

# Projektmanagement

Thema:

Kreativitätstechniken

4. Semester

---

## Inhaltsverzeichnis

1. Kreativität im Projektmanagement	1
1.1. Die Bedeutung von Kreativität	1
1.1.1. Kreativität als Instrument des Projektmanagement	1
1.1.2. Der Ablauf von Kreativität im menschlichen Gehirn	1
1.2. NLP und Kreativität	2
1.2.1. Der persönliche Kreativitätsanteil	2
1.2.2. Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile	3
2. Mind Mapping	5
2.1 Gedächtnistraining und kreative Arbeitsmethode	5
2.2 Die Mind Map	5
3. Psychologische Grundlagen im Zusammenhang mit der Mind Map Methode	6
3.1 Die Mnemotechnik	6
4. Mind Mapping: Techniken und Anwendungen	8
5. Kreativität im Team	9
5.1. Kreativitätsbedarf	9
5.2. Falsche Vorstellungen von der Kreativität	9
6. Der Alpha- Plan	10
7. Kreativitätstechniken	10
7.1. Po- Die mentale Provokation	10
7.2. Random- Input- Technik	11
8. Schlusswort	11
Anlage Mind Map	12

# **1. Kreativität im Projektmanagement**

## **1.1. Die Bedeutung von Kreativität**

Kreativität bedeutet die Fähigkeit, produktiv zu denken und die Ergebnisse dieses Denkprozesses umzusetzen, etwa in Form einer Erfindung oder eines Kunstwerkes. Die verschiedenen Stadien der Kreativität sind im wesentlichen das Aufspüren von Problemen, Mängeln oder der Chance für eine Neuentwicklung, das Definieren entsprechender Fragestellungen, das Formulieren von Hypothesen und das Suchen nach Lösungsmöglichkeiten.

Kreativ kann jeder sein, denn zum einen ist Kreativität ein angeborenes Talent, dass in jedem von uns schlummert, und zum anderen gibt es eine Reihe von Möglichkeiten und Techniken, die man erlernen kann, und deren man sich bedienen kann.

Kreativität fördert:

- die Ausdehnung des Horizontes. Man nimmt Dinge wahr, die vorher verborgen waren.
- das Erkennen neuer Möglichkeiten, Wege, Ziele und Verhaltensweisen
- die Steigerung der eigenen Lebendigkeit. Neue Wege und Verhaltensweisen anzunehmen, diese umzusetzen bereichert ihr Wesen
- die Bereicherung der Welt. Jede Idee, jeder schöpferische Gedanke und jede kreative Tat heben das Niveau der Menschheit.

### **1.1.1. Kreativität als Instrument des Projektmanagement**

Projekte werden unter anderem durch ihre Einmaligkeit gegenüber anderen Vorhaben abgegrenzt. Gerade diese Einmaligkeit impliziert einen hohen Grad an Innovation, der es notwendig macht, alte Verhaltensweisen und Denkmuster immer wieder auf ihre Brauchbarkeit hin zu überprüfen und nach Lösungen zu suchen, um so dem ständig wachsenden Termin-, Kosten- und Qualitätsdruck wirksam begegnen zu können

### **1.1.2. Der Ablauf von Kreativität im menschlichen Gehirn**

Wie bereits oben erwähnt, besitzt jeder Mensch das Talent kreativ zu sein, der eine vielleicht mehr, der andere etwas weniger. Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass den meisten von uns die Fähigkeit, „kreativ“ an Problemlösungen heranzugehen, im Verlaufe unserer Ausbildung in der Schule, Universität und Beruf zum großen Teil verloren geht.

Während Kinder noch über ein ausgeprägtes bildhaftes Vorstellungsvermögen verfügen und eher spielerisch die an sie gestellten Aufgaben lösen, neigen Erwachsene dazu, Aufgaben und Probleme

sehr sachlich, logisch und analytisch zu bearbeiten. – Eben so, wie es im Verlaufe ihrer Ausbildung von ihnen gefordert wurde.

Welche Mechanismen sind hierfür verantwortlich? Jedem ist die Einteilung des Gehirns in zwei Hemisphären nur zu gut bekannt. Auch die Zuordnung der verschiedenen Fähigkeiten und Eigenschaften auf die jeweilige rechte oder linke Hemisphäre dürfte kein Neuland sein. Und dass in der Regel die Kreativität und Phantasie einzig der rechten Gehirnhälfte zugeordnet werden.

