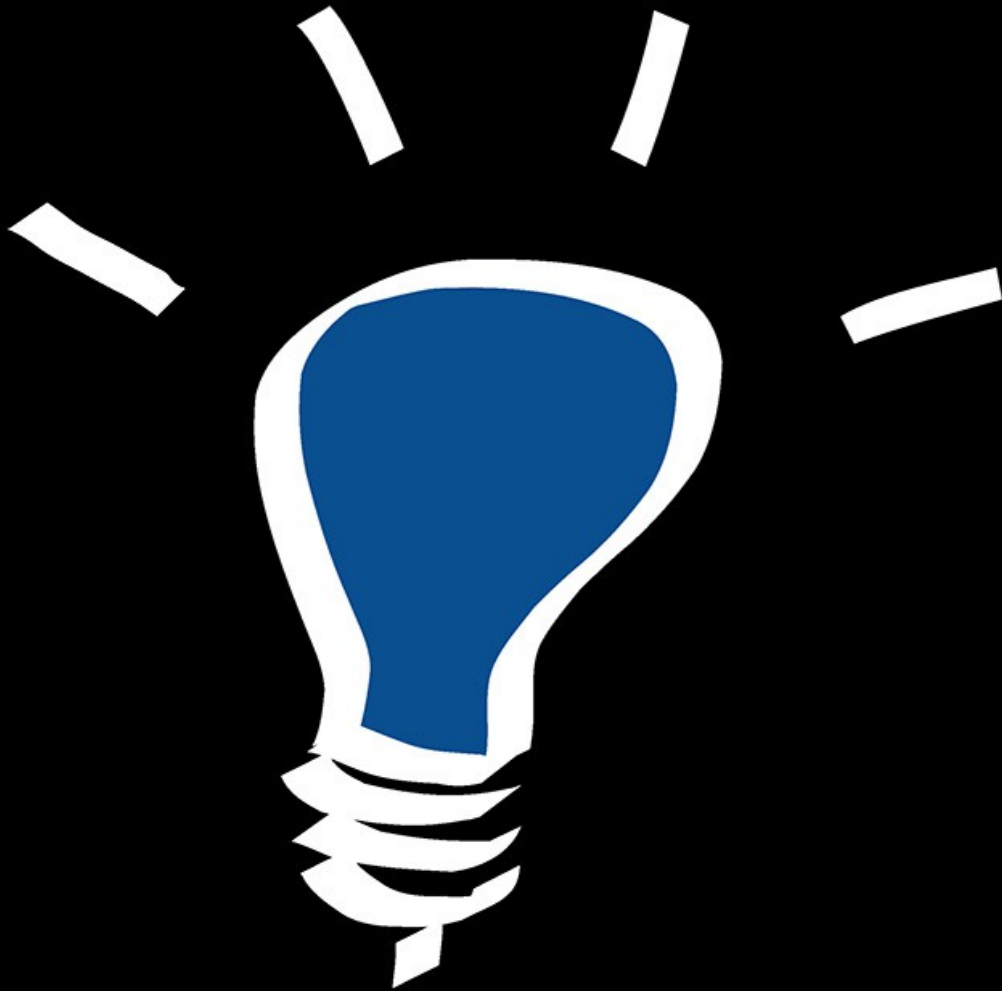


MIKE LIPPOLDT



**10 TODSICHERE WEGE
ZUR IDEENFINDUNG**

ALFA ZENTAURI

Kreativität ist eine fließende Kraft

Kreativität ist eine ständig fließende Kraft,
die alles durchströmt und die gesamte Evolution antreibt.

Wie entstand der erste Vogel, der erste Schmetterling?

Niemand weiss genau, *wie* die Kreativität funktioniert.

Kreativität wirkt im gesamten Universum gleichsam und wiederholt sich nicht.

Kreativität ist ein schöpferischer Prozess. (Prof. Dr. Rupert Sheldrake)

Was ist Kreativität?

