



Kreativität

Gut gerüstet neue Wege gehen ...

„Was ist Kreativität eigentlich und wofür brauchen wir sie?“

In „Kreativität“ steckt das Wort „kreieren“, was wiederum bedeutet, etwas zu erschaffen, hervorbringen, zu erzeugen. Im wahrsten Sinne des Wortes geschieht ein Akt der Schöpfung, aus dem etwas Neues hervorgeht. In diesem Sinne ist Kreativität ein wichtiger Teil von Veränderungsprozessen, die im allgemeinen immer aus den Phasen „Erhalten – Loslassen – Erneuern“ bestehen.

Kreativität wird oft verbunden mit künstlerischen Talenten. Tatsächlich wird sie jedoch überall dort gebraucht, wo es darum geht neue Wege zu gehen, neue Ideen oder Lösungen zu finden. Insofern brauchen wir Kreativität sowohl im beruflichen Umfeld, z.B. in der Produktentwicklung, Gestaltung eines neuen Geschäftsbereiches, Umgang mit Kundenproblemen als auch im privaten Bereich, z.B. zur Freizeitgestaltung, bei der Einrichtung unserer Wohnung oder bei der Gestaltung von Beziehungen.

Zu den spezifischen Kreativitätstechniken gibt es hinreichend Literatur (z.B. de Bono: „Six Thinking Hats“, P. Weiler: „Kreativitätstraining Mind Mapping“ oder Luther & Gründonner: „Königsweg Kreativität“). Daher soll es in diesem Artikel vielmehr um kreativitätsförderliche Aspekte der Persönlichkeit gehen. Also darum, wie wir einen guten „Nährboden“ für Kreativität schaffen bzw. Zugang zu unseren kreativen Kräften erlangen können.

4 (falsche) Mythen über Kreativität

1. Kreativität ist eine Frage der Begabung. Weit verbreitet ist die Meinung, dass manche Menschen mehr kreativ als andere sind. Das mag insofern stimmen, als dass manche Menschen offensichtlich besseren Zugang zu ihrer Kreativität finden. Kreativität ist jedoch nicht ange-

boren sondern vielmehr erlernbar bzw. trainierbar. Viel mehr als um ein angeborenes Talent handelt es sich bei Kreativität um die Aktivierung geistiger Energie, innerer Bereitschaft und Fokussierung auf ein lohnendes Ziel.

2. Gute Ideen fliegen einem immer zu, ohne dass man dafür etwas tun muss. Inspiration oder Gedankenblitze sind immer das Ergebnis guter Vorbereitung und intensiver Auseinandersetzung mit einem Thema oder einer Fragestellung. Da gute Ideen meist zu einem unerwarteten Zeitpunkt kommen, haben wir den Eindruck, als ob Sie vom Himmel fallen würden. Tatsächlich jedoch sind sie Botschaften aus unserem Unbewussten, zu denen wir aufgrund entsprechender Vorarbeit Zugang bekommen haben.

3. Kreativität heißt immer, das Rad völlig neu zu erfinden.

Nein! Fast alle Erfindungen und Ideen sind Weiterentwicklungen von bereits bestehenden Ideen. Kreativität heißt, sich durch Vorhandenes (bestehende Lösungen, andere Menschen, die Natur etc.) inspirieren zu lassen und eine für die aktuelle Situation brauchbare Lösung zu finden.

4. Kreative Lösungen kosten immer viel Geld.

Weit gefehlt. Zahlreiche kreative Ideen bestechen durch ihre Einfachheit. Die besten Ideen werden oft aus der Not geboren, weil nicht die gemeinhin üblichen Mittel zur Verfügung stehen. Vielmehr ist es so, dass die Begrenztheit der Mittel die Phantasie noch mehr anregt, ganz nach dem Motto: „Die Kreativität steigt mit der Reduktion der Mittel.“ Lassen Sie sich also nicht davon abbringen, kreativ zu werden, auch wenn Sie noch so wenige Ressourcen zur Verfügung haben!

Den „Nährboden“ für Kreativität bereiten

Was können wir nun konkret tun, um unser kreatives Potenzial zu fördern? Mehr als wir denken. Was konkret für jeden einzelnen von Nöten ist, ist äußerst individuell und bedarf einer genaueren Betrachtung seiner Denk- und Verhaltensmuster. Grundsätzlich ist es hilfreich, folgendes „Handwerkszeug“ zu entwickeln:

Glaubenssätze

Unsere Überzeugungen und Meinungen beeinflussen in großem Maße, wie wir uns verhalten und was wir im Außen vorfinden. Falsche Mythologien (wie eingangs beschrieben) oder Gedanken wie „Ich habe keine Zeit, kreativ zu sein“ oder „Ich bin zu alt dafür“ sind regelrechte „Kreativitäts-Fallen“, die uns in unserem Potenzial und unseren Fähigkeiten einschränken und begrenzen. Deshalb ist es förderlich, die eigenen Glaubenssätze immer wieder zu hinterfragen und wenn nötig zu ändern oder gar loszulassen. Dies eröffnet einen oft ungeahnten Raum für Neues und für Kreativität.

