



Die Geister, die ich rief...

Schatten über der Inspiration

Das Workbook zum E-Learning-Kurs

Yvonne Hensgen

Inhaltsverzeichnis

★ Labyrinth des Wissens.....	4
Inspiration.....	4
Inspiration einladen – wie ein Kuchenrezept.....	4
Inspiration – Vorurteile.....	5
Ideen – eine Übung.....	5
Ideenfresser.....	5
★ Statuen des Vergessens.....	6
Vergessen.....	6
Killer unserer Inspiration.....	6
Ganz viele Ideen.....	7
Weitere Kreativitätskiller.....	7
10 Schlüssel zur Ideenfindung.....	8
Killerphrasen der Geschichte.....	8
★ Kapelle der Träume.....	9
Kreativität und Inspiration.....	9
In Stimmung kommen.....	9
Träume.....	10
Traumzitate.....	11
★ Das Regal der Kreativität.....	12
Die Spinn-Liste.....	12
Was wird nicht passieren?.....	13
Wortsprint.....	13
KaWa.....	14
Kopfstand.....	14
What if... - Was wäre, wenn.....	15
Verbindungen.....	15
Ideencollage.....	16
Nur eine Auswahl.....	16
★ Notiz- und Skizzenbücher, Boxen.....	17
Notiz- und Skizzenbücher.....	17

Projektboxen	17
Auch möglich:	17
★ Pavillon der Pläne	18
Ein Ablaufplan	18
Ziel festlegen	18
Ideen sammeln, auch herumspinnen	19
Ideen auswählen und verfeinern	19
Umsetzen	19
Einige Gebote der Ideenfindung (nochmal!)	20
Ideenfindung: oft das Gleiche	20
Wo ist dein Ideenreich?	20
★ Literatur und Links	21

🌟 Labyrinth des Wissens

Inspiration

Das Wort „Inspiration“ kommt aus dem Lateinischen - "inspiratio". Das bedeutet "Beseelung", "einhauchen".

Wir verwenden es für Eingebungen, Ideen, Einfälle, Aha-Erlebnisse und plötzliche Erkenntnisse.

Vielleicht kennst du auch das Wort "Heureka!", was "Ich habe es gefunden!" bedeutet. Angeblich rief der griechische Philosoph Archimedes "Heureka!", als er die Lösung für ein Problem gefunden hatte.

Inspiration ist selten eine genaue Idee, aber sie öffnet neue Wege, etwas zu sehen. Dadurch können viele neue Ideen entstehen.

Inspiration ist der Ausgangspunkt, der Start.

Damit beginnt meistens ein kreativer Prozess, in dem etwas Neues geschaffen wird oder Dinge neu kombiniert werden.

Inspiration kann auch der Start zur Lösung eines Problems sein.

Inspiration einladen – wie ein Kuchenrezept

Erst legst du alle Zutaten bereit

Da heißt: sammle Informationen, Ideen von anderen Menschen, schaue Dich um.

Danach mischst du die Zutaten.

Du untersuchst, was zusammen passt. Du schaust, ob noch etwas fehlt.

Als nächstes lässt du den Teig ruhen.

Gehe spazieren, mache eine Pause, spiele, triff Freunde. Also irgendetwas anderes, das nichts mit deinem Projekt zu tun hat.

Jetzt wird der Kuchen gebacken.

Meistens hast du ganz plötzlich eine Idee, mit der du weiterarbeiten kannst.

Inspiration - Vorurteile

Viele Menschen denken, dass Inspiration und Kreativität nur bei Künstler*innen zu finden ist.

Das ist falsch.

Jeder Mensch hat Ideen und ist kreativ. Wenn du zum Beispiel dir etwas kochen willst, aber eine Zutat fehlt, dann kochst du etwas anderes. Oder dir fällt ein, wie du diese Zutat ersetzen kannst. Du bist inspiriert, weil du eine Idee hast. Und du bist kreativ, weil du diese Idee umsetzt.