Bis heute konnten Forscher und Wissenschaftler verschiedener Fachbereiche den Begriff Kreativität nicht eindeutig definieren.

Keine allgemein gültige und anerkannte Definition gibt befriedigende Antworten auf Fragen wie:

- Was ist ungewöhnlich?
- Was ist neu?
- Für wen ist etwas neu?
- Wer ist durch die Neuerung betroffen?

Der Begriff Kreativität stammt vom lateinischen Wort "creare" ab und bedeutet soviel wie: schaffen, gebären oder erzeugen.

Definition der Kreativität nach Mihály Csíkszentmihályi:

"Kreativität ist jede Handlung, Idee oder Sache, die eine bestehende Domäne verändert oder eine bestehende Domäne in eine neue verwandelt. Und ein kreativer Mensch ist eine Person, deren Denken oder Handeln eine Domäne verändert oder eine neue Domäne begründet. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass eine Domäne nur durch die explizite oder implizite Zustimmung des dafür verantwortlichen Feldes verändert werden kann." (Csikszentmihalyi, 1999)

Voraussetzungen für individuelle Kreativität

Definition nach Teresa Amabile:

- **Domänen-relevante Fähigkeiten** (Expertise und Talent)
Gewisse Fähigkeiten sind erforderlich bevor eine Person kreativ tätig sein kann.
- **Kreativitäts-relevante Fähigkeiten** (Kognitiver Stil, Heuristik, Arbeitsethos)
Strategien für das Durchlaufen des kreativen Prozesses.
- **Aufgabenmotivation** (Haltung zur Aufgabe und Wahrnehmung individueller Anreize zur Annahme der Aufgabe)
Aufgabenmotivation macht den Unterschied zwischen dem, was eine Person leisten kann und jenem, was diese Person leisten will.

Weitere Voraussetzungen für individuelle Kreativität sind:

- Originalität
- Flexibilität
- Ideenflüssigkeit
- Problemsensitivität
- Improvisationsvermögen
- Realitätssinn

Kreativität wirkt durch unsere Erfahrungen und Erinnerungen

Kreative Menschen improvisieren in Windeseile. Individuelle Kreativität zeichnet sich durch Originalität aus und erkennt schnell ein vorherrschendes Problem.

Zuvor antrainierte Fähigkeiten, fließen während des kreativen Prozesses in Form von Ideen.

Sie sind flexibel und passen sich der Realität an.

Neue Ideen werden durch unsere individuelle Kreativität **geboren, erzeugt und erschaffen**.

Es gibt eine in der Natur innewohnende Kreativität

Diese Kreativität beruht auf einer höheren Ordnung und wirkt *durch uns*. Sie ist das, was wir Menschen **Inspiration** nennen.

Inspiration und Kreativität wirken *durch uns*, durch unsere Erfahrungen und Erinnerungen.

Du besitzt genügend Fähigkeiten und gehst strategisch vor?
Du bist hochmotiviert, aber die Ideen wollen nicht fließen?

Die folgenden 10 Tipps wollen Deiner Kreativität auf die Sprünge helfen



**10 TIPPS UM MITHILFE DEINER INDIVIDUELLEN KREATIVITÄT
NEUE IDEEN ZU FINDEN UND PROBLEME ZU LÖSEN**

1. Die besten Ideen und Gedanken kommen beim Gehen

Wenn Du mit einem Problem nicht weiterkommst, nimm Dir 20 Minuten Zeit und beschäftige Dich mit etwas anderem. Es könnte gut sein, dass Du auf einmal einen Gedankenblitz hast.

Wenn ich in einem Problem feststecke, laufe ich eine Runde.

Friedrich Nietzsche wusste: *„Alle wahrhaft grossen Gedanken kommen einem beim Gehen.“*

Beim Gehen wird der Kreislauf angekurbelt und Sauerstoff ins Gehirn gepumpt.

