

Unverhoffte und geplante Kreativität – Tipps zur Ideenfindung

Inhalt

1. Deine idealen Kreativ-Zeiten, wenn 2. Deiner Kreativität Raum geben
3. Kreativität bewusst planen und trainieren
4. Kreativität in der Natur - Wandern als Kreativitäts-Turbo

Um das Thema Kreativität ranken sich viele Mythen: Nur Künstler und Genies sind kreativ. Für Kreativität brauche ich Zeit. Ich muss entspannt sein, um kreative Ideen zu entwickeln, usw. usw.

Das stimmt alles nicht! Punkt.

Meine Gegenthese: Jeder Mensch ist kreativ. Du kannst es lernen und trainieren. Und du kannst durch Beobachtung herausfinden, was bei dir besonders gut funktioniert.

Wir sind da sehr unterschiedlich

Wir Menschen ticken nun mal sehr unterschiedlich. Was bei dem einen super funktioniert, bringt einen anderen zur Verzweiflung.

Die eine Seite ist es, Kreativität zu trainieren, mit Kreativitätstechniken und gezielten Methoden Ideen finden für deine Themen und Fragestellungen. Dazu gibt es im zweiten Teil Beispiele. Die andere Seite ist, wahrzunehmen, wann und wie du besonders kreativ bist. Oft passt es dann gerade nicht, wir schieben den Impuls zur Seite und haben gar nicht richtig mitbekommen, was da an verborgenen Schätzen lauerte.

1. Deine idealen Zeiten und Situationen für Kreativität

Daher ist mein 1. Tipp: Finde deine optimalen Zeiten und Situationen, wo du besonders kreativ bist.

Wann dich die Muse küsst – wie ich es mal in einem [Blogbeitrag](#) beschrieben habe. Und lade sie dann auch freundlich ein.

Mein Beispiel: Mir war aufgefallen, dass ich sofort nach dem Aufwachen überschwemmt wurde von kreativen Einfällen, Themen, Ideen. Als ich dann anfing, dem bewusst nachzugeben, indem ich mir die Zeit nahm und mich direkt neben meine Yoga-Matte setzte mit Papier und Stift, da sprudelte es nur so aus mir heraus. Ich schrieb in Windeseile 3 Seiten für einen Blogbeitrag oder den nächsten Newsletter.

Inzwischen ist das ein festes Ritual: Nach dem morgendlichen Yoga und Physio-Übungen setze ich mich aufs Futon mit Schreibzeug und inzwischen auch noch Acrylstiften und schreibe und male, was da gerade an Impulsen kommt.

Warum ist es empfehlenswert, den kreativen Impulsen sofort nachzugehen?

1. **Es geht sehr viel schneller**, als wenn du dich am nächsten Tag (weil es da geplant war) hinsetzt und angestrengt überlegst, was du im nächsten Newsletter schreiben willst. Denn jetzt ist es gerade in deinem Hirn und will raus und zwar mit frischen und lebendigen Ideen. Morgen fällt dir dann vielleicht nix ein und du fragst ChatGPT – und schreibst einen allgemeinen BlahBlah-Beitrag.
2. Wenn du in diesem Zustand schreibst, frischgeküsst von der Muse, dann ist der Beitrag sehr **viel inspirierter, lebendiger, mitreißender**, als wenn du brav deine Aufgabe erfüllst.

Daher meine dringende Empfehlung, diesen kreativen Impulsen Raum zu geben.

2. Kreativität Raum geben

1. **Der erste Schritt ist es, wahrzunehmen, wann deine Kreativ-Zeiten sind**, wann dich die Muse besonders gerne küsst.

Ich habe überall etwas zu schreiben parat, auch unterwegs, denn sonst sind sie weg, wenn ich nicht zumindest die Idee, das Thema direkt aufschreibe.

2. Wenn du dann feststellst, dass dich morgens früh die Muse küsst oder eher am Mittag oder abends – **dann plane dir da ein Zeitfenster ein**. Damit musste ich auch lange kämpfen. Denn dann kam sofort der „Oberlehrer“, der meinte, nach dem Yoga solle ich sofort zum Frühstück, damit ich früh genug im Büro bin! Bis ich mir bewusst machte: „Das ist doch vollkommen schnurps, wenn ich ne halbe Stunde später im Büro bin“ (ich arbeite seit Jahrzehnten im Home-Office), zumal ich dann ja schon eine halbe Stunde kreativ gearbeitet habe. Und WO ich arbeite, ist doch letztendlich egal.