Heute allerdings wird Kreativität als ein Prozess betrachtet, der durch ein harmonisches Zusammenspiel beider Gehirnhälften entsteht. Die analytische Seite muss bspw. die nötigen Daten der linken Seite vermitteln, damit überhaupt entsprechende Ideen produziert werden können. Darüber hinaus sind natürlich für die Umsetzung der Idee in die Tat gerade die Fähigkeiten der linken Gehirnhemisphäre wie bspw. zeitliche und örtliche Orientierung erforderlich.

Wichtig hierbei ist die Kommunikation der beiden Gehirnhälften miteinander, die durch die dichte Anzahl der Nervenverbindungen bewerkstelligt wird. Wie stark unsere eigenen Potentiale sein mögen, liegt also nicht allein daran, wie funktionstüchtig eine Seite ist, sondern an der Art und Weise, wie diese beiden Zentren miteinander vernetzt sind.

Dieses Bilden von Nervenverbindungen ist natürlich von jeder Person selbst abhängig. Forschungen haben ergeben, dass bei 40-jährigen Erwachsenen die Anzahl der Nervenverbindungen um 25% variieren. Das Gehirn benötigt Abwechslung, neue Informationen, eine Vielzahl von Sinneserfahrungen, eine natürliche Neugierde und Aufgeschlossenheit dem Leben gegenüber.

Es gibt eine Fülle von Trainings und Methoden, die diese nötige Abwechslung für das Gehirn beinhalten und zur Ideenfindung beitragen. Dazu gehören:

- Brainstorming
- Wortverbindungen
- „Flüssig denken“ und
- Bilderassoziationen, um nur einige zu nennen.

## **1.2. NLP und Kreativität**

NLP, kurz für neurolinguistisches Programmieren, ist ein Weg, der einen völlig neuen Zugang zur Kreativität liefert. NLP hat Prinzipien aufgrund von Untersuchungen in der Biologie, Linguistik und Informationswissenschaft und neuester Erkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns entwickelt, die im NLP-Jargon Vorannahmen genannt werden. Es gibt mehrere Methoden NLP anzuwenden. Eine davon ist das Entdecken des persönlichen Kreativitätsanteils.

### **1.2.1. Der persönliche Kreativitätsanteil**

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust!“, nur zu gut kennen wir solche Aussprüche. Und auch der Volksmund lässt das intuitive Wissen um verschiedene Persönlichkeitsanteile gelten, wenn es heißt „Das Kind im Manne“. In ganz extremen Fällen wird schließlich gar von Schizophrenie gesprochen.

Die vielfältigen Persönlichkeiten leben in allen von uns wie in einem Haus - dem Seelenhaus. Manche dieser Anteile kennen wir gut, wie bspw. die Genuss-Person, die sich mit allen Sinnen köstlichen Speisen, Getränken und anderen Genüssen hingibt. Oder der Eremit, der sich gerne in die Einöde zurückzieht, um so wieder das innere Gleichgewicht zu finden und aufrecht zu erhalten. Einige Anteile wurden aber teilweise nicht von uns beachtet bzw. entdeckt.

Der Vorteil, weitere Persönlichkeitsanteile kennenzulernen liegt auf der Hand. Die Persönlichkeit wird facettenreicher, der Erfolg wird dadurch angekurbelt, und vor allem verstehen wir somit bestimmte Gefühlsrichtungen und innere Gedankenströme besser.