Ideen - eine Übung

Bitte ergänze diesen Satz:

Ideen sind wie _____,
weil _____.
Deshalb _____.

Zum Beispiel:

Ideen sind wie Seifenblasen, weil sie leicht zerplatzen. Deshalb gehe behutsam mit ihnen um.

Quelle:

Seelig, Tina (2011): Lebe lieber innovativ. Warum man die besten Ideen findet, wenn man das Unmögliche denkt. S. 152 -153

Ideenfresser

Ideenfresser sind alle Dinge, Wesen und Gedanken, die Ideen vertreiben. Zum Beispiel ist das Vergessen von Ideen ein Ideenfresser. Schreibe am besten immer deine Ideen auf. Ideen können zu mehr Ideen führen, also zu mehr Inspiration.

Ideen sind sehr kostbar und brauchen unsere Aufmerksamkeit.

★ Statuen des Vergessens

Vergessen

Als Kinder waren wir voller Ideen und kreativ. Doch als Erwachsene fällt es uns schwerer, weil unsere Zweifel viele Ideen vertreiben.

Als Erwachsene hindern wir uns selbst meistens daran, Ideen zu bekommen.
Als Erwachsene nehmen wir unsere Ideen nicht ernst und vergessen sie schnell.
Als Erwachsene vergessen wir oft, wie kreativ wir sind.

Wenn wir wieder inspiriert sein wollen, dann müssen wir unsere Ideen pflegen.
Schreibe sie auf! Male sie! Verfolge sie weiter! Aber lasse sie nicht einfach wieder verschwinden.

Killer unserer Inspiration

Kennst du diese Sätze?

"Das bringt doch nichts."

"Was sollen die anderen denken?"

"Ja, aber..."

"Das geht nicht."

"Viel zu teuer!"

"Total unrealistisch...!"

"Das haben die in / von xxx auch schon versucht."

"Das haben wir schon immer so gemacht."

Streiche diese Sätze, wenn du deine Inspiration einladen willst!

Ganz viele Ideen

Wir stehen uns oft selbst im Weg. Bevor eine Idee eine Chance hat, stoppen wir sie mit negativen Gedanken: "Das geht nicht.", "Wie soll das gehen?" und und und.

Willst du diese innere Stimme zum Schweigen bringen und ganz viele Ideen bekommen, dann suche eine echte Herausforderung.

Wie wäre es mit dieser: Finde mehr als 30 Ideen!

Das mag zuerst unmöglich klingen, aber viele Menschen vor dir haben es bereits geschafft. Nimm ganz einfach jede Idee! Schreibe sie auf! Aussortieren kannst du später immer noch.

Diese Idee stammt aus dem Buch: Seelig, Tina (2011): Lebe lieber innovativ. Warum man die besten Ideen findet, wenn man das Unmögliche denkt.

Weitere Kreativitätskiller

- Schlafmangel: Müdigkeit macht auch den Kopf träge.
- Angst: zum Beispiel vor einer Beurteilung
- Denkverbote: zum Beispiel aus religiösen Gründen oder auch Gedanken wie: "Das würde xxx nicht gefallen."
- Zeitdruck (nicht immer!)Perfektionismus: Ideen müssen nicht perfekt sein! Sie sind der Startpunkt, nicht das Ergebnis!
- Ärger und Zorn: weil zum Beispiel die Gedanken um etwas anderes kreisen als um das, worum es gerade geht
- Falsche (Kreativitäts-)Technik: Menschen sind unterschiedlich, daher bevorzugen sie verschiedene Methoden (und zu den Methoden folgt später mehr)
- Mangelnde Umsetzung: zum Beispiel in Firmen, die dann doch alles so lassen wie es war

Quelle:

