

Kreativitätssteigerung am Arbeitsplatz - Wenn Brainstorming einfach nicht genügt

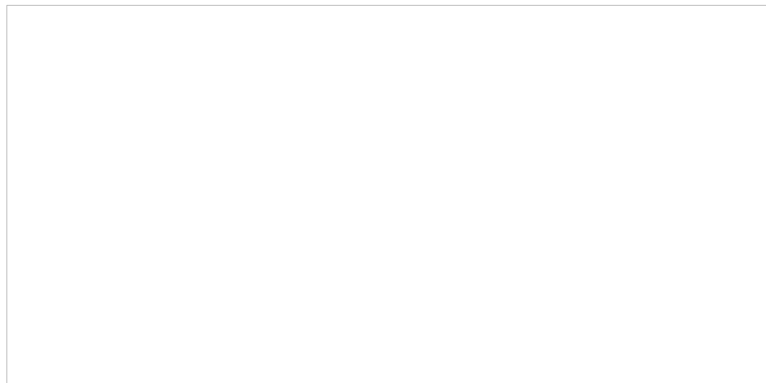
Montagmorgen, der Chef verlangt nach einer Innovation für das neueste Produkt. Kommenden Freitag soll die Idee auf dem Schreibtisch liegen. Der Kopf ist leer, was nun? Oftmals steht der Mensch sich selbst im Weg, wenn es um das Thema Kreativität geht. Der Zwang in bestimmten Situationen und zu bestimmten Zeiten kreativ sein zu müssen, führt zu einem ungemeinen inneren Druck, der einen rasend vor Wut machen kann. Das Potential, was geliefert werden will oder soll, kann einfach nicht geliefert werden. Wir möchten Ihnen deswegen verschiedene Methoden und Techniken an die Hand geben, wie Sie Ihre Kreativität im Alltag und Beruf steigern können.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Kreativität?](#)
2. Seite: [Weitere praktische Tipps](#)

Seite 1 - Was ist Kreativität?

"Kreativ arbeiten heißt, das Chaos im Kopf ständig neu zu ordnen" - Aba Assa. Dabei bilden die [Gedanken im Kopf](#) häufig ein Labyrinth, aus dem es gilt heraus zu kommen. Jeder mögliche Weg wird abgegangen und dabei geht es immer tiefer in das Labyrinth hinein, bis einem irgendwann in jeder Richtung eine Mauer vorgezogen steht. Es gilt also die richtigen Pfade zu finden und die Ideen im Kopf so zu ordnen, dass Platz für Neues entsteht, und das auf systematische und kreative Weise. Die entscheidende Frage lautet demnach: Welche Pfade führen mich zum Ziel?



Um das Entstehen origineller Ideen zu fördern, reicht es meistens schon, verschiedene Methoden zur Kreativitätssteigerung anzuwenden. Innovativ Denken ist keine komplexe Wissenschaft. Eine Reihe von Methoden helfen dabei, es aktiv zu fördern.

Die wohl ungewöhnlichsten möchten wir Ihnen gerne vorstellen:

Platz 7: Spontane Pausen

Spontane [Pausen vom Arbeitsprozess](#) fördern die Kreativität ungemein. Bereits durch körperliche Aktivierungsmaßnahmen, wie zum Beispiel dem Strecken von Armen und Beinen, gewinnt der Körper an neuer Energie. Spazieren Sie durch das Büro und beginnen Sie dabei zu beobachten. Sowohl visuelle und auditive als auch weitere Sinneswahrnehmungen werden dadurch gereizt und gefördert.

Durch diese Förderung kommt so mancher Gedanke auf, den Sie bislang vermutlich noch nicht in Betracht gezogen haben.

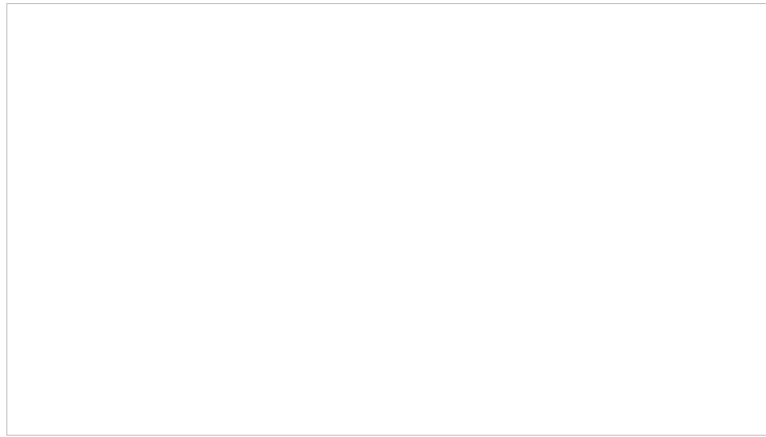
Platz 6: Apropos Visuell

Zeichnungen, Miniaturmodelle oder auch Post-Its helfen beim Verstehen und Teilen von Ideen. Dabei kommt es nicht auf die Ästhetik oder Genauigkeit einer Zeichnung an, lediglich der Sinn und die wichtigsten Fakten sollten für andere erkennbar sein. Trauen Sie sich Ihre Ideen zu zeichnen, auch wenn Sie der Meinung sind, dass zeichnen Ihnen nicht liegt. Es fördert nicht nur die Kreativität mittels der Verbindung zwischen Hand und Augen, sondern dient als praktische Tätigkeit auch gut als Abwechslung zum immer reinen Denken. Kritzeln Sie los um neue Maßstäbe zu entdecken.

