



# Wenn Bleistiftkauen nicht weiterhilft ...

*So kommen Sie mit Leichtigkeit auf neue Ideen*

Manche Mitmenschen sprudeln nur so vor Ideen. Wie machen die das? Haben sie den Einfallsreichtum etwa von ihren Eltern geerbt? Die gute Nachricht für alle, bei denen große Geistesblitze eher selten sind: Kreativität lässt sich trainieren. Dazu habe ich, *Ruth*, einen äußerst spannenden Workshop bei der systemischen Moderatorin und Informationsdesignerin *Hannah Schieferle* besucht. Sie hat mir erlaubt, meine Erkenntnisse daraus an Sie weiterzugeben.

## 1. Schritt: Ziel setzen

Wer auf gute Ideen kommen möchte, braucht zuallererst eine klare Vorstellung von seinem Ziel. Sagen Sie nicht: „Ich weiß schon, was ich will“, sondern nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Ziel präzise zu formulieren. Unbedingt schriftlich und als Frage: „Wie können wir unser kleines

Wohnzimmer besser ausnutzen?“ oder als Wunsch: „Ich möchte, dass wir unser kleines Wohnzimmer besser ausnutzen.“ Sprechen Sie Ihren Satz laut aus. So merken Sie sofort, ob Sie wirklich motiviert sind. Wenn nicht, feilen Sie an der Formulierung. Geht es Ihnen darum, den beschränkten Platz besser zu *nutzen*? Oder möchten Sie eher, dass Ihr Wohnzimmer *gemütlicher* wird, damit Sie sich öfter darin aufhalten? Gestalten Sie Ihren Satz entsprechend um.

**simplify-Tipp:** Sind Sie sich nicht sicher, sprechen Sie mit jemandem über Ihr Ziel. Dabei könnte sich herausstellen, dass Sie sich nicht nur in Ihrem Wohnzimmer, sondern in Ihrer ganzen Wohnung beengt fühlen. Oder es wird Ihnen bewusst, dass es Ihnen eigentlich darum geht, Ihr Wohnzimmer von Ihren Kindern zurückzuerobern.

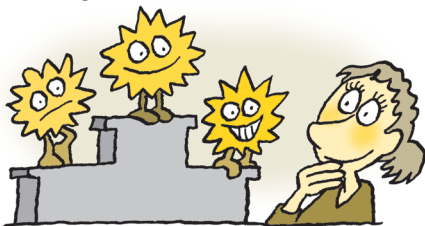
Fortsetzung Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

## 2. Schritt: Ideen sammeln

Beschließen Sie, möglichst *viele* Ideen zu sammeln. Damit das klappt, müssen Sie Ihren inneren Zensor oder Ihre eingebaute Mäkelante zum Schweigen bringen. Denn Sie kommen nicht weiter, wenn Sie jede Idee sofort mit einem Gegenargument niedermachen („Zu aufwendig“ – „Erbstücke gibt man nicht her!“ – „Wer weiß, ob uns das in 5 Jahren noch gefällt!“). Trennen Sie die Bewertung Ihrer Ideen (Schritt 3) strikt vom Ideensammeln! Begrüßen Sie auch verrückte Ideen („Wohnzimmer ganz abschaffen“). Beherzigen Sie *Albert Einsteins* Erkenntnis: „Wenn eine Idee am Anfang nicht absurd klingt, gibt es keine Hoffnung für sie.“ Zwei Methoden zum Ideensammeln finden Sie im Kasten „Kreativitätsturbo“.

**simplify-Tipp:** Fällt Ihnen kaum etwas ein, ist das ein Zeichen dafür, dass Ihr Ziel noch nicht stimmig formuliert ist. Machen Sie sich die Mühe, zu Schritt 1 zurückzugehen.



## 3. Schritt: Ideen bewerten

Am besten auch wieder mit konkreten Fragen: **1.** Was hat für Sie oberste Priorität? („Die hässlichen Vorhänge sollen verschwinden!“) **2.** Was lässt sich leicht umsetzen? („Mindestens 15 Bücher aus-sortieren, damit sich die Regalbretter nicht mehr biegen.“) **3.** Welche Ideen lassen sich gut kombinieren? („Neuen Teppich kaufen und farblich passend die Schranktüren lackieren“). Bevor Sie eine Idee komplett verwerfen, versuchen Sie, sie zu verbessern.

