

A glowing lightbulb is the central focus, with a vibrant rainbow spectrum visible inside its glass. The lightbulb is surrounded by a dense field of crumpled, light-colored paper, creating a textured, chaotic background. The overall lighting is dim, with the primary light source being the lightbulb itself, which casts a soft glow on the surrounding paper. The scene is set against a dark, almost black background, making the lightbulb and the rainbow stand out prominently.

# Der Prozess der Kreativität

Wie man in nur 5 Schritten neue Ideen produziert

Handout

# Handout

## Kreativität: Wie man in 5 Schritten neue Ideen produziert

### Prinzip

Eine Idee ist eine neue Kombination von alten Elementen.

### Prozess

Kreativität ist kein Zufall, sondern ein Prozess, den jeder lernen und erfolgreich anwenden kann:

1. **Sammeln:** Alte Elemente sammeln, indem man sich einerseits Fachwissen über eine Person, Sache oder Situation aneignet und andererseits durch freies Assoziieren die eigene Lebenserfahrung abrufen.
2. **Kombinieren:** Alte Elemente, die man durch Aneignen von Fachwissen und Abrufen von Lebenserfahrung gesammelt hat, miteinander zu neuen Ideen kombinieren.
3. **Pause machen:** Sich, so gut es geht, ablenken, indem man z.B. spazieren geht. Ablenkung aktiviert das Unbewusste. Und das Unbewusste produziert Geistesblitze.
4. **Ausprobieren:** Die neuen Ideen so schnell und günstig wie möglich und ohne großes Risiko ausprobieren, um herauszufinden, ob man die Herausforderung, vor der man steht, mit Hilfe dieser Ideen meistern werden kann.
5. **Optimieren:** Die Ideen solange überarbeiten und verbessern, bis die Herausforderung, vor der man steht, erfolgreich gemeistert werden kann.

**Wichtig:** Wer Schwierigkeiten hat, neue Ideen zu produzieren, der hat nicht genug alte Elemente gesammelt. Kreativität ist kein Zustand, sondern ein Tun.

### Routine

Kreativität stärken und in den Alltag integrieren:

1. **Morgenseiten:** Jeden Morgen für 5 - 15 Minuten oder 150 - 500 Wörter alles aufschreiben, was einem durch den Kopf geht, ohne die eigenen Gedanken zu bewerten und dadurch den Gedankenmüll entsorgen, der die eigene Kreativität blockiert.
2. **Künstlerdate:** Einmal pro Woche (oder noch besser einmal pro Tag) für mindestens eine Stunde einen Termin mit sich selbst machen und alleine etwas tun, das einen interessiert, um neue Eindrücke zu sammeln und die eigene Lebenserfahrung zu bereichern.
3. **Notizblock:** Immer und überall einen Notizblock oder eine Notizen-App bei sich führen und alle Gedanken, Gefühle und Beobachtungen aufschreiben, die bei einem selbst auf Resonanz stoßen, und dadurch eine Stoffsammlung von alten Elementen des eigenen Lebens anlegen.

# Kreativitätstechniken

## Konzeptfächer

Stell einen Timer auf 15 Minuten und dann stell dir unter Berücksichtigung der Herausforderung, vor der du stehst, die folgenden drei Fragen:

1. Worum geht es eigentlich?
2. Was ist die Alternative?
3. Für welche neue Lösung entscheide ich mich?

**Beispiel:** Stell dir vor, du willst ein Bild an die Wand hängen. Du hast einen Nagel, aber keinen Hammer ...

1. **Worum geht es eigentlich?** Du willst einen Nagel in die Wand schlagen.
2. **Was ist die Alternative für einen Hammer?** Ein Stein, ein Schraubenschlüssel, ...
3. **Für welche neue Lösung entscheidest du dich?** Du probierst es mit dem Stein.

Oder:

1. **Worum geht es eigentlich?** Du willst ein Bild an die Wand hängen.
2. **Was ist die Alternative zu einem Nagel?** Tesa Powerstrips, eine Schraube, ...
3. **Für welche neue Lösung entscheidest du dich?** Du probierst es mit den Tesa Powerstrips.

Je öfter du den Konzeptfächer auf ein und dieselbe Herausforderung anwendest, desto mehr unterschiedliche Ideen wirst du produzieren.

## Freies Schreiben

Wenn du freies Schreiben ausprobieren möchtest, um Lösungsideen für eine Herausforderung, vor der du stehst, zu produzieren, dann mach Folgendes:

1. Stell einen Timer auf 15 Minuten
2. Überleg dir eine für deine Herausforderung passende Fragestellung
3. Schreib alle Gedanken auf, die dir zur Fragestellung einfallen, ohne sie zu bewerten

**Beispiel:** Wie kann ich ein Bild an die Wand hängen, wenn ich keinen Hammer habe?

Jetzt will ich das Bild an die Wand hängen und habe keinen Hammer. Toll. Wie soll das gehen? Hm. Was hat Olli mir letztes noch erzählt? Ach ja, er hat seine Bilder an die Wand geschraubt. Der würde mir bestimmt seinen Akkuschrauber leihen. Früher habe ich meine Poster immer mit Powerstrips an die Wand geklebt. Gibt's die nicht auch für Bilderrahmen? Mal googeln. Wenn ich wenigstens einen Fleischerhammer hätte. Also so'n Fleischklopper aus der Küche. Hm. Vielleicht könnte ich den Nagel auch mit einem Schraubenschlüssel in die Wand kloppen ...

