

Kreativität fördern

© Anna Hoffmann 2013



Einfache Methoden, um die Fähigkeit zur Kreativität zu fördern:

1. Genügend schlafen

Genügend = „Ich fühle mich fit und bin motiviert für Taten“.

Schlaf hilft bei der Verarbeitung von Informationen und Eindrücken. Im Schlaf sortiert das Gehirn, räumt auf und macht Platz für neuen Input. Erkenntnisse und Ideen fallen deshalb oft leichter nach einem guten Schlaf. Auch Entscheidungen sind leichter zu treffen, wenn das Gehirn die Informationen ausreichend verarbeiten konnte. Schlaf kann dabei eine entscheidende Hilfe sein.

Zuwenig Schlaf senkt zudem die Stimmung und wirkt negativ auf zu bewältigende Prozesse. Wenig schlafen scheint cool zu sein, gerade in kreativen Berufen, weil das angeblich auf viel Produktivität hindeutet. Ob Produktivität in dem Kontext auch Qualität meint, ist ein anderes Thema. Ob und wie viel Schlaf wirklich benötigt wird, um einen kreativen Geist zu haben, sollte jeder einmal selbst testen.

Würden Sie gerne mehr schlafen? Wie und wann könnte das klappen?

2. Ausreichend Wasser trinken

Durst wird oft nicht ausreichend wahrgenommen. Ein Mangel an Wasser im Körperhaushalt senkt die Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit. Im Zweifel einfach ein Glas Wasser extra trinken.

Steht ein Glas Wasser neben ihrem Arbeitsplatz oder eine Tasse Kaffee?

3. Aufenthalt im Freien

Damit ist nicht nur der berühmte Waldspaziergang gemeint. Jeder Aufenthalt im Freien führt zu einem Plus an Licht, Sauerstoff und Bewegung. Zudem wirkt er stimulierend auf die Sinne und stimmungshobend. Gute Ideen gedeihen besser, wenn Körper und Geist sich gut fühlen. Sinnvoll ist natürlich ein Aufenthalt in einer Umgebung, die auf mich anregend und positiv wirkt. Dafür kann sich auch ein bisschen Fahrzeit lohnen.

Wo sind Sie am liebsten im Freien? Wie oft sind Sie da?



4. Bewegung

Jeder hat wohl schon erlebt, dass er sich nach Bewegung besser fühlt und Lösungen für schwierige Fragen leichter in seinen Sinn kommen. Deshalb ist Bewegung in allen Situationen, in denen ich schnell auf neue Ideen oder Lösungsansätze kommen möchte, eine sehr gute Idee.

Bewegung sollte Spaß machen. Auch hier gilt: Was für den Einzelnen funktioniert, ist gut und richtig. Es gibt keine Bewegungskonzepte, die für alle Menschen gleich passend wären. Jeder sollte nur darauf achten, dass er die Möglichkeit für seine Form der Bewegung ernsthaft in seinen Alltag einplant. Vornehmen reicht nicht.

Für mich funktioniert tanzen und Fahrrad fahren prima. Deshalb versuche ich immer eine Arbeitsumgebung zu haben, in der ich auch tanzen kann (ich bin nicht der Typ, dessen Kreativität in einem Großraumbüro gedeiht).

Statt mit dem Auto fahre ich möglichst oft mit dem Fahrrad zu Terminen. Dabei sortieren sich meine Gedanken sehr gut und ich komme in der Regel in besserer Stimmung zum Termin, als wenn ich bis zur Tür mit dem Auto fahre.

Welche Art von Bewegung ist gut für Sie?



2

5. Entspannung

Konzentration braucht
Phasen der Entspannung.

