

Machen Sie Ihren Kopf frei

Zwölf Regeln, die Ihrer Kreativität gut tun

von Gerhard und Oliver Reichel, Forchheim

Sie sind neu in eine Stadt gezogen und sitzen jeden Abend allein zu Hause? Sie sollen eine originelle Rede halten, und es fehlt Ihnen ein zündender "Aufhänger"? In Ihrer Firma werden Stellen abgebaut und Sie fürchten um Ihren Job? Höchste Zeit, daß Ihnen etwas einfällt. Doch gerade dann, wenn man auf gute Ideen angewiesen ist, lassen sie auf sich warten. Damit brauchen Sie sich nicht länger abzufinden, Sie brauchen nicht neidisch oder still resignierend auf die Menschen zu schauen, die vor Ideen zu sprühen scheinen, denen alles scheinbar mühelos einfällt. Kreativität kann man lernen, oder zumindest seine eigene Einstellung und seine Umweltbedingungen so verändern, daß man das Maximum aus seinem Potential macht. Naturwissenschaftler und Psychologen haben entdeckt, daß die Kreativität durchaus Regeln folgt. Aus ihren Erkenntnissen lassen sich zwölf wichtige Tips ableiten:

1. Brechen Sie geistige Mauern nieder

Zunächst brauchen Sie Mut. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Ihnen fällt mehr ein, als Sie glauben. Was Ihnen auf den ersten Blick abwegig erscheint, kann sich bei näherer Betrachtung als unkonventioneller Lösungsansatz herausstellen.

Wie wäre es, auf Plakaten um neue Bekannte zu werben? Brechen Sie geistige Mauern nieder und schaffen Sie Denkverbote ab. Davon gibt es mehr als genug: Erziehung, Moral, Routine, Erfahrung - was Ihnen oft durch den Alltag hilft, steht Ihrer Kreativität im Weg.

2. Fragen, fragen, fragen

Stellen Sie Fragen und stellen Sie auch scheinbar Sicheres in Frage. Anerkannt kreative Menschen haben sich ihr Leben lang eine kindliche Neugier bewahrt. Das ergaben die Studien des Amerikaners Mihaly Csikszentmihalyi. Der Psychologie-Professor empfiehlt: "Versuchen Sie, jeden Tag über irgendetwas erstaunt zu sein." Warum kann zum Beispiel die Abteilung nicht so umorganisiert werden, daß Entlassungen unnötig werden? Beleben Sie Ihre Fähigkeit zu staunen. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, indem Sie täglich notieren, was Ihnen im Laufe eines Tages an Ungewöhnlichem begegnet ist. Blättern Sie immer wieder in diesen Notizen. Was fällt auf? Was ist "merk"würdig?

3. Weg mit der Schere im Kopf

Schaffen Sie die Schere im Kopf ab. Der größte Feind Ihres schöpferischen Potentials sind Sie selbst. Noch bevor eine Idee richtig Gestalt annehmen kann, haben Sie diese bereits eingestampft. Wieso bremsen Sie sich mit Argumenten wie: "Um mich selbständig zu machen, fehlt mir das Wissen und das Geld"? Prüfen Sie, ob Ihre Einwände berechtigt sind. Oft stellt sich heraus, daß die Hindernisse gar nicht so hoch sind, wie Sie angenommen hatten.

4. Denken Sie positiv

Die "innere Stimme der Kritik" wird uns schon in der Kindheit eingepflanzt, beklagt Daniel Goleman, Psychologe und Autor des Buches "Kreativität entdecken". Er rät zu Offenheit: "Ein erster Schritt, vernünftig mit der inneren kritischen Stimme umzugehen, ist das Eingeständnis, daß wir sie haben." Lernen Sie zu unterscheiden, welche Gedanken konstruktiv-kritisch sind und welche nur demotivieren.

5. Vertrauen Sie sich selbst

Sie sind gut genug. Wer immer nur den letztgültigen Geniestreich erzwingen will, setzt sich unnötig unter Druck. Und verhindert wirksam jede Inspiration. Es gibt nur selten eine einzige Lösung für ein Problem, Zermartern Sie sich nicht das Hirn für einen brillanten rhetorischen Kunstgriff in der Geburtstagsrede, erzählen Sie lieber amüsante Kindheits-erlebnisse. Stärken Sie Ihr schöpferisches Selbstbewußtsein: Rufen Sie sich in Erinnerung, welche zündenden Ideen Sie bereits hatten, wie Sie ein Problem lösten oder sich aus Schwierigkeiten befreiten.

6. Tagträumen Sie

Sie haben eine Lösung für das Problem, das Sie beschäftigt. Sie wissen es nur noch nicht. Alle Forscher sind sich einig: Eine wichtige Phase des schöpferischen Prozesses findet unbewußt statt. Der Physiker und Nobelpreisträger Gerd Binnig ist überzeugt: „Um komplexe Entscheidungen zu treffen, die wir nicht nach logischen Gesichtspunkten klären können, benutzen wir das Unterbewußtsein". Vielleicht ist Ihnen auch schon einmal eine Lösung scheinbar "im Schlaf" eingefallen? Wenn Sie das Gefühl haben, gedanklich in eine Sackgasse geraten zu sein: Legen Sie das Problem zur Seite - geben Sie Ihrem Unterbewußtsein eine Chance.