**simplify-Tipp:** Bekommen Sie die in Schritt 2 gesammelten Ideen jetzt nicht richtig sortiert, haben Sie Ihr Thema vermutlich zu groß gewählt. Machen Sie zwei (oder mehr) Fragestellungen daraus: „1. Was können wir tun, dass unser Wohnzimmer *schöner* aussieht?“ – „2. Wie schaffen wir es, dass es *ordentlich* wird und nicht sofort wieder Chaos entsteht?“



## Wie Sie Ihre Kreativität im Alltag trainieren

Kreative Ideen entstehen immer dann, wenn Sie Ihre Gedanken in andere Richtungen lenken und die Dinge aus einer ungewohnten Perspektive wahrnehmen. Ihr Alltag bietet dafür reichlich Trainingsmöglichkeiten:

### 1. Durchbrechen Sie Ihre Routinen.

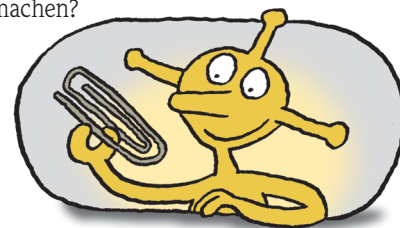
Wechseln Sie als Paar oder Familie am Esstisch die Plätze. Erledigen Sie Ihren Einkauf in einem anderen Supermarkt als sonst. Legen Sie Ihre dominante Hand still, und putzen Sie etwa Ihre Zähne als Rechtshänder mit links bzw. als Linkshänder mit rechts. Lassen Sie einen Würfel entscheiden, welches Hemd Sie heute anziehen (5 = das Fünfte von rechts) oder welches Gericht auf der Speisekarte Sie nehmen (zweimal die 3 ergibt das Gericht Nr. 33 auf der Karte).

**2. Schauen Sie genau hin.** Machen Sie in Gedanken ein Foto von Ihrer momentanen Umgebung (Bushaltestelle, Konferenzraum, Garten). Wenn Sie das nächste

Mal dort stehen, vergleichen Sie Bild und Realität: Was hat sich verändert? Oder entdecken Sie, was alles einen Schatten wirft, und machen Sie Fotos davon.

### 3. Denken Sie außerhalb gewohnter Bahnen.

Nehmen Sie eine Büroklammer in die Hand und überlegen Sie sich 10 Verwendungsmöglichkeiten, die nichts mit Papier zu tun haben. Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihre ungenutzten Blumenübertöpfe zu verwenden? Stellen Sie sich vor, Sie wären Afrikaner / Marsmensch / Superman etc. – was würden die jetzt machen?



Haben Sie Interesse an einem wöchentlichen Kreativitäts-Work-out? Um das kostenlose Angebot von *Hannah Schieferle* zu nutzen, speichern Sie ihre Handynummer +49 163 / 36 52 407 in Ihrem Smartphone und schicken per Whatsapp an diese Nummer eine Nachricht mit folgenden Angaben: Ihr Vor- und Nachname + Kreativität starten. Zeitaufwand pro Woche: 1 bis 5 Minuten. Details dazu finden Sie auf der Website [schieferle-moderation.de](http://schieferle-moderation.de) unter „Kreativitäts-Work-out“.

## Kreativitätsturbo

### 1. Reizwortanalyse

Wählen Sie ein zufälliges Wort – etwa, indem Sie eine Zeitschrift aufschlagen und das erste *Substantiv* nehmen, das Ihnen ins Auge fällt. Notieren Sie 3 bis 5 *Adjektive*, die dazu passen, und stellen Sie Verbindungen zwischen den Adjektiven und Ihrem Ziel her. Die daraus entwickelten Ideen schreiben Sie auf und wiederholen das Ganze mit weiteren Reizwörtern. *Beispiel:* Reizwort „Windenergie“. Assoziierte Adjektive und damit verbundene Wohnzimmerideen: natürlich => mehr Grün (Kräuter auf dem Fensterbrett, Blumenampel, Blumen vom Wochenmarkt); alternativ => Welche Alternativen gibt es in unserer Wohnung, die hässlichen grauen Stehsammler unterzubringen?; luftig => dunklen Esszimmerteppich durch hellen ersetzen. *Anmerkung:* Die Versuchung, einen sperrigen Begriff für ungeeignet zu erklären, ist anfangs groß. *Hannah Schieferle* versichert jedoch: Mit ein wenig Übung lassen sich auch aus „Gerichtsverfahren“, „Windel“ und „PIN-Nummer“ 1a-Ideen kreieren!

### 2. Umkehrtechnik

Verkehren Sie Ihr Ziel ins Gegenteil, und spitzen Sie es zu. Also nicht bloß: „Unser Wohnzimmer soll ungemütlich werden“, sondern: „Wie können wir unser Wohnzimmer so gestalten, dass wir keine Lust mehr haben, uns darin aufzuhalten?“ Notieren Sie Ihre Ideen: Fenster zumauern; Schokoladenpapier, Obstschalen, Weingläser etc. auf dem Couchtisch liegen lassen; Monster-TV an die Wand hängen ... Anschließend drehen Sie die Anti-Tipps um, sodass daraus positive Ideen entstehen. Aus „Fenster zumauern“ wird dann etwa „stärkere Glühbirnen verwenden“, „Vorhänge abschaffen“ oder sogar „zusätzliches Fenster einbauen“. *Anmerkung:* Meine absolute Lieblingsmethode! Vor allem, weil sich der Umweg über das Gegenteil hervorragend eignet, den inneren Kritiker außer Gefecht zu setzen.