### **1.2.2. Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile**

<i>Freiheits-Ich</i>	steht für die Unabhängigkeit und die Autonomie der Persönlichkeit, kann in bestimmten Fällen rebellieren und Aufstände heraufbeschwören
<i>Sicherheits-Ich</i>	organisiert meist über Leistung eine existentielle Absicherung, kann sich dann bei sehr verrückten in seiner Sicherheit bedroht fühlen.
<i>Geborgenheits-Ich</i>	sorgt für Erlebnisse von Wärme und Nähe, i. d. R. mit anderen Menschen, auch mit Tieren, Pflanzen und der Natur. Auch ein ideelles und spirituelles Geborgensein kann von diesem Ich angestrebt werden.
<i>Lebensfreude-Ich</i>	ist zuständig für die positive Lebensqualität, den Spaß, die Freude und die Befriedigung der Neugierde. Arbeitet sehr gerne mit neuen Ideen, solange diese ein wenig Abenteuer, Spaß und Steigerung der Lebensqualität versprechen.
<i>Beschützer</i>	bewahrt vor Gefahren und Verletzungen , wobei dies keinesfalls einzig auf körperlicher Ebene zu betrachten ist. Der Beschützer kann tatsächlich eine Idee boykottieren, wenn er der Überzeugung ist, sie bedeute eine Enttäuschung oder rufe eine Blamage hervor.
<i>Lebenssinn-Ich</i>	hat zum Ziel, im Leben etwas Sinnvolles und Nützliches zu tun, will eine Spur hinterlassen, das eigene Leben auf eine höhere und wertvollere Ebene heben. Die Idee sollte also auch unter diesem Aspekt betrachtet werden.
<i>Bewahrendes Ich</i>	hält erst einmal von vorschnellen Veränderungen ab, die langfristig gesehen keine positiven Auswirkungen zu haben scheinen. Der Bewahrer der Tradition und Rituale, auch mancher liebgewonener Gewohnheit. Im

	positiven das Fundament für alle weiteren neuen Ideen, kann allerdings in manchen Fällen sich weigern, den neuen Schritt zu vollziehen
<i>Progressives Ich</i>	beschert Innovationen, neue Möglichkeiten, ist auf der Suche nach Trends und Entfaltung, offen für Neues und neue Erfahrungen, will sich erweitern im Geiste, somit meist für neue Ideen und unterstützt das kreative Ich.
<i>Kritisches Ich</i>	beurteilt die Sachlage, schaut nach Optionen, äußert Bedenken und Vorbehalte. In manchen Fällen kann er tatsächlich zum ewigen Nörgler geworden sein, der allem kritisch und überstreng gegenüber steht.
<i>Motivations-Ich</i>	weckt die Kräfte, die zum Erreichen der Ziele notwendig sind. Kann in vielen Fällen ein leider ein „Nörgelndes kritisches- Ich“ zum Verbündeten haben. Bei manchen Ideen, die sehr gewagt sind, hat es das Motivations-Ich schwer, bis zum Bewußtsein durchzudringen.
<i>Spirituelles Ich</i>	sucht den Kontakt zur „höheren Kraft“, die allem inne wohnt und die unser Dasein beeinflusst. Unterstützt sehr stark das kreative Ich, weil es Verbindung zur „universellen Intelligenz“ herstellt.
<i>Zufriedenheits-Ich</i>	sorgt für die eigene Zufriedenheit, ein Sattwerden der Sinne, Befriedigen der Bedürfnisse, welcher Art auch immer. Erlebt durch das Aufkeimen neuer Ideen oftmals auch Zufriedenheit, weil diese Ideen Bedürfnisse ansprechen mögen.
<i>Anerkennungs-Ich</i>	sorgt für das gebührende Lob für alle Anstrengungen Bemühungen, Ideen und Taten. Wird leider oftmals zum Schweigen gebracht und muss dann indirekt agieren, bspw. über Geldausgaben, Essen, Trinken usw. Sollte gerade für die Ideenfindung und Umsetzung sehr viel angehört werden.
<i>Ruhe-Ich</i>	ist zuständig für die Einteilung der eigenen Kräfte, ob geistig, körperlich oder emotionell. Reguliert schließlich die entsprechenden Bedürfnisse durch Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Krankheit, innere Leere, Frust, Unlust, Verärgerung. Will sich in extremen Fällen einfach zurückziehen, um wieder die eigene Mitte zu finden.
<i>Abenteurer-Ich</i>	ist auf der Suche nach dem Unentdecktem und Neuem. Ebenso einfach abenteuerlustig, scheut kein Risiko, erfreut sich an dem Unbekannten, ist offen für das Undurchsichtige, Undurchdringbare.
<i>Entdecker-Ich</i>	experimentierfreudiges Ich, muss nicht unbedingt auf grosse Reisen gehen, um Neues zu entdecken, tüfelt gerne an eigenen Kreationen, lässt die verrücktesten Ideen gelten, denn gerade die versprechen den Durchbruch für neue Errungenschaften.

