



## Nutzen Sie Ihr kreatives Potential!

---

### Ist Kreativität eine Gabe?

Es ist eine verbreitete Ansicht, dass Kreativität eine Gabe ist, die nur bestimmten Menschengruppen wie z. B. Künstlern oder Marketingfachleuten in die Wiege gelegt wurde. Alle anderen sind nur wenig bis gar nicht kreativ. Es liegt auf der Hand, dass ein Mensch, der so denkt, nur wenig kreativ sein kann. Seine Einstellung verhindert, dass er seine eigene Kreativität freisetzt.

---

### Jeder ist kreativ!

Es gilt zunächst, diese blockierende Einstellung abzulegen. Und das fällt umso leichter, je mehr man sich bewusst wird, dass jeder Mensch mit einem kreativ-schöpferischen Potential geboren wird. Erinnern wir uns doch einmal an unsere Kindheit: wie fantasievoll haben wir gebaut, gebastelt und gemalt. Erst im Laufe des Heranwachsens wird die Kreativität unterdrückt – oft alleine dadurch, dass man uns glauben macht, es gäbe immer andere, die alles besser können. Fazit: Unser kreatives Potential muss lediglich geweckt und trainiert werden.

---

### Kreativitäts-Tagebuch

Kommen wir noch einmal auf die Einstellung zurück. Wer glaubt, er habe kein kreatives Talent, dem hilft z. B. das Führen eines Kreativitäts-Tagebuchs: am Abend lassen Sie den Tag noch einmal Revue passieren und halten die Situationen schriftlich fest, in denen Sie „eine Idee“ hatten. Sammeln Sie alle Gedanken, auch die, die Sie nicht in die Tat umgesetzt haben. Und: Erwartung nicht zu viel von sich. Schreiben Sie auch kleine Dinge auf. Es müssen nicht immer bahnbrechende Innovationen sein!

Dieses Büchlein könnte für die nächste Zeit Ihr Begleiter sein. Schreiben und schmökern Sie immer wieder darin. Mit der Zeit wird sich Ihre Einstellung (und damit Ihr „unterbewusstes Programm“) zum Positiven hin verändern.

---

### Entspannung fördert kreatives Denken

Wer kennt das nicht: man sitzt am Schreibtisch und grübelt nach einer Idee. Es ist zum Verzweifeln, denn es will und will uns nichts einfallen. Stunden später, gerade als man unter der Dusche steht oder am Einschlafen ist, fährt es wie ein Blitz durch uns: „Ja, genau! Das ist es!“

Hektik, Stress und Verkrampftheit sind wahre „Kreativitätskiller“. Sorgen Sie dafür, dass Sie öfter am Tag eine Pause einlegen, in der Sie innerlich wieder zur Ruhe kommen. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind bewährte Methoden, die Ihnen helfen, in kurzer Zeit ruhig und locker zu werden.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

Seite 1 von 2

#### Impressum:

Herausgeber: cope OHG  
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim  
Tel. 06252 795336  
Fax 06252 795337

eMail: [infoservice@cope.de](mailto:infoservice@cope.de)  
Internet: [www.cope.de](http://www.cope.de)  
Redaktion: Christine Maurer  
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 420 Stück  
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich  
Abgabe und Abo kostenfrei  
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

## Nutzen Sie Ihr kreatives Potential!, Fortsetzung

---

### Übung

Schließen Sie Ihre Augen und sagen Sie dabei 20 (wirklich 20!!) Mal laut das Wort: „weiß“!

Tipp: am besten Sie zählen dabei mit den Fingern mit.

Nun beantworten Sie ganz spontan die Frage: „Was trinkt eine Kuh?“

Wenn Sie wissen wollen, wie die häufigste Antwort lautet, lesen Sie bitte unten weiter (\*).

---

### Denkrillen

Denkrillen sind Kreativitätsbremsen – ganz nach dem Motto: „Wer immer nur das denkt, was er immer schon gedacht hat, wird auch nur das erreichen, was er immer schon erreicht hat.“ Um sein kreatives Potential zu nutzen, gilt es, bewusst aus verfestigten Denkstrukturen auszubrechen und den Mut zu haben, gewohnte Dinge infrage zu stellen. Betrachten Sie eine Sache aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Seien Sie ruhig „ver-rückt“ (im Sinne von weggerückt von der Norm, vom Gewohnten).

---

### Assoziationen

Eine Assoziation ist ein Vorgang, bei dem eine Vorstellung durch eine andere hervorgerufen wird. Je besser Sie assoziieren können, umso ideenreicher sind Sie. Eine Grundlage dafür ist ein breites Wissensnetz. Je größer Ihr Wissens- und Erfahrungsschatz ist, desto mehr „Verknüpfungen“ kann Ihr Gehirn vornehmen. Eine bequeme Möglichkeit, Ihr persönliches Wissensnetz zu erweitern ist die TV-Methode: Schauen Sie sich z. B. einmal pro Woche eine Film-Dokumentation an.

---

### Assoziationsketten

Eine Übung, die nicht nur Ihre Assoziationsfähigkeit trainiert, sondern auch noch Spaß macht, ist das Bilden von Assoziationsketten. Dabei versuchen Sie, in mehreren Schritten (die Anzahl können Sie beliebig variieren) von einem Begriff zu einem anderen zu kommen. Ein Beispiel:

In 7 Schritten von „Brücke“ zu „Seil“:

Brücke → Wasser → Schiff → Ankern → Anlegen → Schiffstau → Seil

Versuchen Sie es doch gleich einmal. In 7 Schritten von „Tennisplatz“ zu „Schokoladen-Eis“.

---

### (\*) Häufigste Antwort

Die häufigste Antwort lautet: „Milch“. Das ist ein typischer Fall von Denkrille. Durch das Wiederholen des Wortes „weiß“ sind wir auf die Farbe „weiß“ fixiert. Hinzu kommen die Bilder „trinken“ und „Kuh“. Unser Gehirn assoziiert daher sofort „Milch“ (tatsächlich trinkt eine Kuh natürlich Wasser).

---

*Marion Beuthling*