

WER SPINNT, GEWINNT

Je mehr man danach sucht, desto weniger wird man fündig. Meistens überkommt es einen urplötzlich, völlig ungeplant, egal an welchem Ort. Die Rede ist von genialen Ideen, die uns in unserer Arbeit maßgeblich weiterbringen. Dabei ist Inspiration (wörtlich „Einhauchung“) keineswegs Ausdruck göttlichen Genies, sondern lässt sich trainieren, sagt die Wissenschaft. Denn Kreativität ist ein Prozess, bei dem es erforderlich ist, sich abseits der gewohnten Denkpfade zu bewegen – und auch absurde Ideen zuzulassen. (ems)

3 FRAGEN AN

Dr. Jana Antosch-Bardohn, Sprechwissenschaftlerin, Moderatorin und externe Trainerin für das DLR



1 Frau Dr. Antosch-Bardohn, Sie lehren an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, halten Seminare und Workshops für das „Sprachraum“-Institut und haben im Bereich Kreativitäts- und Inkubationsprozesse bereits zwei Bücher veröffentlicht. Welche Rolle spielt Kreativität für Sie ganz persönlich?

„Eine ziemlich große Rolle. Das Schöne ist, dass Kreativität nicht nur in einem Teilbereich funktioniert, sondern sich überall entfalten kann. So nutze ich Kreativität bei der Arbeit, aber auch im Alltag (zugegeben häufig aus der Not heraus, zu wenig Zeit zur Verfügung zu haben). So agiere ich z. B. beim täglichen Managen der vielfältigen Aufgaben kreativ oder im Zusammenleben mit meinen Kindern und der Familie.“

2 In Ihrem Workshop „Kreativität am Arbeitsplatz nutzen“, der im DLR über das Bildungsprogramm absolviert werden kann, erfahren die Teilnehmenden mehr über die zahlreichen Facetten von Kreativität und mit welchen Methoden man den Kreativitätsprozess gezielt unterstützen kann. Warum fällt es häufig schwer, im Arbeitsalltag kreativ zu sein?

„Ich denke nicht, dass es generell schwerfällt, sondern dass der Schritt schwierig ist, alte Muster aufzubrechen und neue Verhaltensweisen zu internalisieren. Wenn neue kreativere Arbeitsweisen zunächst mehr Zeit und Mut erfordern, gilt es, eine gewisse Hürde zu überwinden. Kleine kreative Handlungen, die wir jeden Tag in unseren Arbeitsablauf integrieren, helfen aber schon, „nebenbei“ kreativ zu bleiben. Übrigens fördert auch die Abwechslung im Umfeld die Kreativität. So können wir beispielsweise mal unseren Weg zur Arbeit variieren, eine Bahnstation früher aussteigen, zu Fuß weitergehen o. Ä. Dies ruft neue Eindrücke hervor, was inspirierend wirkt und die Kreativität ankurbelt.“

3 Im Rahmen des Workshops erläutern Sie unter anderem die wichtige Bedeutung der „persönlichen kreativen Haltung“. Wie kann man sein kreatives Potenzial selbst positiv beeinflussen?

„Das persönliche kreative Potenzial lässt sich durch eine offene Haltung fördern. Bleiben Sie neugierig, hinterfragen Sie herkömmliche Vorgehensweisen und ganz wichtig: Wenn Sie an einem Problem festhängen, dann machen Sie eine Pause. Kognitive Fixierungen sind der Hauptgrund für fehlende Ideen. Gönnen Sie sich also hin und wieder eine Inkubationspause!“

In der Ruhe liegt die Kraft – Inkubation

Um neue Impulse und Lösungen zu entwickeln, ist es sinnvoll, eine bewusste Ruhephase in den kreativen Prozess zu integrieren. Diese „Inkubationsphase“ bietet die Möglichkeit, eine Frage oder Problemstellung vorübergehend zu „parken“ und sich damit selbst mehr Zeit für Kreativität einzuräumen. Dabei handelt es sich keinesfalls um verschwendete Zeit. Denn auch während dieser Phase des „Abstandnehmens“ arbeitet das Gehirn weiter am Problem – und es werden neue Verarbeitungsprozesse in Gang gesetzt, welche die Gedanken im Anschluss fließen lassen.