Ein Geist, der immer nur angespannt ist, ist irgendwann nur noch wenig leistungsfähig. Zum Einatmen gehört das Ausatmen. Bei der Entspannung gilt wie bei der Bewegung: Was immer für Sie entspannend ist, ist okay. Fernsehen gilt als stressfördernd, ebenso spannende Unterhaltung (habe ich so in meiner Ausbildung zur Stressmanagementtrainerin gelernt). Das würde ich nicht so geltend lassen: Es kommt in meinen Augen immer auf die Dosis und die individuelle Situation an, wie eine Sache auf mich wirkt. Manchmal tut mir Berieselung durch Filme jedenfalls sehr gut, es bringt mich auf andere Ideen. Und Krimis lesen finde ich extrem entspannend.

Entspannung muss also nicht nur Yoga, Tai-Chi oder Meditation sein. Für mich hat z.B. auch Kochen oder Basteln eine sehr entspannende Wirkung. Wichtig ist nicht, ob ich eine allgemein anerkannte Entspannungsform betreibe, sondern ob ich bei etwas persönlich entspannen kann und einen entlastenden Effekt spüre. Der zweite Punkt ist



dann die Frage, wie oft ich mir den Freiraum für solche entlastenden und entspannenden Aktivitäten einräume.

Wobei können Sie gut entspannen? Wie oft nehmen Sie sich Zeit dafür?



6. Duschen/Baden/Schwimmen

Der Kontakt zu Wasser hat für viele Menschen eine befreiende Wirkung auf den Geist, das gilt ganz sicher auch für mich. In sehr schwierigen Phasen der Programmierung, in denen ich zudem unter großem Zeitdruck stehe und sofort Lösungen für komplexeste Probleme brauche, bade ich manchmal drei Mal am Tag. (Hat bislang immer geholfen!) Noch lieber schwimme ich in Badeseen. Zum Glück gibt es um Berlin viele davon. Schwimmen macht mich glücklich und ich komme dabei oft auf gute Einfälle, weshalb in meiner Badetasche immer auch ein Notizbuch ist.

Vielen Menschen kommen gute Einfälle überraschend unter der Dusche. Vielleicht hilft der Kontakt zu Wasser deshalb so gut, weil der Mensch zu einem Großteil aus Wasser besteht?

Hatten Sie schon gute Einfälle unter der Dusche oder in der Badewanne? Könnte Duschen für Sie als Notfallmaßnahme funktionieren?

7. Das Essen, was Leib und Seele wirklich gut tut

„Ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.“

Ich habe in meinem Kunststudium Menschen kennen gelernt, die bewusst gehungert haben, weil sie dadurch kreativer werden wollten. Für mich funktioniert so etwas nicht. Wenn ich Hunger habe, arbeitet mein Hirn nur auf Sparflamme. Ich bin der Ansicht, dass Essen eine wichtige Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben darstellt. Zu wenig zu essen oder dem Essen nicht ausreichend Beachtung zu schenken ist deshalb in meinen Augen der Kreativität wenig förderlich.

Denken und insbesondere kreatives Denken verbraucht viele Ressourcen im Körper. Deshalb macht es Sinn, dem Körper durch gutes Essen genügend Basisbausteine für exzellente Denkleistungen zur Verfügung zu stellen. Was genau ein gutes Essen ist, kann



von Mensch zu Mensch wieder sehr verschieden sein. Wir Menschen sind nicht alle gleich und sollten es uns endlich aus dem Kopf schlagen, Einheitsregeln und Einheitslösungen für die vielfältigen individuellen Erfordernisse unterschiedlicher Menschen zu suchen und zu geben. Machen Sie sich die Mühe, herauszufinden, was gutes Essen für Sie bedeutet. Es lohnt sich!

Manche Kommilitonen auf der Uni haben auch bewusst im Winter die Heizung nicht eingeschaltet, um durch das körperliche Leiden die Kreativität zu beflügeln. In meinen Augen war das Ergebnis solcher Aktionen Kunst, die wenig Bedeutung für andere Menschen außer dem Künstler selbst hatte. Echte Kreativität im Sinne von lösungsorientierten, umsetzbaren Ergebnissen mit Wert für die Allgemeinheit erwächst in meinen Augen eher aus einem Geist, der sich in seinem Körper wohl fühlt.