Während des Laufens solltest Du Dir aber nicht den Kopf zerbrechen. Lass all Deinen Gedanken freien Lauf. Höre auf Deine innere Stimme und *folge* dem Gedankenstrom.

Direkt nach dem Aufstehen, beim Morgenspaziergang kommen mir die meisten Ideen.

2. Notiere Dir sofort die Geistesblitze



So schnell wie sie kommen, so schnell verschwinden die Geistesblitze auch wieder. Die meisten werden wieder vergessen, wenn sie nicht sofort notiert werden.

Viele meiner Ideen verschwanden in der Vergessenheit, weil ich zu faul war, sie kurz zu notieren.

Selbst wenn ich sie mir im Moment des Geistesblitzes einprägte, vergass ich sie oft wieder.

Heute notiere ich mir all meine Geistesblitze *sofort*.

Ich nutze den Notizblock auf dem iPhone. Evernote ist auch sehr nützlich. Dort kann man die Notizen geordnet aufbewahren.

Wer während des Laufens nicht ständig aufs Handy sehen möchte, kann die Sprachmemo nutzen oder eine entsprechende App. Ich nutze Dictáfono.

Ausserdem habe ich immer irgendetwas zum schreiben griffbereit.

3. Lass Deine Gedanken wandern

Manchmal haben wir so viele Gedanken zu einem Thema, dass es uns schwerfällt diese in geordnete Bahnen zu lenken.

Vermischen sich die Gedanken zu verschiedenen Themen, entsteht das *komplette* Chaos.

Es ist zum verrückt werden. Man will ein Problem lösen und hat hundert Ideen für Lösungsansätze im Kopf. Leider schafft man es nicht *immer*, sofort Prioritäten zu setzen und konsequent zu filtern.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, erst einmal alles zu sammeln, was Dir spontan zu einem Thema oder Problem einfällt.

Lass Deine Gedanken wandern.

Schreib *alles* auf, was Dir zum Thema durch den Kopf schießt. Ordnen kannst Du später. Am besten eignet sich hierzu ein stiller Raum und ein weisses Blatt Papier.

4. Lass Dich nicht ablenken



Denke *nicht* an blaue Elefanten.

Es ist so simple und funktioniert doch immer wieder.

Wenn ich Dir sage: Denke nicht an blaue Elefanten, wirst Du an blaue Elefanten denken.

Oder Dir geht dieses eine, nervige Lied nicht mehr aus dem Kopf. Es ist wirklich ein Scheisslied und Du hasst es. Aber Du wirst es einfach nicht los.

Ignoriere blaue Elefanten, nervige Ohrwürmer und alles was Dich am kreativen Denken hindert.

Entferne alles was Dich ablenkt. Schalte Radio, Computer und Handy aus. Setz Dich auf einen Stuhl und leg ein weisses Blatt Papier und einen Kugelschreiber vor Dir auf den Tisch.

Verdunkle den Raum oder schliesse die Augen. Lass Deinen Gedanken freien Lauf und schreibe sie nieder.

Oder geh in die Natur und schalte dort ab.

5. Sei hungrig, sei tőricht

Bleib hungrig, bleib tőricht. Mit diesen Worten endete Steve Jobs legendäre Rede an der Stanford University 2005.

Gerade die abstrusesten und tőrlichsten Gedanken sind oft die, welche die Welt verändern.

Kreativität ist ein schöpferischer Prozess. Das heisst, dass Neues entsteht.

Neues entsteht nicht aus sich wiederholenden Abläufen, sondern aus oft unkonventionellen Betrachtungsweisen und Entscheidungen.

Scheue Dich nicht vor Deinen Hirngespinsten.

