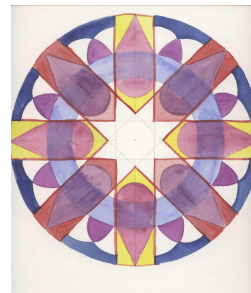


Überblick:

- 1. Methode: Brainstorming for one
- 2. Tipp des Monats: Mandala malen



Liebe Trainerinnen und Trainer,

dieser Newsletter steht ganz unter dem Thema
„Kreativität“.

Kein Wunder, da ich nun mein neues Buch „Kreative Geister wecken“ fertig gestellt habe. Bei der Arbeit an dem Buch habe ich wieder viele alte Schätze entdeckt, die ich früher in Kursen und Seminaren eingesetzt habe und dann im Laufe der Jahre vergessen habe.

Mandala malen

Daher gibt es in diesem Newsletter als Tipp eine Zusatz-Methode, die Sie in Seminaren einsetzen können oder ganz für sich allein genießen.

Wenn Sie sich einmal 1-2 Stunden konzentrierte Ruhe gönnen wollen, eintauchen in den Flow- Zustand, dann malen Sie doch noch einmal ein Mandala. Erst letzte Woche habe ich es spontan in ein Seminar eingebaut und die Teilnehmer waren sehr angetan: „Es ist schon Jahre her, dass ich einmal mit so viel Zeit und Ruhe an einer Sache gearbeitet habe. Das war wunderbar!“

Brainstorming for one

In einen ähnlichen Zustand, den ich bisher „Kreativ-Rausch“ nannte komme ich mit dieser absoluten Lieblingsmethode.

Wenn Sie neue Ideen brauchen für ein Seminar, Ihre Lebensplanung oder für die Lösung eines Problems: nutzen Sie diese geniale Methode, die Ihnen auch ohne ein Kreativ-Team in kurzer Zeit zu unendlich vielen wirklich neuen Ideen verhilft.

Brainstorming für eine Person

nach Vera F. Birkenbihl



Zur Methode

Neben der Walt Disney-Methode ist dies mein ganz besonderer Favorit. Ich habe die Übung in der älteren Ausgabe von „Stroh im Kopf?“ von Vera F. Birkenbihl (1990) entdeckt, wo sie fast nebenbei auf einer Seite erwähnt wurde. In der späteren Neuauflage taucht sie dann nicht mehr auf.

Ich habe sonst keine vergleichbare Methode kennen gelernt, wo ich so schnell so viele und wirklich neue Ideen entwickeln kann. So habe ich einmal an einem Vormittag auf meinem Balkon damit 36 neue Seminarmethoden erfunden, ein andermal ein Brettspiel zum Thema „Lernblockaden“. Weiterhin habe ich damit Themen bearbeitet wie „Neue berufliche Ziele“, „Stressbewältigung“, „Erfolg“ usw. Sie sehen, dass diese Methode geeignet ist für wichtige und komplexe Themen.

Brainstorming lebt ja normalerweise von den Ideen anderer, die sich gegenseitig anregen. Nun gibt es aber Situationen, in denen man alleine am Schreibtisch sitzt und Ideen braucht. Dafür ist diese Methode hervorragend geeignet.

Die bei Birkenbihl gefundene Methode habe ich etwas erweitert und verändert. Man kann auch die Phasen der Ideenfindung darin wieder finden, wie ich es im Folgenden vorstelle.

Verlauf

1. Problemformulierung

2. Erste Lösungsideen sammeln

Dazu bereiten Sie einen Stapel Kärtchen oder Zettel vor. Alle Ideen, die Ihnen einfallen schreiben Sie sofort auf. Pro Idee ein Zettel, bis Sie einen ganzen Stapel haben.

3. Einsatz der Kreativtechnik

Wenn Sie genug Kärtchen haben (30 - 50) mischen Sie diese und ziehen dann jeweils zwei Kärtchen. Von den beiden Stichworten lassen Sie sich zu neuen Ideen inspirieren. Es werden oft Begriffe zusammen gezogen, die man normalerweise nie zusammen denken würde. Und das ist genau der Trick. So wie bei anderen Kreativtechniken auch, wie bei der Lexikonmethode oder der Visuellen Synektik, kommen hier Dinge zusammen, die erst einmal nichts miteinander zu tun haben. Dadurch werden ganz neue und andere Assoziationen ausgelöst.