Künstliches Leid als Auslöser für Kreativität ist generell nicht mein Ding und erscheint mir wenig erstrebenswert. Es gibt auch so genug Herausforderungen durch das tägliche Leben, die zu Kreativität und lösungsorientiertem Denken motivieren sollten.

Was essen Sie gerne? Wie oft gönnen Sie sich ein Essen ganz nach Ihrem Geschmack? Wann nehmen Sie sich Zeit dafür?

8. Eine unbekannte Umgebung aufsuchen

Eine unbekannte und nach eigener Einschätzung interessante Umgebung aufzusuchen kann ein großer Trigger für Inspiration sein. Sehr oft kreisen wir im Alltag nicht nur im Denken in gewohnten Bahnen. Die Routine bestimmt

unsere täglichen

Sinneseindrücke. Wir nehmen den gewohnten Weg zur Arbeit, zu Terminen. Wir fahren dieselben Strecken. Eine ungewohnte Umgebung bietet im Idealfall jede Menge neuer Sinneseindrücke.

Oft zeigt eine neue Umgebung auch neue Möglichkeiten auf. Meine Reisen nach Island, Brasilien und Ägypten in den Jahren 2002 und 2003 haben mir gezeigt, dass in vielen Bereichen andere Regeln den Alltag bestimmen können, als die, die ich aus Mitteleuropa gewohnt war. Und das Lebensglück und Zufriedenheit viele Formen annehmen kann.

Eine neue Umgebung muss aber nicht weit entfernt sein. Manchmal genügt es, einen anderen Weg zu nehmen oder im Stadtplan nachzusehen, welche Ecken der eigenen



Umgebung man noch nie aufgesucht hat.

In den Niederlanden, in denen ich lange gelebt habe, kam eine Frau zur Beerdigung meines Neffen zur Beisetzung der Urne in einem privaten Wald. Diese Frau hatte ihr ganzes Leben in dem zwei Kilometer entfernten Dorf gelebt, aber sie war noch nie die Straße zum Wald entlanggefahren, eine wunderschöne, fast idyllische hügelige Umgebung. Sie war ganz verblüfft, dass so eine reizvolle Natur direkt in ihrer Nähe lag, und sie das nie zuvor wahrgenommen hatte. Nur durch die Beerdigung hat sie ihren gewohnten Umkreis endlich einmal verlassen.

Welche Umgebung würde Sie interessieren? Wann waren Sie zuletzt in einer wirklich ungewohnten Umgebung?

Welche ungewohnte Umgebung liegt in der Nähe zu Ihrer alltäglichen Umgebung?

9. Konkrete Ziele formulieren, die stark motivierend wirken

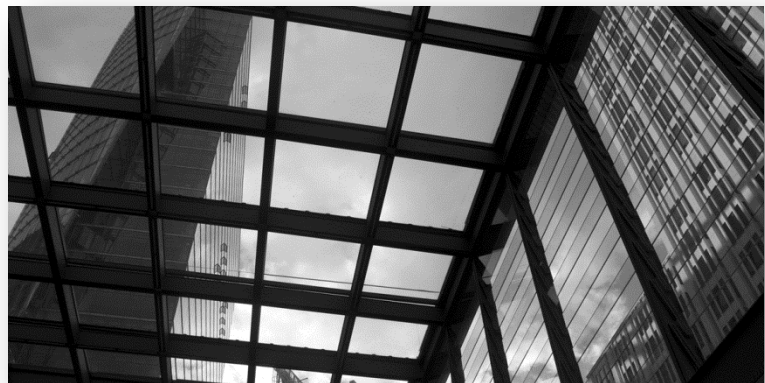
Wenn ich kreativ sein will (oder aufgrund von äußeren Umständen sein muss) kann es sehr helfen, wenn ich für mich selbst ein positives, konkretes Ziel formuliere. Dieses Ziel sollte ich dann in den nächsten Tagen konkret vor Augen haben (also sowohl aufschreiben als auch bildlich visualisieren), bis ich mein Problem gelöst habe.