Über (mentale) Grenzen hinausgehen

Das Sprichwort „Das Mögliche entsteht, indem das Unmögliche versucht wird“ bringt es treffend auf den Punkt: Nur indem wir gewohnte Denkbahnen und Verhaltensmuster verlassen, können wir neue Erfahrungen machen. Kreativität zeichnet sich dadurch aus, Gewohnheiten zu überwinden und immer wieder mal etwas Neues zu probieren – zumindest jedoch, neue Gedanken zuzulassen, auch wenn diese erstmal fremd, unsinnig oder bedrohlich erscheinen. Neue Gedanken sind der erste Schritt zu neuen Taten.

Vertrauen

Oft scheitert Kreativität ganz einfach daran, dass wir uns selbst zu wenig zutrauen. Wenn wir bezweifeln, dass wir kreativ sein können, behindern wir uns selbst. Wenn wir die erlösende Idee genau „jetzt“ haben möchten, versuchen wir, unsere Kreativität zu kontrollieren – auch das wird nicht (oder nur selten) funktionieren. Kreative Gedanken oder Impulse kommen dann, wenn wir darauf vertrauen, dass wir über Schöpfungskraft verfügen und bereit dafür sind, dass die richtigen Impulse sich zur richtigen Zeit auch zeigen werden. Auch wenn wir gerade nicht damit rechnen: morgens unter der Dusche, beim Autofahren oder bei der Gartenarbeit. Gedankenblitze kommen meist dann, wenn wir die Suche nach ihnen bewusst losgelassen haben und die Arbeit unserem Unbewussten anvertrauen.

Zielorientierung + Vorbereitung

Unser Unbewusstes kann dann aktiv werden, wenn wir uns im Vorfeld bewusst mit einer Frage oder einem Problem auseinandersetzen: Was genau will ich erreichen? Wie sieht die Aufgabe / das Problem genau aus? Welche Hilfsmittel, Kenntnisse etc. brauche ich für eine gute Lösung? Je mehr ich das Problem oder die Aufgabe in all ihren Einzelheiten kenne, verstehe und letztendlich annehme, umso mehr Energie kann ich aktivieren, um eine entsprechende Lösung zu finden. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Aufgabenstellung gebe ich sozusagen einen „Auftrag“ an mein Unbewusstes, mir den entsprechenden Lösungsweg aufzuzeigen.

Geduld

Unser Unbewusstes arbeitet nicht nach den uns meist vertrauten Regeln der Logik, Linearität und Pragmatik. Unser Un-

bewusstes arbeitet nicht linear sondern vernetzt, das heißt es setzt die uns zur Verfügung stehenden Informationen, Eindrücke, Wahrnehmungen miteinander in Verbindung und produziert daraus neue Ideen, Gedanken oder Impulse – vergleichbar mit einem alchimistischen oder chemischen Prozess.

Um unser Unbewusstes entsprechend arbeiten zu lassen, ist es von entscheidender Bedeutung, ihm Zeit zu geben. Das heißt praktisch, der intensiven Auseinandersetzung mit der Aufgabenstellung eine Art „Inkubationszeit“ folgen zu lassen. Eine Zeit, in der wir bewusst die Fragestellung liegen lassen, nicht dafür aktiv werden, ja vielleicht nicht einmal mehr daran denken. An dieser Stelle hilft wieder Vertrauen, nämlich darauf, dass das Unbewusste aktiv wird, ohne unser bewusstes Zutun.

Vielen Menschen fällt gerade die Phase des „Nichtstun“ und Wartens schwer. Sie wird erleichtert, wenn wir Möglichkeiten und Wege kennen, uns zu entspannen. Je gelassener und entspannter wir sind, umso besser kann unser Unbewusstes an kreativen Lösungen arbeiten.

Urteils- und Entscheidungsfähigkeit

Mit den neuen Ideen und Impulsen sind wir jedoch noch nicht am Ende unseres Weges angelangt. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Ideen auf ihren Nutzen und ihre Machbarkeit hin zu überprüfen. Dabei hilft uns ein scharfer Verstand als auch eine gute Intuition, welcher Weg der jeweils beste ist. Und auch hier gilt: „Übung macht den Meister!“ und „Aus Fehlern lernt man.“

Ausdauer + Mut

Nicht immer ist es so, dass wir uns auf Anhieb für den „richtigen“ Weg entscheiden oder sofort die „erlösende“ Idee er-

halten. Deshalb brauchen wir auf dem Weg der Kreativität eine hohe Frustrationstoleranz und Ausdauer. Wenn uns diese Fähigkeit fehlt, laufen wir Gefahr, uns erst gar nicht auf einen kreativen Prozess einzulassen, weil wir Angst haben zu versagen. Ebenso brauchen wir Mut, Neues auszuprobieren und uns unseren Ängsten zu stellen. Nur so können wir durch unsere Erfahrung wachsen und auf lange Sicht den für uns besten Weg finden.

Kreativität ist ein komplexer Prozess, in dem wir sowohl mit unseren rationalen als auch unseren emotionalen Fähigkeiten gefragt sind. Diese können wir nur dann gewinnbringend zum Einsatz bringen, wenn wir auch in der Lage sind, unsere individuellen Grenzen der Persönlichkeit auszuloten und wenn nötig auszudehnen. Je größer unser innere Freiraum wird, umso mehr werden wir Zugang zu unseren kreativen, schöpferischen Kräften finden.

info

Wenn Sie sich mehr mit den Themen Kreativität und Persönlichkeit auseinandersetzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder in einem persönlichen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu erste Informationen; ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688