Diese neuen Ideen müssen nichts mit den beiden gezogenen Karten zu tun haben! Es geht ja nur darum, dass Ihnen neue Dinge einfallen.

Die neuen Ideen schreiben Sie natürlich auch sofort auf Kärtchen.

Wenn Sie noch mehr Ideen wünschen, mischen Sie die alten und neuen Karten noch einmal und wiederholen den ganzen Vorgang.

Früher habe ich die Karten der ersten und zweiten Phase farblich unterschieden, aber das ist eigentlich nicht nötig.

Zeitweise habe ich das Kärtchenschreiben auch mit Mind Maps® kombiniert. Ich habe alle neuen Ideen, die sich aus zwei Kärtchen ergaben, auf ein Mind Map® geschrieben. Aus allen Ergebnisse zusammen dann ein großes Mind Map® auf einem Flipchart und dann die Schwerpunkte mit verschiedenen Farben markiert.

Inzwischen schreibe ich nur noch Kärtchen, da sich diese anschließend besser ordnen lassen.

Ordnen und strukturieren

Nun können Sie die Fülle der Karten ordnen und strukturieren. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die Kärtchen auf einen großen Flipchart-Bogen kleben in verschiedenen Spalten, die Sie mit Oberbegriffen versehen.
- Sie können ein großes Mind Map® daraus machen.
- Sie können Cluster bilden.
- Sie können die Kärtchen in verschiedenen Formen aufkleben (z.B. als Mandala) und sich dadurch weiter inspirieren lassen.

4. Bewertung und Auswahl der Lösungsideen

Durch Markierung der Kärtchen mit Farben können Sie eine Gewichtung oder Bewertung vornehmen: was Sie zuerst umsetzen wollen, wo es noch etwas zu klären gibt etc.

Wenn Sie die Kärtchen nicht sofort aufkleben, sondern nur hinlegen, können Sie diese nun gleich in der richtigen Reihenfolge aufkleben.

5. Planung der ersten Schritte

Konkrete Schritte und Handlungsanweisungen erarbeiten und notieren.



Nehmen Sie sich mindestens 90 Minuten Zeit (oder noch mehr) und ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt. Wie wäre es mit: Neue Akquise- Methoden für Trainer? Ich verspreche Ihnen, dass Sie anschließend so viele Ideen haben, dass Sie nur einen Bruchteil davon umsetzen können. Und das mit großem Gewinn.

Mandala malen



Material

Zeichenblocks, Pinsel, Wasserfarben, Becher, Zirkel, Lineal, Bleistifte, Radiergummis
Engelkarten oder andere.

Verlauf

Als Einstieg wird eine Entspannungsübung durchgeführt, wenn möglich sollten die TN dabei auf Decken liegen.

Auf einem runden Tablett liegen verdeckt (in Mandala-Form) so genannte Engelkarten. Auf jeder Karte steht ein Begriff wie Harmonie, Einfachheit, Integration, Freude, Kreativität, Abenteuer usw.

Nacheinander zieht jeder TN eine Karte, sieht sich den Begriff an und sagt spontan, was ihm zu dem Wort einfällt in Verbindung zur eigenen Person (oder zum Thema, an dem er gerade arbeitet). Dieser Begriff wird als Anregung bei der Herstellung des Mandalas genommen.

Die Anweisung ist die, sich mehr auf den Prozess einzulassen als auf ein bestimmtes Ergebnis hin zu malen. Das Malen sollte hier mehr als konzentrierte und meditative Übung verstanden werden. Den Begriff nur im Hinterkopf, ohne bewusst etwas konstruieren zu wollen.

Zuerst wird mit Bleistift, Lineal und Zirkel ein Mandala entworfen. Das klingt vielleicht sehr unmeditativ und man kann natürlich auch ganz frei malen.

Aber um ein Bild herzustellen, das ganz harmonisch, ausgewogen und konzentriert ist, ist diese Form durchaus angemessen.

Danach werden die Flächen mit Pinsel und Farbe ausgemalt. Da der Entwurf der eigene ist, hat es eine andere Qualität als vorgefertigte Mandalas auszumalen. (Dazu gibt es ja viele Bücher und Vorlagen – und kann sicher auch helfen, zur Ruhe zu kommen).

Wenn Sie im Laufe der Zeit mehrere Mandalas malen, werden Sie feststellen, dass sie jedes Mal völlig anders aussehen. Andere Formen und Farben, eine andere Stimmung ausdrücken.