Ein konkretes Ziel ist messbar, ich weiß also genau, wann ich es erreicht habe. Das Ergebnis oder die Auswirkung der Zielerreichung sollte für mich sehr attraktiv sein, so dass ich tatsächlich eine starke Motivation verspüre, das Ziel zu erreichen. Und ich sollte einen realistischen Zeitplan aufstellen, wie lange es dauern wird, bis ich das Ziel erreicht habe.

Das kann dann vielleicht so aussehen:
Ich habe drei Designentwürfe bis in drei Tagen fertig, und egal was der Kunde sagt oder wie viel Mehrarbeit

danach noch auf mich zukommt, am Wochenende gönne ich mir ein tolles Konzert oder einen super Ausflug (meine persönliche Lieblingsbelohnung).

Sie haben sicher auch schon verstanden, dass so ein Ziel wie eine Belohnung wirken kann, für den Fall, Sie müssen Ihre Kreativität für wenig attraktive Aufgabe einsetzen. Ich musste zum Beispiel in meiner Tätigkeit als Business Consultant oft Berichte für staatliche Stellen schreiben. Das war selten eine attraktive Aufgabe. Wenn ich mir aber selber ein Ziel gesetzt habe, dass mit einer für mich motivierenden Belohnung verbunden war, viel es mir sehr viel leichter, meine Kreativität auch für trockene Pflichtberichte zu mobilisieren.



Welche Ziele wirken für Sie motivierend? Wie könnte ein konkretes Ziel aussehen?

10. Die Neugier fördernde Ausflüge unternehmen

Jeder kennt Ausflugsziele, die bekannt und durchgekaut sind und Ausflugsziele, die neu, unbekannt und irgendwie aufregend scheinen. Manche Menschen fahren jedes Jahr an den gleichen Ort zum Urlaub. Manche Menschen machen ständig die gleichen Ausflüge. Wenn Sie Ihre Kreativität anregen wollen, dann machen Sie einen Plan mit neuen Ausflugszielen.

Überlegen Sie sich, welche Orte oder Veranstaltungen Sie wirklich gerne sehen wollen. Wenn das Ausflugsziel weiter entfernt ist, machen Sie einen Plan, wie viel Zeit die Reise in Anspruch nehmen könnte und wann die beste Jahreszeit für eine Reise zu diesem Ziel sein könnte. Überlegen Sie sich ein Verkehrsmittel, Anfahrtswege und Verweildauer. Und dann setzen Sie ihre Ausflugsziele auf der Liste Stück für Stück um. Warten Sie nicht auf schönes Wetter, um etwas zu unternehmen! Machen Sie auch Pläne für Ausflüge bei schlechtem Wetter!

Versuchen Sie während des Ausfluges neue Eindrücke nicht durch Gespräche um die ewig gleichen Themen wie sonst oder durch Ablenkungen (wie ständige SMS oder ähnliches) zu verwässern. Seien Sie bewusst offen für das, was Sie umgibt. Wenn Sie wirklich neugierig auf Ihr Reiseziel sind, ergibt sich das fast von selbst.

Neugier ist die Lust und Freude auf etwas Neues. Vielleicht sind Kinder deshalb so oft kreativ, weil sie sich die Lust auf das Neue noch nicht verbaut haben. Ich denke nicht, dass man wieder zum Kind werden muss, um kreativ zu sein. Aber die Freude von Kinder auf das Unbekannte, auf das Entdecken von Neuem, das ist eine wichtige Eigenschaft, die man sich auch als Erwachsener erhalten sollte, um im Geiste nicht zu erstarren.