<i>Weise Alte</i>	ist stark mit dem spirituellem Ich verbunden. Sucht allerdings nicht allein nach der Verbundenheit mit dem „höheren Ganzen“, sondern auch mit den Erdkräften und mit der Natur. Sie hat die Kraft der Intuition.
<i>Erfolgs-Ich</i>	strebt nach dem Erfolg im Leben, in welchen Bereichen auch immer; ist bereit, sich entsprechende Ziele zu setzen, die ein Wachstum und oftmals auch ein Sprengen der inneren Grenzen mit sich ziehen.
<i>Gütiges Ich</i>	ist tolerant und geduldig. Sieht sowohl die Schwächen und Stärken der einzelnen Anteile als auch der Bemühungen. Ist ein wichtiger stützender Faktor, der durch das Verständnis wieder Kraft zuspricht.
<i>Begeisterungs-Ich</i>	drückt sich in Freude und Begeisterung aus. Hebt die Stimmung, benötigt daher Anlässe, die dies auch zulassen. Sieht die Welt in dem Lichte der endlosen Möglichkeiten, die einfach begeistern.

## **2. Mind Mapping**

### **2.1 Gedächtnistraining und kreative Arbeitsmethode**

Mind Mapping kommt aus dem Englischen und bedeutet „eine mentale Landkarte erstellen“. Diese Kreativitätstechnik wurde in den siebziger Jahren von Tony Buzon entwickelt und in seinem Buch „Use your brain“ 1974 veröffentlicht.

Mind Mapping ist eine Technik, die das Gedächtnis anregen bzw. unterstützen soll. Sie ist einfach zu verstehen, bedarf aber zur optimalen Nutzung einiger praktischer Übungen. Mind Mapping hat in seiner Anwendung große Ähnlichkeit mit dem Brainstorming. Es ist geeignet für Team-, Partner- und Einzelarbeit und sein Schwerpunkt liegt auf dem Erschaffen und Kreieren sowie auf dem Erinnern an einen vorgegebenen Inhalt. Besonders effektiv kann die Technik bei Projektarbeiten oder der Zusammenfassung von Büchern, Texten und Artikeln sowie der Erstellung von Diagrammen oder Notizen eingesetzt werden. Auch kann man diese Kreativitätstechnik zur Vorbereitung von Examen oder einer Rede verwenden.

### **2.2 Die Mind Map**

Eine Mind Map ähnelt einem Baum aus der Vogelperspektive. Vom Stamm ausgehend breiten sich Äste in alle Richtungen aus und verzweigen sich dabei immer mehr.

Konkret heißt das, in der Mitte einer Mind Map steht das zentrale Thema, von dem aus weitere Schlüsselgedanken nach außen führen. Diese Gedankenäste gliedern sich in immer kleinere Details.

Eine Mind Map entsteht wie eine beim Telefonieren oder Zuhören eines Vortrages gedankenlos gemalte Zeichnung. Das zentrale Thema wird in die Mitte eines Blattes geschrieben. Nun schreibt

man alle spontanen Gedanken auf abzweigende Äste, die von dem Hauptthema in der Mitte ausgehen. Diese Gedanken können dann wieder neue Assoziationen hervorrufen, die in weiteren Verästelungen dargestellt werden. Dieses Vorgehen sollte nicht länger als zehn Minuten dauern. Nun werden die wichtigsten Begriffe auf dieser Mind Map markiert und bei einer neuen Mind Map als Schlüsselwörter auf die dicksten Äste geschrieben. Am deutlichsten ist es, diese Wörter in Druckbuchstaben zu schreiben. Bei diesem zweiten Durchgang sollte man auch jeder einzelnen Astlage eine neue Farbe geben.

Wenn alle Einfälle zum Hauptthema aufgeschrieben wurden, schreibt man an einem Seitenast weiter.

Zwei Schritte sind beim Erstellen einer Mind Map besonders wichtig, um gezielt Lernstoff zu behalten:

1. Schlüsselwörter: Die Mind Map sollte nur aus Schlüsselwörtern bestehen, welche sowohl Substantive, als auch Verben und Adjektive sein können.
2. Hierarische Gliederung: Die sinnvolle Verknüpfung der Schlüsselwörter ergibt eine Hierarchie.