So habe ich beispielsweise schon den Newsletter geschrieben, einen Beitrag für LinkedIn – oder neuerdings auch meine Tageskarte gemalt.

Das kam nämlich später noch hinzu, dass ich das „Steine bemalen“ aus der Türkei mit nach Hause gebracht habe und hier nun jeden Morgen eine Postkarte bemale.

Auch dadurch werden oft Themen klar oder kommen neue Impulse – auf eine ganz andere unbewusste Art, als wenn ich vor meinem Mind Map sitze und den nächsten Redaktionsplan für meine Videos plane.

3. Daher ist der dritte wichtige Punkt:

Gib dir die Erlaubnis und mache dir klar, dass das deine Arbeit verbessert, beschleunigt und kreativer macht – auch wenn du eigentlich an der Stelle etwas anderes geplant hattest.

Dann machst du die Buchhaltung eben eine halbe Stunde später o ...! Hast aber einen tollen Newsletter geschrieben, was dich sonst viel mehr Zeit gekostet hätte. Das Ganze erfordert also ein wenig Flexibilität und kein Festkleben an deinem Tagesplan – und das ist sowieso ein gutes Training für Kreativität: Gewohnheiten ändern, Neues ausprobieren, neue Erfahrungen machen.

3. Kreativität bewusst planen und trainieren

Wenn du ein konkretes Thema, eine konkrete Fragestellung hast, zu der du Ideen brauchst, kannst du natürlich nicht immer warten, bis dich die Muse küsst. Und vielleicht liefert sie dann auch ganz andere Ideen, die mit dem aktuellen Thema gerade nichts zu tun haben.

Dann kannst du mit Hilfe von Kreativitätsmethoden und –Techniken daran arbeiten, so wie ich es auch in meinen Seminaren und Workshops anbiete. Die Techniken helfen dir, sie geben dir eine Struktur, an der du dich entlang hangeln kannst und andere und neue Ideen bekommst als normalerweise. Das klassische Brainstorming lebt ja von einer Gruppe, doch du kannst ähnliche Effekte auch alleine mit solch einer Methode erzielen.

Eine grundlegende Eigenschaft vieler Kreativitätsmethoden ist, erst einmal einen scheinbaren Umweg zu gehen, etwas ganz Anderes zu machen, zu völlig anderen Themen zu assoziieren (Reizwort-Methode) oder zu einem Bild (Visuelle Synektik). Das alles hilft dir, aus gewohnten Denkbahnen herauszukommen und den Geist weiter zu öffnen für Dinge, die nicht sowieso schon auf der Hand liegen.

4. Kreative Auszeiten – Wandern in der Natur als Kreativitäts-Turbo

Neue Wege gehen kannst du auch wörtlich nehmen.

Meine Erfahrung ist, dass ich beim Wandern in der Natur auch wunderbar kreativ sein kann. Ich hatte mir früher sogar mal ein Aufnahmegerät besorgt, damit ich das beim Wandern aufsprechen kann. Da ich mir aber solche Aufzeichnungen nie anhöre, hat das keinen Sinn.

Inzwischen kann ich aber ja auch sprechen und die KI schreibt es für mich, wenn ich selbst gerade keine Gelegenheit habe, etwas aufzuschreiben. Ich habe immer etwas zu Schreiben dabei, wenn ich einen Spaziergang oder eine Wanderung mache. Denn auch da kommen die Ideen oft ganz absichtslos und ungeplant.

Du kannst aber auch ganz bewusst einen Kreativ-Walk gestalten und beim Wandern mit Kreativitätsmethoden arbeiten.

Hier stelle ich dir eine Variante vor, die du auch mit dir alleine durchführen kannst.

Wie du alleine einen Kreativ-Walk mithilfe der Reizwort-Methode gestalten kannst

Exkurs: Phasen der Ideenfindung

Ganz gleich, welche Kreativitätstechnik du auswählst, sie durchlaufen alle mehr oder weniger ein konkretes Phasen-Modell. Und die Kreativitätstechniken dienen dazu, die Phasen und Rollen dieses Modells sauber zu trennen, sonst behindern sie sich gegenseitig.