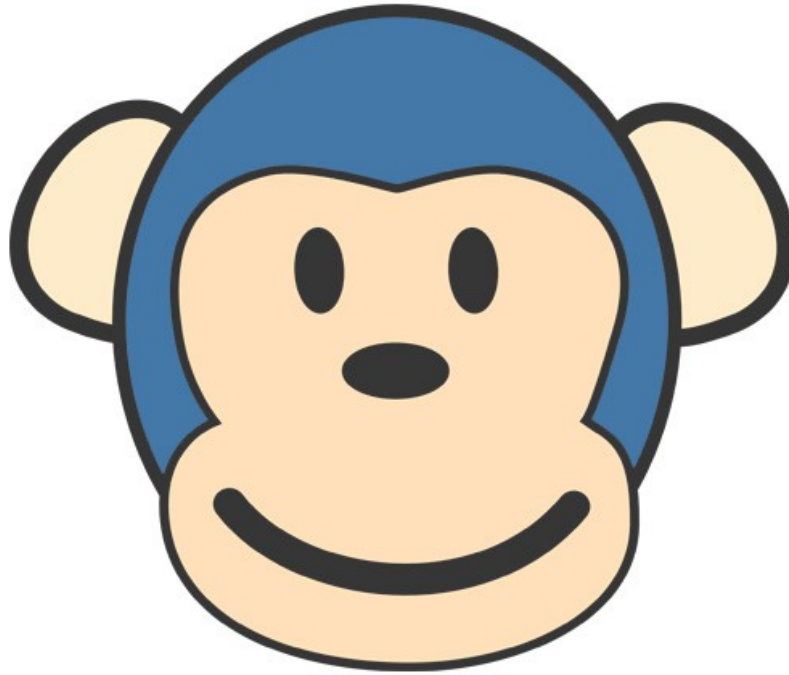
Bei der Umsetzung meiner eigenen Ideen hilft mir mein persönlicher Grundsatz: Nie an mir selbst zu zweifeln.

Auch wenn manche Ideen noch so tőricht erscheinen mögen und sie von anderen belächelt werden.

Wer neue Wege beschreitet, macht manchmal Fehler. Das ist gut so. Denn letztendlich lernen wir aus unseren Fehlern und wachsen daran.

Scheue Dich nicht vor Fehlern und bleib hungrig und tőricht!

6. Meditiere



BRING DEN WILDEN AFFEN IN DEINEM KOPF ZUM SCHWEIGEN

Höre ins Hier und Jetzt. Mithilfe der Meditation kannst Du den wilden Affen im Kopf zum Schweigen bringen, Sorgen loslassen und Ruhe finden.

Ich gehe in den frühen Morgenstunden gerne an den Strand und meditiere.

Meditieren hilft überflüssige Gedanken auszukehren.

Während des Meditierens versuche ich, mich ausschliesslich auf meine Atmung zu konzentrieren und Gedanken bestenfalls durch-mich-hindurch-strömen zu lassen.

Das gelingt nicht immer. Übung macht den Meister.

Manchmal versuche ich auch beim Meditieren zu Visualisieren. Das hat dann zwar nichts mehr mit Meditation im eigentlichen Sinne zu tun, hilft mir aber, mich auf bestimmte Problemlösungen zu fokussieren.

7. 10 % Problem 90 % Problemlösung

Umso mehr Du Dich auf ein Problem fokussierst, desto mehr bläst Du es auf. Konzentriere Dich höchstens zu 10% auf das Problem, aber zu 90% auf die Lösung des Problems.

Steckt die Karre im Dreck, bringt es überhaupt nichts, um die Karre herumzulaufen und den Schaden zu beklagen.

Dieser Zustand ist vielleicht beklagenswert.

Anstatt über das Geschehene zu klagen, ist es jedoch weitaus sinnvoller, so rasch wie möglich über Massnahmen nachzudenken.

Um diesen Zustand zum Besseren zu wenden.

- Nutzt Du Deine individuelle Kreativität um über Probleme nachzudenken, schulst Du Deine Kreativität im *Probleme erschaffen*.
- Konzentrierst Du Dich auf die Problemlösung, wirst Du bald effektiver im *Probleme lösen*.