Boos, Evelyn (2011): Das große Buch der Kreativitätstechniken, S. 15-19

10 Schlüssel zur Ideenfindung

1. Mut und Selbstbewusstsein: Fehler dürfen passieren
2. Neugier und Spieltrieb: offen sein für Neues
3. Humor und Lachen: schräge Vorschläge sind erlaubt
4. Bewegung und frische Luft: Das bringt Energie.
5. Vertrauen und Sicherheit: Ohne negative Folgen fällt Denken leichter.
6. Raum und Zeit: Eine schöne Umgebung kann die Gedanken anregen. Ohne Stress funktioniert das noch besser.
7. Reife und Lebenserfahrung: Viele Probleme ähneln sich.
8. Allgemeinbildung und Fachwissen: Je mehr ich weiß, umso mehr kann ich Verschiedenes im Kopf verknüpfen, auch aus vollkommen anderen Bereichen.
9. Erholung und Schlaf: Viele Ideen kommen im Halbschlaf oder in den Träumen. Ein müder Kopf will nicht denken.
10. Rasche Entscheidung und Umsetzung: Wenn ich das Gefühl bekomme, dass meine Ideen nicht umgesetzt werden, habe ich keine Lust mehr.

Quelle: Hennrich, Petra (2013): Brainstorming for One. 50 Werkzeuge und Übungen für Ihre Kreativität. S. 109-111

Killerphrasen der Geschichte

"Es gibt nichts Neues mehr. Alles, was man erfinden kann, ist schon erfunden worden."

Charles H. Duell, US-Patentamt, 1899

"Das Pferd wird es immer geben, Automobile hingegen sind lediglich eine vorübergehende Modeerscheinung."

Präsident der Michigan Savings Bank, 1903

"Ich denke, dass es einen Weltmarkt für vielleicht fünf Computer gibt."

Tomas Watson, IBM, 1943

🌟 Kapelle der Träume

Kreativität und Inspiration

Inspiration und Kreativität gehören zusammen. Über beide werden Geschichten erzählt, die falsch sind.

Beispiele:

Beide kommen nur in der Kunst vor.

Nur Genies sind kreativ oder sind inspiriert.

Niemand kann das steuern, Kreativität und Inspiration komme nur zufällig vor.

Kinder sind kreativ, Erwachsene nicht.

Das ist Blödsinn. Jeden Tag sind wir alle kreativ und haben Einfälle.

In Stimmung kommen

Vieles kann uns in eine Stimmung bringen, in der es leichter fällt, Ideen zu bekommen:

Musik hören

spazieren

Bilder ansehen

Tiere beobachten (oder Menschen)

Wolken betrachten

ein Museum besuchen

meditieren

träumen

lesen

Und vieles mehr.

Träume

In der Antike galten Träume als die Quelle der Inspiration.

Lege am besten gleich neben dein Bett ein Notizbuch und einen Stift. Oder, falls du dort dein Smartphone liegen hast, stelle es so ein, dass du schnell auf die Diktierfunktion zugreifen kannst. Träume und Ideen sind flüchtig - halte sie also fest.

Einige bekannte Personen bekamen ihre Ideen im Schlaf. Hier drei Beispiele:

- Der Schriftsteller Robert Louis Stevenson träumte von der Geschichte von Dr. Jekyll, der zu Mr. Hyde wurde.
- Der Wissenschaftler Friedrich Kekulé fand im Traum die Antwort, wie der Benzolring aufgebaut ist.
- Wolfgang Amadeus Mozart erträumte seine Musik.

Einige Lesetipps dazu:

Die Botschaften unserer Träume

<https://www.relax-guide.com/wellnessblog-4675>

Der Traum als Quelle künstlerischer Inspiration

<https://zwischenbetrachtung.de/2021/07/28/der-traum-als-quelle-kuenstlerischer-inspiration/>

Portal der Psyche - Träume kreativ nutzen

<https://www.portal-der-psyche.de/gesunde-psyche/traeume/traeume-kreativ-nutzen/traeume-kreativ-nutzen.html>

Noch eine Anmerkung zum Schluss:

Erlaube es dir wirklich, zu träumen! Die Zeiten sind vorbei, als Träume und Träumer verurteilt wurden. Außerdem gehst du nicht mehr zur Schule...