Die Schlüsselwörter werden immer genauer unterschieden, je weiter man an einem Ast nach außen gelangt, z.B. : Erde-Lebewesen-Pflanze-Baum-Frucht-Apfel.

Hat man nun eine Mind Map zu einem Thema erstellt, folgt die Transferphase, die Speicherphase. Man schließt die Augen und versucht sich die soeben erstellte Mind Map noch einmal in allen Einzelheiten vorzustellen. Dann öffnet man die Augen und vergleicht sie mit der tatsächlichen Mind Map. Hier können Fehler in der Struktur der Mind Map deutlich werden. Vielleicht gibt es zu viele Hauptäste oder die Schlüsselwörter sind unklar formuliert. Nun fertigt man eine Reinzeichnung der Mind Map an, um das Aufgeschriebene nochmals zu verinnerlichen.

### **3. Psychologische Grundlagen im Zusammenhang mit der Mind Map**

#### **Methode**

Man erwartet von seinem Gedächtnis, dass es jede Information, die benötigt wird, sofort abrufen kann. Das Gedächtnis ähnelt aber einem Computer, der zwar alle Informationen besitzt, sie aber erst abrufen muss. Auch im Gedächtnis gibt es Pfade, die man gehen muss, um die geforderten Informationen zu bekommen. Geht man einen Pfad lange Zeit nicht mehr, kann es sein, dass eine Information verloren geht. Wir können uns dann an bestimmte Dinge nicht mehr erinnern. Das Gedächtnis funktioniert demnach assoziativ wie die Mind Map. Mit Hilfe der Mind Map kann man Pfade gehen und an Informationen gelangen, die man sonst nicht mehr gefunden hätte.

Je lebhafter, intensiver und persönlicher man etwas erlebt, desto leichter ist es auch wieder abzurufen. Falls dieses persönliche Interesse nicht besteht, muss man sich dieses kreieren. Auch



dafür ist die Mind Map wichtig, denn sie beruht auf persönlichen Assoziationen, die sich jeder individuell zusammenstellt.

### **3.1 Die Mnemotechnik**

Wenn man mehrere Informationskomplexe durch Fantasie verknüpft, entsteht die Erinnerungskraft. Man nennt dieses Phänomen Mnemotechnik. „Mnemo“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Erinnern. Man kann Zahlen in Bilder umwandeln und diese ein für allemal festgelegten Bilder dann mit Begriffen assoziieren. So ist es einfach, sich bestimmte Begriffe in einer Reihenfolge zu merken.

Beispiel: Man ordnet zunächst den Zahlen 1-10 folgende Bilder zu:

0 stellt man sich demnach als Seifenblase vor (sieht so aus)

1 als Zauberstab (sieht so aus)

2 als Schwan (sieht so aus)

3 als Kleeblatt (mit drei Blättern)

4 als Stuhl (4 Beine)

5 als Hand (5 Finger)

6 als Elefant (der Rüssel wie eine 6)

7 als Fahne (sieht so aus)

8 als Sanduhr (sieht so aus)

9 als Pfeife (sieht so aus)

10 als Schläger und Ball (sieht so aus)

Möchte man sich jetzt den Ablauf bestimmter Tätigkeiten merken, die man z.B. noch zu erledigen hat, verbindet man jede Tätigkeit mit einer Zahl bzw. mit dem dazugehörigen Gegenstand.

Z.B. Man muss noch 1. ein Brot kaufen, 2. die Steuererklärung machen und 3. ein Einschreiben zur Post bringen...

Man merkt sich:

Das frische Brot ist in einer Seifenblase verpackt (1). Mit dem Zauberstab in der Hand erledigt sich die Steuererklärung von selbst (2). Der Schwan macht die Post und kommt mit dem Einschreiben im Schnabel dort an (3)...usw.

So kann man sich mit diesem System bis zu 10 Dinge in laufender Reihenfolge merken.