# Brainstormologische Matrix

Stell einen Timer auf 15 Minuten und schreib so viele Assoziationen wie möglich auf, ohne sie zu bewerten. Schreib Assoziationen selbst dann auf, wenn du sie banal und blöd und unpassend findest und lass dich überraschen, zu welchen Ideen dich deine Assoziationen führen werden.

Herausforderung / Thema:

	Leute	Orte	Dinge	Ereignisse, Momente	Wörter, Phrasen, Klischees
Assoziation					
Gegensatz					

## Brainstormologische Matrix (Beispiel)

Stell einen Timer auf 15 Minuten und schreib so viele Assoziationen wie möglich auf, ohne sie zu bewerten. Schreib Assoziationen selbst dann auf, wenn du sie banal und blöd und unpassend findest und lass dich überraschen, zu welchen Ideen dich deine Assoziationen führen werden.

Herausforderung / Thema: *Bild an die Wand hängen ohne Hammer*

	Leute	Orte	Dinge	Ereignisse, Momente	Wörter, Phrasen, Klischees
Assoziation	Olli		Hammer Akku- schrauber Schrauben- schlüssel Stein Rohr		Für jemanden, der einen Hammer hat, sieht alles aus wie ein Nagel ↓ Für jemanden, der einen Nagel hat, sieht alles aus wie ein Hammer
Gegensatz			Powerstrips Klebeband Kleister		

# Morgenseiten

Nimm dir jeden Morgen mindestens 5 - 15 Minuten Zeit oder schreib mindestens 150 - 500 Wörter. Schreib alles auf, was dir durch den Kopf geht, ohne deine Gedanken zu bewerten. Stell dir eine (oder mehrere) der Fragen, wenn du deine Gedanken fokussieren möchtest.

## Fokus

- **Was geht jetzt gerade in mir vor?**
- Wer oder was hat meine Aufmerksamkeit?

## Angst

- **Wovor habe ich Angst?**
- Durch wen oder was fühle ich mich bedroht?
- Wovor will ich mich schützen?
- In welcher Hinsicht weiß ich nicht, was mich erwartet?

## Wut

- **Wer oder was macht mich wütend?**
- Wer oder was frustriert mich?
- Wen oder was (Person, Sache, Situation) will ich verändern?

## Trauer

- **Was macht mich traurig?**
- Von wem oder was muss ich Abschied nehmen?
- Wofür erhoffe ich mir Mitgefühl und/oder Verständnis?
- Wer oder was (Person, Sache, Situation) hat mich enttäuscht?
- Wer hat mich abgelehnt?
- Wen oder was (Person, Sache, Situation) habe ich verloren?

## Freude

- **Was macht mir Freude?**
- Was ist mir gelungen?
- Was hat mich positiv überrascht?
- Was hat mich stolz gemacht?
- Was habe ich gelernt?
- Wem fühle ich mich nah und verbunden?

# Medienverzeichnis

Ein paar Bücher und Filme, auf die ich mich zusätzlich zu meinen eigenen Erfahrungen beziehe und die ich im Zusammenhang mit dem Thema Kreativität empfehlen möchte:

Titel	Autor	Verlag	Jahr
<b>Bücher</b>			
A Technique For Producing Ideas	James Webb Young	McGraw-Hill Education	2003
The 5 Elements of Effective Thinking	Edward B. Burger, Michael Starbird	Princeton University Press	2012
Schriftsteller werden	Dorothea Brande	Autorenhaus Verlag GmbH	2009
Der Weg des Künstlers	Julia Cameron	Knauer MenSana TB	2019
Alles nur geklaut: 10 Wege zum kreativen Durchbruch	Austin Kleon	Mosaik	2013
Kreativitätstechniken	Matthias Nölke	Haufe-Lexware GmbH	2015
Talent to go: 52 Tipps für mehr Erfolg im Leben	Daniel Coyle	Bastei Lübbe	2014
Do the Work	Steven Pressfield	The Domino Project / Black Irish Entertainment	2014
Grundformen der Angst	Fritz Riemann	Ernst Reinhard Verlag	2019
Titel	Autor	Plattform	Jahr
<b>Filme</b>			
The Creative Brain	David Eagleman	Netflix	2019
Everything Is A Remix	Kirby Ferguson	Vimeo	2015