8. Denke rückwärts

Manchmal kann es hilfreich sein, um die Ecke zu denken oder rückwärts. Kommst Du auf normalem Weg nicht weiter, dann stell Dir einfach vor, Du wärst bereits am Ziel.

Visualisiere dieses Ziel.

Denke nun vom Ziel zurück zu Deinem jetzigen Ausgangspunkt.

Denke nicht strikt lösungsorientiert. Löse Dich möglichst weit vom Problem und suche nach Lösungen, die genau das Gegenteil des Problems lösen könnten.

Ein Beispiel:

Du willst den Job wechseln. Anstatt darüber nachzudenken, wie Du einen neuen Job findest, denke darüber nach *was* Du tun würdest, wenn Du Morgen aus irgendeinem Grund arbeitslos wärst.

Oder Du willst abnehmen. Anstatt Dir darüber den Kopf zu zerbrechen, wie Du am schnellsten Deine Pfunde los wirst, überleg *wie* Du am besten noch ein paar dazu bekommst.

Drehst Du die Ergebnisse um, hast Du neue Lösungsansätze für das Ausgangsproblem.

9. Verlasse Deine Komfortzone



Komfortzone verlassen ist ein Allroundrezept, um Anreize für persönliches Wachstum zu schaffen.

Indem Du Deine Komfortzone verlässt, zwingst Du Deine Neuronen durch die ungewohnten, neuen Situationen, neue neuronale Verknüpfungen untereinander herzustellen (Synapsen).

Das kommt Deiner Intelligenz und Kreativität zugute.

Einige Beispiele wie Du Deine Komfortzone verlassen kannst:

1. Kalt duschen.
2. Dir mit links anstatt mit rechts die Zähne putzen (Linkshänder umgekehrt).
3. Die zwanzig Kilometer zur Arbeit mit dem Fahrrad fahren.
4. Eine neue Sprache lernen.
5. Auf der Strasse ein Gespräch mit fremden Menschen beginnen.
6. Eine Nacht im Garten, am Strand oder im Wald schlafen.
7. Dich von etwas trennen was du sowieso nie benutzt, aber meinst, dass du es brauchst.

8. Ein Projekt mit ungewissem Ausgang beginnen, auch auf die Gefahr hin, dass es scheitert und du am Ende wie ein Idiot dastehst. (Lieber peinlich als langweilig. Solange du selbst von etwas überzeugt bist, kannst du nur gewinnen. Die Meinung anderer dient zur Orientierung, sollte dich aber nicht von etwas abhalten, von dem du im tiefsten Herzen überzeugt bist).

10. Sei vorbereitet - Geistesblitze kommen plötzlich



**SEI VORBEREITET
AUF DEINE
GEISTESBLITZE**

Wie der Name "Geistesblitz" bereits andeutet, kommt dieses Phänomen oft unvorbereitet und schlagartig.

Ein Geistesblitz wird nicht scheinweise serviert, sondern vollständig und mit einer großen Portion Gewissheit.

Er scheint dann so logisch eingängig, dass man sich wundert, nicht schon früher darauf gekommen zu sein. Sei immer wachsam und bereit. Womit wir wieder bei Punkt 2 wären.

VIEL ERFOLG



Ich hoffe, dass Du einige dieser Tipps in Deinen Alltag integrieren kannst.

Bei der Umsetzung wünsche ich Dir viel Erfolg.

Bei www.alfazentauri.com erscheinen jede Woche zwei neue Artikel, die Dich weiterbringen.

Es geht um: Persönliches Wachstum, Lifestyle Design, Gesundheit & Fitness, Ziele, Motivation, Inspiration, Minimalismus und Realisierung von Plänen.

Bleib am Ball und folge mir auf Facebook:

<https://www.facebook.com/azentauri>

Oder schick mir eine Email an: mike@alfazentauri.com