Bei der Mind Map kann man sich dies zunutze machen, indem man die Wörter mit Visualisierungen ergänzt oder sich die Mind Map beim späteren Verinnerlichen als großes Bild vorstellt. Zusammenhänge sind so leichter zu merken

#### **Weitere Vorteile von Mind Mapping:**

Normalerweise erfasst man einen Text oder ein Thema, indem man von dem gesamten Stoff ausgeht und zur Vereinfachung immer mehr ausklammert. Dieses lineare Vorgehen ist ein auf das Linkshirn ausgerichtete Verfahren. Die linke (logische) Hirnhälfte verwirft von vorn herein beim Lesen Dinge, die als nicht wichtig erscheinen. Das Mind Mapping trainiert die rechte Hirnhälfte. Es wird also zunächst alles aufgenommen und registriert, ohne es zu bewerten. Dieses Reflektieren aller Möglichkeiten entspricht dem visuellen Vorgehen der rechten Hirnhälfte. Erst jetzt werden die besten Lösungen herauszufiltern.

## **4. Mind Mapping: Techniken und Anwendungen**

Der in der Mitte stehende Begriff kann geschrieben oder gezeichnet sein, muss aber das Hauptthema wiedergeben. Davon sollten höchstens sechs Hauptäste, die Oberbegriffe enthalten ausgehen. Nun folgen die verzweigten Äste, die Details enthalten. Wie schon in der Einleitung beschrieben, sollten Schlüsselwörter in Blockbuchstaben auf die Astlinien geschrieben werden, dazu kleingeschriebene Begriffe als unterstützende Zusätze. Weiterhin muss jede Astlage eine andere Farbe erhalten, um eine visuelle Übersicht zu schaffen (Mnemotechnik).

Der weiteren Visualisierung sind keine Grenzen gesetzt. Jeder sollte für sich selbst einen optimalen Visualisierungseffekt erarbeiten. Wörter können sowohl über oder unter die Linien geschrieben werden. Die Linien wiederum können als Gabel oder wie Gräten gezeichnet werden.

Die Mind Map kann auch als Zell- oder Molekülstruktur gezeichnet werden, wobei hier die Wörter in Blasen geschrieben werden, welche traubenartig angeordnet sind. Diese Version hat allerdings dem Nachteil, dass wichtige Schlüsselbegriffe später nicht durch Umrandungen hervorgehoben werden können. Man sollte versuchen beim Erstellen seiner Mind Map besonders kreativ vorzugehen. Symbole wie Pfeile, Kreuze, Fragezeichen, Sternchen, Klammern, verschiedene Farben und geometrische Figuren setzen Akzente. Auch dreidimensionale Darstellungen und räumliche Überschneidungen helfen bei der Visualisierung. Jede Mind Map sollte noch einmal als Reinfertigung gemalt werden um die Inhalte zu verinnerlichen. Sie ist hierarchisch gegliedert: Vom Allgemeinen, Abstrakten innen zum Einzelnen, Speziellen, Konkreten außen. So ergibt sich ein Überblick, eine innere Ordnung. Nicht nur die individuelle Mind Map, die bei der Verinnerlichung von Büchern und Texten, sowie zur Vorbereitung einer Präsentation oder ähnlichem verwendet wird, ist zu empfehlen. Sehr wirkungsvoll ist auch das Mind Mapping als Brainstorming im Team. Hierbei wird das Thema in die Mitte eines Blattes oder einer Pinnwand gesetzt, und die wichtigsten Besprechungspunkte gehen als Hauptäste ab. Dieses Blatt wird zentral aufgehängt, und jeder Teilnehmer des Teams kann nun Details zu jedem Ast hinzufügen. Der Vorteil ist, dass keine Informationen verloren gehen, aber auch nichts Überflüssiges entsteht.

Ausserdem werden alle Ideen in prägnanten Schlüsselwörtern festgehalten, so daß die Gesamtstruktur bzw. die eigentliche Problemstellung nicht aus den Augen verloren wird.

Es wird also deutlich, dass die Kreativitätstechnik des Mind Mappings in vielerlei Situationen angewendet werden kann. Dies kann zu unerwarteten Ergebnissen im Bereich des Assoziationsvermögens und des Brainstormings einzelner Personen oder eines Teams führen.