Platz 5: Die Mischung macht's!

Es mag stimmen, dass es hier und da mal einen überheblichen Berufseinsteiger oder einen mürrischen Firmenchef gibt, die beste Methode für ein innovatives Denken, ist jedoch die Mischung beider Komponenten. Ein gut gemischtes und heterogenes [Team](#) besitzt die größten Chancen mit neuen Ideen und immer wieder aufkommendem frischen Wind zu begeistern. Dazu zählen auch

Absolventen verschiedener Fachrichtungen oder sogar mit unterschiedlichen Abschlüssen.



Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was ist Kreativität?](#)

2. Seite: [Weitere praktische Tipps](#)

Seite 2 - Weitere Tipps für mehr Kreativität?

Platz 4: Offene Innovationen

Sich in seinem Büro verkriechen und auf diesen "einen Geistesblitz" zu warten war gestern. "Open Innovation" heißt das neue Zauberwort. Mit anderen Worten: beziehen Sie ihr [Umfeld](#) mit in ihre Überlegungen ein. Egal ob Partner oder Partnerin, Kinder oder bester Freund, Sie wissen nie, was andere für Ideen haben könnten. Seien Sie offen für alles.

Platz 3: Bewusstes Träumen

Neben kleinen Pausen sind Tagträume ein gutes Mittel zur Kreativitätssteigerung. Beim Austausch lebhafter elektrischer Impulse zwischen verschiedenen Bereichen des Gehirns, die im Normalfall wenig miteinander kommunizieren, kommt es zu neuen und innovativen Ideen. Verstehen Sie diesen Tipp nicht als Rechtfertigung zum [Schlafen am Arbeitsplatz](#). Gemeint ist hier mehr ein leichtes Abschweifen in unentdeckte Gebiete des Gehirns.

Platz 2: Kinder sind die Zukunft

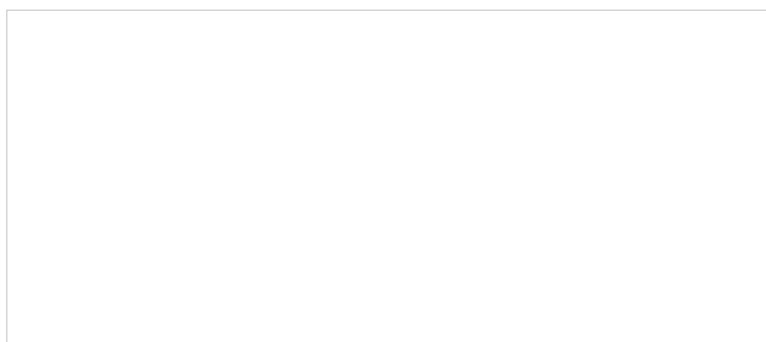
Kinder sind wohl die kreativsten Menschen auf unserem Planeten. Wenngleich nicht alles realistisch umzusetzen geht, für sie besitzt die Kreativität keine Grenzen. Erwachsene verlieren diese Form des Denkens. Daher der Tipp: Seien Sie wieder Kind!

Versuchen Sie bei Ihrer Ideenfindung über den Horizont hinaus zu denken. [Grübeln](#) Sie nicht zu stark über die realistische Umsetzung, sondern beginnen Sie mit Ihren Ideen zu spielen um ungeahnte Möglichkeiten zu entdecken. Spaß fördert nicht nur die Kreativität, sondern beschert Ihnen und Ihren Kollegen so manche guten Lacher.

Platz 1: Bisoziation

Der Begriff der „Bisoziation“ wurde von Arthur Koestler eingeführt und bezeichnet im Gegensatz zur "Assoziation" die Verbindung von Wörtern, Dingen oder Gedanken, die üblicherweise nicht derselben Ebene angehören. Die Technik der Bisoziation hilft beim Unterbrechen von alltäglichen Routinen und dient so der Kreativitätssteigerung.

Hilfreich bei dieser Form der Kreativität sind Wortlisten. Vergleichen Sie die Wörter Stück für Stück entlang der Liste und entdecken Sie so neue und kreative Zusammenhänge.



Mit diesen Tipps und Tricks sollte Ihr Alltag nur so voller Kreativität strotzen. Seien Sie nicht frustriert, wenn einige der Methoden Ihnen zu Beginn nicht das vermitteln, was sie eigentlich versprechen. Besonders beim bewussten Tagträumen oder der Bisoziation ist eine gewisse Übung erforderlich, weshalb Sie diese Techniken möglichst oft einbinden sollten in Ihren Alltag. Sollten Ihnen die Methoden bei der Umsetzung sehr schwer fallen, dann schauen Sie sich doch einfach unser Training zum Thema [Gedankenkraft](#) an. Es wird Ihnen dabei helfen im Alltag gezielt und richtig abzuschalten, um so kreatives Denken zu fördern.

Und bedenken Sie immer: "Kreativ arbeiten heißt, das Chaos im Kopf ständig neu zu ordnen" - Aba Assa.

Quellen:

Schweizerische Eidgenossenschaft, "Methoden zur Kreativitätssteigerung", 13.10.2015, <https://www.kmu.admin.ch/kmu/de/home/praktisches-wissen/kmu-betreiben/kreativitaet/methoden-zur-kreativitaetssteigerung.html>

Atelier für Ideen, Thema: Kreativtechniken unter dem Schlagwort "Bisoziation", 16.09.2016, <http://www.ideenfindung.de/Bisoziation-Kreativit%C3%A4tstechnik-Brainstorming-Ideenfindung.html>