Auch Museumsbesuche oder Ausstellungen können Reiseziele sein. Die Kreativität fördert ein Museumsbesuch oder eine Ausstellung aber nur dann, wenn Sie sich wirklich für das Thema der Ausstellung

oder des Museums interessieren. Nur dann sind Sie wirklich offen für neue Eindrücke und werden auch etwas Bereicherndes mitnehmen. Eine Kunstausstellung allein oder ein pflichtgemäß absolvierter Museumsbesuch fördern keine Kreativität, auch wenn das von einigen immer wieder als Mittel zur Kreativitätssteigerung propagiert wird.

Nach meiner Beobachtung ist es sehr entscheidend, mit welcher inneren Einstellung jemand in eine Ausstellung oder ein Museum geht. Ist Vorfreude oder gar Begeisterung



da, wird der Besuch in jedem Fall eine Bereicherung darstellen. Geht man mit geringem Interesse hin, dann wird man in der Regel auch wenig entdecken, was die eigene Kreativität beflügeln könnte.

Welches Ausflugsziel weckt Ihre Neugier? Wann geht es los?

11. Etwas tun, was man schon lange tun wollte

Die meisten Menschen tragen Dinge, Ideen oder Projekte mit sich herum, die sie schon lange umsetzen wollen. Aber irgendwie kommen Sie nicht dazu oder etwas hält sie immer wieder davon ab, anzufangen. Ein sehr schönes Beispiel dieses Phänomens ist im Vorspann zu dem Pixarfilm „Oben“ zu sehen. Ich selbst kenne dieses Phänomen nur zu gut. Immer scheint etwas anderes wichtiger zu sein, als das, was ich wirklich gern tun möchte. (Was vielleicht auch daran liegt, dass immer sehr viele Ideen auf meiner Liste sind, die ich gerne umsetzen möchte).

Sie wissen schon, was jetzt kommt: Fangen Sie einfach an. Tun Sie es für wenigstens eine Stunde in der Woche, lassen Sie etwas anderes aus- oder wegfallen. Nehmen Sie ihre Ideen und Träume wichtig und kommen Sie ins Handeln. Nichts beflügelt Ihre Kreativität so wie die konkrete Möglichkeit, Ihre eigenen Vorhaben in die Tat umzusetzen. Warten Sie nicht darauf, dass Ihnen jemand anders die Erlaubnis geben wird. Das wird nicht kommen! Sie müssen selbst aktiv werden. Fangen Sie an!

Etwas zu tun, was man schon lange tun will, führt in aller Regel zu einer Erweiterung der eigenen Wahrnehmung. Und jede Erweiterung der eigenen Wahrnehmung unterstützt die eigene Kreativität, weil durch mehr bewusst verarbeitete Eindrücke die notwendige Basis für die eigene Kreativität erweitert wird.

Was wollten Sie schon immer tun? Welche Ideen, Träume oder Projekte warten bei Ihnen darauf, umgesetzt zu werden? Wann fangen Sie an?

Diese Liste erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jeder kennt wahrscheinlich noch sehr persönliche Methoden, wie er selbst seine Fähigkeit zur Kreativität fördern kann. Die obige Liste ist eine Sammlung von Tipps, die generell Kreativitätsfördernd wirken. Wann immer ich auf Knopfdruck kreativ sein musste, entweder um ein IT-Problem zu lösen, einen Text zu verfassen oder ein Design zu entwickeln, hat es mir sehr geholfen, wenn ich zwei bis drei der obigen Tipps pro Tag beherzigt habe.



Impressum

Anna Hoffmann Business Coaching

Annette Hoffmann
Alt Nowawes 67
14482 Potsdam

Kontakt:

Tel.: 0331 600 6560
Fax: 0331 73 09 007
info@anna-hoffmann-coaching.de

Satz/Layout: digital ambient, Stahnsdorf
Stand: 08/2013

Bildnachweis:

© Annette Hoffmann