Traumzitate

"Eines Tages wird man offiziell zugeben müssen, dass das, was wir Wirklichkeit getauft haben, eine noch größere Illusion ist als die Welt des Traumes."

Salvador Dali

"Phantasie ist nicht Ausflucht. Denn sich etwas vorstellen, heißt, eine Welt bauen, eine Welt erschaffen."

Eugène Ionesco

"Ich träume von meinem Bild und dann male ich meinen Traum."

Vincent van Gogh

"I have a dream..."

Martin Luther King

★ Das Regal der Kreativität

Es gibt viele Kreativitätstechniken, durch die es leichter fallen kann, Ideen zu bekommen. Hier ist eine Auswahl.

Jeder Mensch ist anders, deshalb gibt es keine "besten". Probiere aus, welche für dich am besten passen.

Vielleicht findest du auch ganz eigene Techniken, die dir helfen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Die Spinn-Liste

Sammele ausgefallene und "verrückte" Ideen!

Du brauchst: Stift, Papier

Setze dich entspannt hin, dann verändere etwas an deinem Platz. Drehe Bilder auf den Kopf, setze dich verkehrt herum auf deinen Stuhl - alles, was dir einfällt. Dann ändere wieder alles.

Schreibe jetzt auf, was es deiner Meinung nach nicht geben kann oder vollkommen verrückt ist. Zum Beispiel: "Der Himmel ist eigentlich grün. Er wird jeden Morgen grau angestrichen." oder "Wolken sind viereckig, damit man sie besser stapeln kann."

Quelle:

Jeanmaire, Alexander (2006): Der kreative Funke. Handbuch für Kreativität und Lebenskunst, S. 133-134

Was wird nicht passieren?

Ein abgewandelter Tipp aus "Pixars 22 Storytelling-Regeln".

Schreibe auf, was nicht passieren wird. Pixar bezog das auf eine Geschichte, aber du kannst das ausweiten:

Was wird in der Geschichte nicht passieren?

Was wird in deinem Lernmittel nicht vorkommen?

Womit wirst du nicht arbeiten?

Womit wirst du nicht malen/schreiben/programmieren und so weiter?

Manchmal wird unser Kopf freier, wenn wir das aufschreiben. Danach schaue dir die Liste an. Vielleicht taucht plötzlich etwas auf, bei dem du dich fragst: "Warum eigentlich nicht?"

Linktipp: <https://storymonster.de/pixars-22-regeln-storytelling>

Wortsprint

Dauer: etwa 2 Minuten

Du brauchst: ein Blatt Papier, ein Stift

Lege das Blatt im Querformat vor dich. Dann schreibe in die Mitte ein Wort, zu dem du Neues finden willst. Sammele dann um dieses Wort alles, was dir in den Kopf kommt. Alle Ideen beziehen sich auf dieses eine Wort.

Wenn du einen "Seriellen Wortsprint" willst:

Hier beginnst du wie eben beschrieben. Weitere Wörter, die dir in den Kopf kommen, dürfen sich auch auf diese neue Wörter beziehen. Sie bilden eine Serie an Gedanken.

Quelle: Scheuermann, Ulrike (2013): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln, S. 74-75

KaWa

KaWa = Kreativ Analograffiti, Wort-Assoziationen, entwickelt von Vera F. Birkenbihl

Du brauchst etwa 30 Minuten, Papier und bunte Stifte.

Lege das Blatt Papier quer vor dich. Dann schreibe in die Mitte in großen, fetten Buchstaben das Wort, zu dem du Ideen sammeln willst.