➔ **DIY „WAS WÄRE WENN“**
Eine Anti-Blockade-Technik zum Ausprobieren

Diese einfache, aber wirkungsvolle Übung kann dabei helfen, sich während der Inkubationsphase gedanklich von der eigentlichen Problemstellung zu lösen. Zudem steigert sie den Ideenreichtum sowie die eigene kognitive Flexibilität. Notieren Sie sich hierzu 2 Minuten lang zu einer der folgenden (bewusst absurden) Fragen so viele Einfälle wie möglich:

- Was wäre, wenn Pflanzen sprechen könnten?
- Was wäre, wenn Kinder Gedanken lesen könnten?
- Was wäre, wenn Menschen mit 50 Jahren die Sprechfähigkeit verlieren würden?



Weitere Anti-Blockade-Techniken finden Sie auf

SIND SIE SCHON KREATIV ODER BRAINSTORMEN SIE NOCH?

Innovative Methoden für mehr Kreativität am Arbeitsplatz

Was wäre die erste Kreativtechnik, die Ihnen auf Anhieb einfallen würde? Vermutlich „Brainstorming“, oder? Der „Klassiker“ unter den Kreativitätsmethoden erfreut sich aufgrund seiner einfachen Umsetzung nach wie vor großer Beliebtheit. Dabei gibt es ähnlich unkomplizierte Techniken, die als wirkungsvolle Alternativen zum konventionellen Brainstorming Kreativität auf neue Art und Weise fördern. Es folgt eine kleine Auswahl zum Ausprobieren.

DIY FLIP-FLOP-TECHNIK
(inverses Brainstorming zur Ideenfindung)

Ist es häufig nicht einfacher, erst einmal das Negative zu sehen und Argumente dafür zu finden, warum etwas nicht funktioniert? Genau diesen Impuls machen Sie sich bei der Flip-Flop-Technik zunutze. Dabei wird die Fragestellung für das Brainstorming genau in das Gegenteil verkehrt – beispielsweise: „Wie schaffe ich es, besonders ineffektiv zu arbeiten?“. Die entgegengesetzte Perspektive einzunehmen, macht nicht nur Spaß, sondern animiert das Gehirn zu vielen unerwarteten Ideen. Am Ende der Ideenfindungsphase sollten die Lösungsansätze selbstverständlich dann umgekehrt und somit nutzbar gemacht werden.



DER WEG ZU NEUEN IDEEN

Die 4 Phasen des idealen kreativen Denkprozesses



1. Preparation

(Orientierungsphase, Problemwahrnehmung, -definition und -analyse)



2. Inkubation

(Verarbeitungs- und Reifephase, vorübergehend Abstand gewinnen)



3. Illumination

(Erleuchtung, Geistesblitz, „Aha“-Erlebnis)



4. Evaluation

(Bewertung, Prüfung und Testen der Idee)

DIY

UMLAUFTECHNIK

(zur Spezifizierung komplexer, unstrukturierter Fragestellungen im Team)

Mit Hilfe der Umlauftechnik lassen sich gemeinsam im Team alle Details einer komplexen Fragestellung zusammentragen sowie eine Vielzahl neuer Ideen generieren. Nach der Präsentation der Aufgabenstellung erhält jeder Teilnehmende ausreichend Kärtchen zum Beschriften. Danach geht es wie folgt weiter:

- Jeder Teilnehmende schreibt eine Idee pro Kärtchen auf, dabei darf nicht gesprochen werden.
- Die beschriebenen Karten werden von jedem Teilnehmenden nach links abgelegt.
- Nacheinander werden auf diese Weise alle Ideen zu Papier gebracht und links von sich abgelegt.
- Falls der Ideenfluss ins Stocken gerät, wird eine Karte des rechten Teammitglieds gelesen und damit neue Ideen angeregt.
- Auch die Karte dieses Mitglieds wird, genau wie die eigene Karte, links abgelegt.
- Sobald alle Karten, die von einer Person verfasst wurden, wieder dort angekommen sind, ist der Umlauf beendet.