## **5. Kreativität im Team**

### **5.1. Kreativitätsbedarf**

Kreativitätstechniken sind ein gutes Arbeitsinstrumentarium, um neue Möglichkeiten und Ideen zu verwirklichen und aus der Routine auszubrechen. Dies geht oft mit Leichtigkeit und geringem Aufwand, wenn man den Willen dazu hat. Jedoch sollte man nicht erst zur Kreativität greifen, wenn ein Problem vor der Tür steht oder sich eine Krise anbahnt, „Panik- Kreativität“ ist generell immer mit immensem Druck und Stress verbunden. Es ist daher zu empfehlen, die Kreativität regelmäßig zu schulen und vor allem den eigenen Kreativitätsbedarf herauszufinden. Das heißt, bestimmte Aspekte und Bereiche des Arbeitsalltags, in welche mehr Kreativität eingebracht werden soll, unter die Lupe zu nehmen und durch Mind Mapping in diesem Spektrum Kreativitätsfokuse zu setzen.

### **5.2. Falsche Vorstellungen von der Kreativität**

Oft sind es die eigenen Vorstellungen von Kreativität, die Assoziation mit Chaos, Träumerei oder angeborener Eigenschaft, die in uns Hemmungen und Blockaden aufbauen. Diese inneren Widerstände verhindern, dass man Kreativität problemlos abrufen und regelmäßig einsetzt.

Die Transaktionsanalyse verweist auf das Eltern- Ich, das sind alle bisher erfahrenen „Eltern-Einwirkungen“, als mögliche Ursache:

In der Kindheit erlebte, negative Reaktionen der Eltern auf die kindliche Kreativität, ausgedrückt durch Sätze wie „Solch ein Quatsch!“ oder „Nur lauter Hirngespinnste!“ können Blockaden verursacht haben. Diese Erinnerungen können die uneingeschränkte Entfaltung der Kreativität verhindern und es erschweren, leicht und entspannt an Ideen heranzugehen.

Doch man sollte sich die eingepprägten Erfahrungen bewusst machen und hinterfragen, ob sie noch aktuell und zeitgemäß sind. Nicht alle Ideen einer spontanen Ideensammlung sind realisierbar, wichtig ist jedoch, dass eine unter vielen näher betrachtet werden sollte. Um diese eine zu entdecken, darf es keine innere Grenze und keinen festgefahrenen Blickwinkel geben. Auch die Vorstellung, dass man nur Hirngespinnste produziert, von denen nichts wirklich brauchbar ist, ist

für viele Menschen sehr bedrohlich. Solch eine tiefsitzende Hemmung kann auch durch die Beobachtung herrühren, wie die eigenen Eltern mit Kreativität umgingen, dass sie weder risikofreudig noch wagemutig waren und Kreativität immer als etwas Abstraktes, Abgehobenes behandelt haben.

Sinnvoll für den Abbau von Barrieren kann es sein, sich an die Kindheitserfahrungen zu erinnern, an das Kreativitätsfindungsspiel „Was wäre wenn..“, an das zweckentfremdete Spielzeug für neue Spielkreationen und die oftmals phantastischen Kombinationen von Speisen. Man darf das Hochgefühl einer tollen Idee nicht gleich durch den inneren, eingebauten, kritischen Rationalitätsprüfmechanismus zerstören lassen, sondern muss „sich mit dem Kind in einem selbst verbinden“. So kann man Kreativitätsblockaden öffnen, veraltete Einstellungen überwinden und wieder zu freier, lebendiger Ideenfindung gelangen.

## **6. Der Alpha- Plan**

Nicht nur innere Blockaden können die Kreativität beeinträchtigen, sondern auch äußere Einflüsse, wie Stress, Druck, Konkurrenzkampf oder Zeitmangel, Terminhetze und Informationsüberflutung. Trotz dieser oft unumgänglichen Hindernisse kann man seine Kreativität nutzen, wenn man seinen Geist lockern und ihm so Raum für neue Möglichkeiten geben kann.