Danach suchst du zu jedem Buchstaben des Wortes mindestens ein anderes Wort, das mit diesem Buchstaben beginnt. Das Wort hat auch mit dem Wort in der Mitte zu tun. Zum Beispiel: Beim Buchstaben K von kreativ kannst du "Kunst", "Kind", "Klavier" und viele mehr schreiben, die für dich damit zu tun haben. Vielleicht fallen dir Gemeinsamkeiten auf.

Quelle: Hennrich, Petra (2013): Brainstorming for One. 50 Werkzeuge und Übungen für Ihre Kreativität, S. 51-52

Kopfstand

(zurückgehend wohl auf Edward de Bono)

Du brauchst: ein Blatt Papier, Stift

Ein Problem? Schön! Wenn du auf neue Lösungen kommen willst, gehe einmal umgekehrt vor.

Wie kommt es zu dem Problem?

Wie kannst du es behalten?

Kannst du es schlimmer machen?

Zum Beispiel:

Die Schüler*innen machen keine Hausaufgaben. Ich will, dass sie das weiterhin NICHT tun. Also gebe ich ihnen sehr viele Hausaufgaben auf. Oder ich gebe ihnen Aufgaben, die sie sowieso nicht lösen können. Dadurch werden sie frustriert. Frust = keine Lust auf Hausaufgaben!

Am Schluss kannst du alle Ideen umdrehen.

What if... - Was wäre, wenn...

Durch unrealistische Fragen und Annahmen versuchen wir, neue Ideen zu finden.

Zum Beispiel:

Was wäre, wenn jeder Tag 20 Stunden hätte?

Was wäre, wenn täglich für eine Stunde die Schwerkraft ausfallen würde?

Was wäre, wenn Werbung (die Firmen) nichts kosten würde?

Nachdem du viele Ideen gefunden hast, kannst du die Antworten nehmen und sie dir genauer ansehen. Vielleicht sind manche näher an der Realität als gedacht.

Quelle: Luther, Michael (2013): Das große Handbuch der Kreativitätsmethoden. S. 251-252

Verbindungen

Schreibe auf viele kleine Zettel Stichworte.

Zum Beispiel: Haus, Garten, Sonne, Baum, Füller... Falte die Zettel und mische sie.

Dann ziehst du zwei Zettel. Kannst du Verbindungen zwischen den beiden Wörtern herstellen? Alle Ideen sind erlaubt.

Zum Beispiel: Elfe und Haus - "Oh, ich könnte Häuser für Elfen bauen."
Vielleicht willst du weiter darüber nachdenken, wie die Häuser für Elfen aussehen, welche Farben Elfen lieben und so weiter.

Und dann vergleiche es mit deinem Ausgangsproblem oder schaue, falls du einfach nur neue Ideen gesucht hast, was du damit anfangen kannst.

Ideencollage

Dauer: 60-90 Minuten

Benötigt:

Kartonbogen oder großes Blatt Papier, Schere, Klebstoff, Stifte, Zeitungen und Zeitschriften

Überlege dir zuerst ein Thema oder setze dir ein Ziel. Danach blättest du durch die Zeitungen und Zeitschriften. Alles, was an Texten oder Bildern zum Thema passt oder dir gefällt, schneidest du heraus. Wenn es zu deiner Vorstellung einer Lösung passt, hilft es dir besonders weiter. 20-30 Ausschnitte sind ideal.

Ordne dann alles auf dem Karton oder Papier zusammen, so dass es sich für dich stimmig anfühlt. Konzentriere dich dabei auf die optimale Lösung, nicht auf das Problem.

Welche Gedanken hast du? Sammele!

Nur eine Auswahl

Es gibt über 200 Kreativitätsmethoden. Manche schätzen, dass es sogar mehr als 250 sind. Und von diesen Methoden gibt es viele Varianten.

