

Kreativität kann man lernen!

Verschiedene Techniken, die Kreativität unterstützen und erzeugen

Jeder wird, sei es im Berufs- oder im Privatleben vor Herausforderungen gestellt, die nach kreativen Lösungen verlangen. Angefangen bei der unternehmensinternen Umstrukturierung bis zu einer netten Idee für den Geburtstag eines Freundes kommt man mit „einfachem“ Nachdenken allein oft nicht zum Ziel.

Hier helfen ein paar kleine Übungen, festgefahrene Sichtweisen zu ändern und den Kopf für neue Ideen frei zu bekommen:

Die **Prinzipien des kreativen Denkens** sind einfach aber effektiv:

- Trennen Sie Ideenfindung und Ideenbewertung
- Vermeiden Sie eine rein analytisch/logische Vorgehensweise
- Nutzen Sie neue, ungewöhnliche Ansätze
- Vermeiden Sie negative Denkansätze
- Gehen Sie ruhig auch mal ein Risiko ein

Das Entwickeln von Ideen kann je nach Aufgabenstellung alleine oder in der Gruppe stattfinden, entsprechend unterscheidet man verschiedene Techniken:

A. Einzeltechniken mit Hilfe von verschiedenen Stimuli

Lassen Sie sich inspirieren. Welcher Stimulus am besten funktioniert und am effektivsten ist, ist allein ihre Entscheidung. Hier eine Auswahl:

- Schreiben Sie eine kurze Geschichte gleich welchen Inhalts. Gliedern Sie diese nach Haupt- und Unterpunkten. Halten Sie die wichtigsten Grundgedanken fest und übertragen Sie diese auf die von Ihnen zu lösende Aufgabe.
- Überlegen Sie welche anderen erfolgreichen Lösungen Sie zu Ihrem Problem kennen, z.B. aus anderen Branchen oder Aufgabenbereichen. Wie könnten Sie daraus eine Alternativen entwickeln?
- Blättern Sie eine Zitatensammlung durch und überlegen Sie dabei, ob dieses und jenes Zitat auf Ihre Situation übertragbar ist und Sie einer Lösung näher

bringen kann.

- Suchen Sie sich verschiedene Bilder aus Zeitschriften heraus, die völlig unterschiedlich sind. Fangen Sie mit einem Bild an, das nichts mit ihrer Aufgabe zu tun hat. Beschreiben Sie das Bild ausführlich und notieren Sie alle bestehenden Verbindungen zu Ihrer Aufgabe.

B. Einzeltechniken mit Hilfe freier Assoziationen

Bei diesen Übungen geht es darum, durch eine Verbindung von verschiedenen Eindrücken bzw. Vorstellungen, kreative Problemlösungen zu entwickeln.

- Listen Sie die Aufgabenstellung und die wichtigsten damit verbundenen Kriterien auf. Jeder dieser Stichpunkte wird nun im Stil der Bild-Zeitung, d.h. reißerisch und emotional umformuliert. Vielleicht ist jetzt etwas dabei, was Sie der Lösung ein Stück näher bringt.
- Wer mehr zu visuellen Anreizen neigt, der lässt sich sicher durch eine selbstentwickelte Bildergeschichte inspirieren, die die Aufgabe und die damit verbundenen Fakten darstellt.
- Zu jeder Aufgabe gibt es verschiedene Sichtweisen, so mag der Abteilungsleiter das Problem anders interpretieren als die Sekretärin. Versetzen Sie sich in diese oftmals sehr unterschiedlichen Sichtweisen und nutzen Sie die unterschiedlichen Blickwinkel zur Problemlösung.

C. Gruppentechniken

Jeder kennt das klassische Brainstorming, bei dem mehr oder weniger erfolgreich die Gruppendynamik ihre volle Wirkung entfaltet. Darüber hinaus gibt es aber auch eine Reihe weiterer Techniken, mit der eine Gruppe kreativ Aufgaben lösen kann, wie z.B.:

- Nach einem gemeinsamen Brainstorming wählt jedes Gruppenmitglied die, seiner Meinung nach zwei oder drei „verrücktesten“ Ideen aus und versucht kurz schriftlich und für sich allein diese in umsetzbare, realistische Lösungen für das Problem umzuwandeln. Die so entstandenen Ideen werden anschließend mit der ganzen Gruppe besprochen.
- Jedes Gruppenmitglied malt ein Bild, das eine mögliche Lösung zu der bestehenden Aufgabe darstellt. Dabei ist es völlig unerheblich wie künstlerisch begabt die einzelnen Teilnehmer sind. Die Bilder werden an die Wand geheftet und dann von allen Gruppenmitgliedern näher betrachtet. Kommentare und sich daraus ergebende Ideen werden schriftlich festgehalten. Danach setzt sich die Gruppe noch einmal zusammen und nutzt die Bilder für weitere Problemlösungen.

- Jedes Gruppenmitglied schreibt innerhalb von 5 Minuten 3 Lösungen auf einen Zettel. Ist die Zeit abgelaufen reichen alle Gruppenmitglieder ihren Zettel an ihren Tischnachbarn weiter. Diese wiederum ergänzen die notierten Alternativen durch sich ergebende eigene Ideen. Dieser Vorgang wird solange wiederholt bis jedes Gruppenmitglied seine eigentliche Liste wieder zurück erhält. Dann werden alle Ideen in der Gruppe diskutiert.

Wichtig ist es zunächst verschiedene Techniken auszuprobieren, bis Sie ein Gespür dafür haben, welche Technik für Sie die besten Ergebnisse bringt und dann gilt es, durch Übung die eigenen kreativen Fähigkeiten immer wieder zu verfeinern.

Wenn Sie mehr zu dem Thema wissen möchten, können Sie mich jederzeit unter folgender e-mail Adresse erreichen: monika.rothenari@jbt.de.