Hier stelle ich das Modell in kurzen Videos auf meinem -Kanal vor:

Phasen der Ideenfindung: https://youtu.be/NIZ_63Mssi8

1. Phase Forscher <https://youtu.be/nz-gMI84VU8>
2. Phase Künstler <https://youtu.be/nZm0xQ-faj8>
3. Phase Richter <https://youtu.be/sWN8WwK3SN0>
4. Phase Krieger https://youtu.be/2RjPManv_8A

1. Phase: Thema und Fragestellung und evtl. Neuformulierung

Eine wichtige Voraussetzung, damit die Kreativitätstechniken dir auch wirklich etwas bringen ist, dass du für dich das Thema klar formuliert hast –am besten als Frage: „Wie schaffe ich es, dass...“, „Welche Möglichkeiten gibt es, um...“. „Wie können wir ...“.

Den Verlauf der Themenklärung und der Themenschärfung zeige ich dir an einem konkreten Beispiel, dann wird es deutlicher:

Als ich mit Online-Seminaren 2006 anfang, waren die Ausbildungen nur sehr spärlich besucht. Also machte ich mich auf den Weg mit der Frage: „Wie kann ich mehr Teilnehmende für die  bekommen?“

Bei einer so allgemeinen Formulierung wären auch nur sehr allgemeine Ideen herausgekommen, die ich wahrscheinlich schon kenne und zum Teil bereits anwende.

Es ist also grundsätzlich sehr hilfreich, die Fragestellung so konkret wie möglich zu formulieren.

In der „Forscher-Phase“ habe ich die Ursachen ergründet Ein Punkt, den mir viele Trainer:innen rückmeldeten: „Ich habe selbst ein Seminar bei Modul 2“. Denn Trainer planen ihre Seminare ja auch längerfristig.

Fragestellung verändern

Also habe ich die Frage umformuliert: „Wie kann ich die Online-Trainer-Ausbildung zeitlich flexibler gestalten?“. Das macht deutlich, dass ich bei dieser Fragestellung ganz andere Ideen bekomme, als bei der ursprünglichen.

Die Reizwort-Methode bei Kreativ-Walk

1. Diese Themen-Klärung und Analyse kann ich zu Beginn des Kreativ-Walks starten und mir dann auf einer Bank die entsprechenden Notizen machen.

2. Im nächsten Schritt suche ich dann **Reizworte**. Ich schaue mich um und notiere mir einfach drei bis fünf sehr unterschiedliche Dinge, dir mir begegnen.

Beispiel: Hochsitz, Bierdose, Kuh, Wiese, Bank

Diese Reizworte sollen a) sehr unterschiedlich sein und b) nichts mit dem Thema zu tun haben.

3. Beim nächsten Schritt suchst du dir am besten einen Sitzplatz, denn zu jedem **Reizwort assoziiert** du erst einmal wild drauf los.

Zuerst Was fällt dir zu *Hochsitz* ein? Das schreibst du einfach untereinander.

Überblick

Holz

Jagd

früher Morgen

usw.

Bierdose

Müll

Alkohol

Abfall

Umwelt

usw.

Das geht in der Regel einfach recht schnell . Das Thema lässt du noch außen vor.

4. Eine Verbindung herstellen zwischen Fragestellung und Assoziationen und daraus konkrete Lösungsideen entwickeln und notieren.

Jetzt kommt der eigentlich knifflige Schritt.

Du gehst nun nacheinander die einzelnen Assoziationen inklusive Reizwort durch und schaust vorher jedes Mal auf die Fragestellung. Du notierst ALLE Ideen, die dir durch diese Verbindung von Assoziation und Fragestellung kommen. Es sollten möglichst konkrete Ideen und Lösungsschritte sein. Frage dich immer: „Wie kann ich das ganz konkret machen?“

Und hier gelten die Brainstorming-Regeln: Du schreibst ALLES auf, was dir durch den Kopf schießt, auch wenn du es nicht verstehst oder dein innerer Kritiker schreit: „Das geht doch nicht! Das ist doch zu teuer!“ usw. Du schreibst ALLES auf.