7. Akzeptieren Sie Fehler

Die meisten Menschen fürchten nichts so sehr wie eine Blamage. Wer aber keine Fehler machen will, kann nicht schöpferisch sein. Kreative Persönlichkeiten sehen Fehler dagegen als Probeläufe, aus denen sich wertvolle Informationen gewinnen lassen. Viele Entdeckungen, z.B. die des Penicillins, gehen auf mißglückte Experimente zurück. Tragen Sie Fehlschläge also mit Humor, dann gehen Sie locker und spielerisch in die zweite Runde.

8. Stimmungspflege

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas vor, auf das Sie sich freuen können: eine Freundin anzurufen oder Blumen kaufen. Denken Sie schon am Vorabend darüber nach. Steigern Sie Ihre Ansprüche. Gestalten Sie sich eine Wohlfühl-Atmosphäre. Die Umgebung hat großen Einfluß auf Ihre Kreativität. Ihr Arbeitsplatz muß nicht unbedingt aufgeräumt sein, er sollte vor allem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Gestalten Sie Ihre Umgebung so, daß Sie sich wohl fühlen.

9. Selbstorganisation

Feste Rituale ersparen Zeit. Wenn Sie Ihren Schlüssel immer an dieselbe Stelle legen, verlieren Sie keine Viertelstunde mit Suchen. Solche einfachen Angewohnheiten halten den Kopf frei für wesentlichere Dinge.

10. Geistig entspannen

Vielen Menschen kommen die besten Ideen beim Sport, beim Bügeln oder in der Wanne – wenn sie sich geistig entspannt fühlen. Finden Sie heraus, in welcher Situation das bei Ihnen der Fall ist und setzen Sie dies bewußt ein. Hektiker sind selten schöpferische Menschen. Haben Sie auch das Gefühl, keine Minute übrig zu haben? Schreiben Sie auf, wie Sie Ihren Tag verbringen. Wie viel wirklich freie Zeit bleibt Ihnen? Planen Sie bewußt eine Mußestunde ein.

11. Tue, was du tust

Nur wer sich für ein Thema oder eine Tätigkeit stark interessiert, ist wirklich inspiriert. Ergünden Sie, was Sie wirklich wollen. Und dann widmen Sie sich ganz und gar dieser Tätigkeit oder Aufgabe. Nur ihr allein. Verzetteln Sie sich nicht. Die meisten Menschen träumen von verzauberten Palmen hinter dem Horizont, statt sich über die Rosen zu freuen, die heute vor ihrem Fenster blühen.

12. Lachen – billiger als elektrischer Strom

Lachen ist Musik für die Seele. "Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann." Das wußte schon Christian Morgenstern. Lachen fällt nicht immer leicht. Denn kreativ sein setzt harte Arbeit voraus. Dennoch: Sie werden kreativer, wenn Sie Ihre Vorhaben locker angehen. Beim Blödeln wird Ihr innerer Zensor ent-

waffnet. Die Luftfahrtgesellschaft British Airways hat z.B. die Idee des "Hofnarren" wieder belebt: Ein extra eingestellter "Firmen-Narr" sagt den Managern humorvoll seine Meinung zu ungelösten Problemen und zu der konventionellen Art, wie sie zu denken pflegen.

Schon Albert Einstein war überzeugt, daß ihm letztlich seine Phantasie nützlicher war als seine Begabung, Wissen aufzunehmen. Wirklich Neues können wir nur schaffen, indem wir alte Denkstrukturen verlassen und unsere Gedanken auf neue Wege schicken.

Autor

Gerhard Reichel
Institut für Rhetorik
Goethestraße 1
D-91301 Forchheim
E-Mail: reichel.seminare@t-online.de
Web: <http://www.gerhardreichel.de>

Gerhard Reichel hat sich in mehr als 30 Jahren einen exzellenten Ruf als Rhetorik-Trainer erarbeitet. Unternehmer, Politiker und Führungskräfte schätzen das Know-how und die Persönlichkeit des mehrfachen Buchautors und gefragten Referenten. Sein 1975 gegründetes Institut für Rhetorik zählt mittlerweile zu den ersten Adressen Deutschlands. Die Teilnehmer lernen, in Kleingruppen souverän zu kommunizieren, lebendig zu reden und gehen damit als Persönlichkeit gestärkt neue Wege. Seit 1997 ergänzt Oliver Reichel mit den Spezialgebieten Rhetorik und Mnemotechnik das Programm, denn nur mit einem unschlagbaren Gedächtnis wird der Traum, ein Redner mit Ausstrahlung zu werden, auch Wirklichkeit.

Hinweise

Wir danken dem Autor für die Genehmigung, den Text als eBook bei *lernen-heute* zu veröffentlichen. Für den Inhalt ist allein der Autor verantwortlich.

Es wurde die klassische deutsche Rechtschreibung verwendet (lt. Duden, 20. Auflage).

Jede Veröffentlichung und Verbreitung bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Autor.