mache ich das“ – und springe wieder auf und gehe an die Arbeit.

Entspannung ist vor allem auch dann wichtig, wenn es um „**Problemlösung**“ geht.

Wenn Sie sich vor ein Problem gestellt sehen oder es gar darum geht, eine Krise zu bewältigen, kann das als Stress erlebt werden. Stress wiederum führt zu Denkblockaden.

Der uralte Stressmechanismus (Flucht oder Angriff) versetzt uns in einen Zustand, in dem Denken nicht möglich ist, sondern der Körper und das Gehirn in Alarmbereitschaft versetzt werden. Dann können wir nur noch reagieren.

Im NLP nennt man das auch den „Stuck State“, einen festgefrorenen Zustand. In diesem Zustand ist man nicht besonders kreativ. Entspannung ist hier eine Voraussetzung, wieder aus diesem blockierten Zustand herauszukommen.



Zamyat M. Klein
Diplom Pädagogin

Kreativ- Trainerin, Coach und Autorin
Seit 1990 selbständig mit ZamyatSeminare, Schwerpunkte Kreativitätstechniken und Train the Trainer.

Bisherige Buchveröffentlichungen (eine Auswahl)

- **Vom Entscheidungsfrust zur Entscheidungslust-** Kreative Methoden für leichtes Entscheiden, eBook 2009, Eigenverlag
- **Kreative Geister wecken-** Kreative Ideenfindung und Problemlösungstechniken- Ein Seminarkonzept für Trainer, managerSeminare 2006
- **Das tanzende Kamel –** Kreative und bewegte Spiele für Trainings und Seminare, managerSeminare 2008
- **Das tanzende Kamel- DVD-** 33 Spiele zum Anschauen und Nachmachen, managerSeminare 2008
- **35 Spiele für die Gruppenaufteilung,** Jünger Trainer*Tools* und GABAL, Februar 2009
- **Kreative Seminarmethoden-** 100 kreative Methoden für erfolgreiche Seminare, GABAL 2003
- **Schlüsselfaktor Kreativitätstechniken –** im Management Lehrgang „Führung kompakt“ der Haufe Akademie, Band 4

Kontakt

Zamyat M. Klein
ZamyatSeminare
Kreativ- Training & Coaching
Braideneichen 4
53797 Lohmar
Tel.: 02206- 81 767
Fax: 02206- 68 95
eMail: info@zamyat-seminare.de
www.zamyat-seminare.de
Weblog: www.zamyat-seminare.de/blog
Twitter: <http://twitter.com/ZamyatSeminare>