Sehr bekannte Methoden sind zum Beispiel:

Walt Disney Methode

<https://de.wikipedia.org/wiki/Walt-Disney-Methode>

Die sechs Denkhüte von de Bono

https://de.wikipedia.org/wiki/Denk%C3%BCte_von_De_Bono

Brainstorming

<https://de.wikipedia.org/wiki/Brainstorming>

ABC-Liste

<https://de.wikipedia.org/wiki/ABC-Liste>

Methode 635

https://de.wikipedia.org/wiki/Methode_635

🌟 Notiz- und Skizzenbücher, Boxen...

Notiz- und Skizzenbücher

Viele Künstler*innen und Erfinder*innen hielten ihre Ideen fest. Am bekanntesten sind die Bücher von Leonardo da Vinci, die du dir hier ansehen kannst: [https://de.wikipedia.org/wiki/Pariser_Manuskripte_\(Leonardo_da_Vinci\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Pariser_Manuskripte_(Leonardo_da_Vinci))

Projektboxen

Wenn die Choreographin Twyla Tharp ein neues Projekt beginnt, legt sie eine "Projekt-Box" an:

Sie hat einen Karton, auf den sie den Namen des Projekts schreibt. Danach füllt sie alles in die Box, was ihr einfällt oder passend erscheint.

In dieser Box landen zum Beispiel Musik-CDs, Noten, Notizen und vieles mehr. Immer wenn ihr Ideen fehlen, schaut sie in ihre Box.

Mehr kannst du hier erfahren: <https://www.blog.shooglebox.com/post/before-you-can-think-out-of-the-box-you-have-to-start-with-a-box>

Oder hier: <https://tumblr.austinkleon.com/post/58625662398>

Auch möglich:

Ideen in Aktenordnern oder Hängeregistern festhalten. Dort passen auch Zeitungsartikel, Stoffmuster und vieles mehr herein.

★ Pavillon der Pläne

Ein Ablaufplan

Es gibt nicht "den" Plan. Arbeitest du in einem Team, dann ist so ein Plan notwendig. So weiß jeder, was gerade in welcher Phase wichtig ist.

Dies hier ist der Plan, der am häufigsten verwendet wird (und immer wieder anders heißen kann):

1. Ziel festlegen
Was will ich denn erreichen? Wofür brauche ich Ideen?
2. Ideen sammeln, auch herumspinnen
3. Ideen auswählen und verfeinern
4. Umsetzen

Ziel festlegen

Was will ich denn erreichen? Wofür brauche ich Ideen? Was soll sich ändern?
Wohin will ich? Warum will ich das?

Hier helfen viele Fragen weiter. Am Schluss kannst du das Ziel genau festlegen und es aufschreiben.

Bei der Beschreibung des Ziels hilft das SMART-Prinzip:

S - spezifisch, also eindeutig festgelegt

M - messbar (zum Beispiel "5kg abgenommen" statt "Gewicht verlieren")

A - attraktiv, passend, so beschreiben, dass ich es erreichen will

R - realistisch und erreichbar

T - terminieren: Bis wann muss das Ziel erreicht sein?

Ideen sammeln, auch herumspinnen

Sammele Anregungen, Denkanstöße, Ideen, spiele herum, betrete Neuland...

Wichtige Regeln in dieser Phase:

- Je mehr Ideen, desto besser.
- Keine Kritik!
- Je wilder und ungewöhnlicher eine Idee ist, umso schöner ist es!
- Jede Idee ist erlaubt.
- Wir bewerten erst später.
- Ideen dürfen weiter ausgebaut werden.
- Lache! Entspanne dich!
- Mache zwischendurch eine Pause!

Ideen auswählen und verfeinern

Schaue dir jetzt alle Ideen an. Wähle deine Favoriten aus.

Mit diesen Ideen kannst du weiterarbeiten. Vielleicht kannst du Ideen zu einer noch besseren Idee kombinieren? Lasse dir hier ein wenig Zeit.

Dann vergleichst du die Ideen mit deinem Ziel.

Wo passt es perfekt? Wo musst du noch etwas verbessern?