Beispiel:

„Wie kann ich die Online-Trainer-Ausbildung zeitlich flexibler gestalten?“

Hochsitz – Mir einen Überblick verschaffen

(Das ist gut, aber noch sehr allgemein. Hier geht es nämlich schon um konkrete Lösungsideen. Ich müsste also noch Ideen notieren, WORÜBER und WIE ich mir einen Überblick verschaffen könnte.)

- eine Umfrage starten (auf den Social Media, im Newsletter)
 - die letzten Mails von Trainer:innen zum Thema ansehen, was sie dort als Gründe schreiben
 - Überblick über meinen Kalender: Wo habe ich Zeit für Alternativen?
 - Überblick über meine Kund:innen
 - Überblick, was Kolleg:innen zu dem Thema anbieten
 - Überblick, was wird auf Google gesucht?
- usw.

Holz

- auf Holz klopfen, mir selbst also alles Gute wünschen ☺
- (ruhig auch so alberne Sachen notieren, das kann mich auf weitere Ideen bringen!!)*- wo bin ich vielleicht zu „hölzern“, wo könnte ich flexibler sein?
- Holz= Handwerk – mehr das Handwerk von Online-Seminaren erläutern in Videos.

Müll

- was kann weg, was ist vielleicht überflüssig?
- welche Marketing-Maßnahmen finde ich grässlich und lasse sie zukünftig?
- welche Bestandteile der ON_TRAB kann ich vielleicht aussortieren?
- wen will ich nicht als Kunden haben?

usw.

Ich denke das veranschaulicht, wie aus einer Assoziation 3-5 Ideen zum Thema entstehen können, die sich dann noch weiterentwickeln.

4. Bewertung und Auswahl

Aus der Fülle der Ideen (du kannst nach der Wanderung zu Hause noch weiter machen) wählst du nach einer Bewertungs-Methode die ersten Ideen aus, die du umsetzen willst.

5. Planung und Umsetzung

Zum Abschluss machst du einen konkreten Plan, wie du schrittweise die Ideen umsetzt.

Warum in der Natur?

Natürlich kannst du das Ganze auch am Schreibtisch machen. Doch meine Erfahrung ist, dass der Aufenthalt in der Natur oder ein räumlicher Abstand von zu Hause, deinen Geist sehr viel freier und kreativer macht.

Wenn du zwischen den einzelnen Phasen wieder weiterwanderst und dich einfach in der Natur umschaust, hat dein Gehirn Zeit, die Ideen zu verarbeiten, neue Assoziationen zu verknüpfen – und es kann passieren, dass plötzlich eine Idee aufpoppt, die du wirklich sofort aufschreiben musst. Weil du merkst: „Ah, da habe ich einen Knackpunkt gefunden“. Oder: „Ah, das ist genial!“

Dein Thema begleitet dich einfach den ganzen Tag, mal in bewussten Phasen, mal unbewusst – und so wird ein fruchtbarer Boden bereitet, auf dem du anschließend weiterarbeiten kannst: Zu Hause am PC oder mit Papier. Denn nach den Kreativ-Walks gibt es d anschließend 5 Tage Online-Seminar, zum Teil live, aber vor allem auch im Forum mit schriftlichem Austausch und Weiterarbeit am Thema.

Noch intensiver können Menschen in einem Seminar an ihren Projekten und Themen arbeiten. Beispielsweise in meinem Seminar in der Türkei, das ich jedes Jahr im Mai und Oktober anbiete: Einmal eine komplette Woche Zeit haben für sein Herzensprojekt, berufliche Umorientierung oder große Projekte. Wo wir mit Kreativitätstechniken und Wandern in die Tiefe gehen können und Zeit haben, mit Abstand von außen, neue Entwicklungen und Projekte zu kreieren und zu planen.

Zamyat M. Klein

<https://www.oaze-online-akademie.de/>

Für ganz Kurzentschlossene gibt es noch Plätze:

<https://zamyat-natur-seminare.de/kreative-lebens-und-berufsplanung-2/>

Kreative Lebens- und Berufsplanung, 07.-11. Oktober 2024, Türkei