Der Weg dazu sind die menschlichen Gehirnwellen, die sich in Delta, Theta, Alpha, Beta und hohes Beta spezifizieren lassen. Um effektive Kreativität „fließen“ zu lassen, sollten sich die Gehirnwellen im Alphabereich befinden, also 8 bis 14 Perioden/ Sekunde (Hz). Die dadurch erlangte Entspannung und Ruhe des Geistes wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Arbeitshaltung aus. Einige zu beachtende Hinweise sind:

- Bequemes Sitzen oder Liegen
- Augen schließen
- Sich von keinen ablenkenden Gedanken oder Gefühlen stören zu lassen
- Geduld mit der Kreativität haben (mal kommen die Ideen schneller, mal langsamer)
- Fixzeiten setzen, zu denen man Übungen macht
- Entspannungsstundenplan einhalten, regelmäßiges Training für die Kreativität
- Sich Zeit für Entspannung gestatten
- Musik einsetzen, bevorzugt aus dem 18. Jhdt., Barockepoche (Tempo 60 Schläge/ Minute)
- Affirmationen im Geist wiederholen, z.B. bei jedem Atemzug: „Meine Kreativität fließt aus mir heraus.“

Alle diese Hinweise sind vorbereitende Maßnahmen für verschiedene Arten von Entspannungsübungen. Solche Übungen sind wie Autogenes Training hauptsächlich darauf ausgerichtet, sich zu entspannen, und sich dann entweder auf die Atmung zu konzentrieren und

seinen Atem mit abstrakten Worten wie Frieden und Ruhe zu assoziieren oder sich auf die einzelnen Körperteile zu konzentrieren und darauf, dass sich die Verspannungen im Körper lösen.

## **7. Kreativitätstechniken**

### **7.1. Po- Die mentale Provokation**

Die mentale Provokation hat das Ziel, Aussagen aufzustellen, die ans Absurde grenzen.

Beispiel: Po, die Mitarbeiter bezahlen das Unternehmen dafür, dass sie dort arbeiten dürfen.

Durch diese Absurdität gerät das „normale“ Denkmuster in Ungleichgewicht und verursacht Instabilität und Verunsicherung. Die Folge daraus ist eine Aktivierung der grauen Zellen, um wieder ins eigene Denkgleichgewicht zu gelangen. Als Ergebnis kommen neue Ideen und ausgefallene Vorstellungen ans Licht.

Das Wörtchen „po“ stammt von Edward de Bono, einer Berühmtheit in punkto

Kreativitätstechniken, als Kennzeichnung für die mentale Provokation. „In der alten polynesischen und in der Maori- Sprache bezieht sich das Wörtchen „po“ auf das Chaos der Urmaterie, aus der die Welt und alle Lebewesen erschaffen wurden.“ (Serious Creativity, S.156)

Durch solche Provokationen werden die „normalen Aspekte“ einer jeden Situation oder jedes Arbeitsvorgangs, die sonst als unumstößlich betrachtet werden, Zentrum von neuen Überlegungen und Ideen. Bei dem oben genannten Beispiel kann man die mentale Provokation unter dem Aspekt der „Unternehmensservice- Leistung“ betrachten und so klare Beurteilungskriterien für z.B. das Arbeitsklima, die Führungsqualitäten und den Informationsfluss im Unternehmen entwickeln und gezielte Verbesserungen durchführen.

### **7.2. Random- Input- Technik**

Eine andere Technik, die Edward de Bono entwickelte, ist die Random- Input- Technik. Dabei wählt man das fokussierte Thema und fügt ihm per Zufall einen unabhängigen Begriff hinzu. Aus dieser Kombination können völlig neue Ideen entstehen. Die Wortkreation darf in keinerlei Zusammenhang stehen, z.B. Motivation po Ampel. Daraus könnte man dann abstrahieren, dass Motivation wie eine Ampel mal auf fahren (stark) und zeitweise auf stehen (schwach, anhalten) schaltet. Solch eine Motivationsampel auf dem Schreibtisch jedes Mitarbeiters einzurichten, kann sehr hilfreich sein, die Bedürfnisse des Mitarbeiters anzuzeigen.

Natürlich darf man die Random- Input- Technik nicht überlisten und sich zwei Wörter zusammensuchen. Am besten wählt man das zweite Wort per Zufallsgenerator aus.

## **8. Schlusswort**

Es zeigt sich, dass Kreativitätstechniken im Alltag auf alle Bereiche anwendbar sind, Innovation wird schließlich überall benötigt. Daher sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, bestimmte

Situationen oder Gegebenheiten gleich mit dem Etikett „Problem“ zu behaften, nur weil sie bisher gangbare Unternehmenspolitik waren.

„Wenn dir jemand erzählt, deine Idee sei verrückt – höre nicht auf ihn.“ Michael Dell, US-amerikanischer Unternehmer für die Wirtschaftswoche, 1996.