Arbeite mit diesen Ideen weiter und "verfeinere" sie, so dass sie immer besser zu deinem Ziel passen. Ideal: Diese Ideen machen dir dann sogar Spaß, wenn du sie umsetzen sollst.

Umsetzen

Das hier ist die letzte Phase im kreativen Ablauf. In manchen Unternehmen oder bei manchen Aufgaben fällt das nicht mehr in deinen Bereich. In diesem Fall beantwortest du nur Fragen zu den Ideen, wenn etwas unklar ist.

Manchmal sollst du dir Gedanken machen, wie lange etwas dauert, was benötigt wird oder wie genau etwas aussehen soll.

Wenn du die Ideen umsetzen sollst, erkundige dich bitte nach Vorgehensweisen. Du kannst im Internet nach den Stichworten "Projektplanung" und vieles mehr recherchieren.

Einige Gebote der Ideenfindung (nochmal!)

1. Jede Idee - auch die verrücktesten - werden aufgeschrieben!
2. Während der Ideenfindung wird nicht bewertet.
3. Fehler sind erlaubt. Sie sind sogar wünschenswert.
4. Der Ideenfluss stoppt? Bleibe dran!
5. Schnell, schnell! Kein Druck oder Stress, aber lass die Ideen schnell herauskommen. Das hilft, den inneren Kritiker ruhigzustellen.

Ideenfindung: oft das Gleiche

Die meisten Erfindungen oder Veränderungen befolgen einen oder mehrere dieser Punkte:

- Kombinieren (zum Beispiel neue Funktionen, Service, Aus-2-mach-1)
- Verkleinern oder weglassen (zum Beispiel kleiner und handlich)
- Vergrößern oder hinzufügen (Beispiel: Smartphones und ihre Displays)
- Andere Verwendung oder mehr Verwendungsmöglichkeiten (siehe Beispiel Smartphone - früher waren das nur Mobiltelefone)
- Ersetzen (zum Beispiel Touchscreen statt Tastatur)
- Umkehr oder Perspektivenwechsel, Wechsel von einem Format zu einem anderen und so weiter (Beispiel: Quer- statt Hochformat)

Quelle: Hennrich, Petra (2013): Brainstorming for One. 50 Werkzeuge und Übungen für Ihre Kreativität, S. 65-66

Wo ist dein Ideenreich?

Es hilft dir sehr, wenn du weißt, wo du deine besten Ideen bekommst. Ist es im Bett? Unter der Dusche? Im Bus?

Gibt es Uhrzeiten, wann du am schnellsten Ideen bekommst?

In welchen Situationen hast du die meisten Ideen?

Gibt es Musik, die dich inspiriert?

Manche Menschen brauchen andere, um sich mit ihnen zu unterhalten. Andere brauchen Ruhe. Wie ist es bei dir?

Je besser du dich kennst, umso leichter kannst du dich "in die richtige Stimmung" für Ideen bringen.

★ Literatur und Links

Literatur

Boos, Evelyn (2011): Das große Buch der Kreativitätstechniken

Hennrich, Petra (2013): Brainstorming for One. 50 Werkzeuge und Übungen für Ihre Kreativität.

Jeanmaire, Alexander (2006): Der kreative Funke. Handbuch für Kreativität und Lebenskunst.

Luther, Michael (2013): Das große Handbuch der Kreativitätsmethoden. Wie Sie in vier Schritten mit Pfiff und Methode Ihre Problemlösungskompetenz entwickeln und zum Ideen-Profi werden

Scheuermann, Ulrike (2013): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln

Seelig, Tina (2011): Lebe lieber innovativ. Warum man die besten Ideen findet, wenn man das Unmögliche denkt.

Links

Projektmagazin, Kreativitätstechniken

<https://www.projektmagazin.de/glossarterm/kreativitaetstechniken>

Süddeutsche Zeitung (2007), Onlineartikel: [IT-Irrtümer – Falsch gedacht](#)