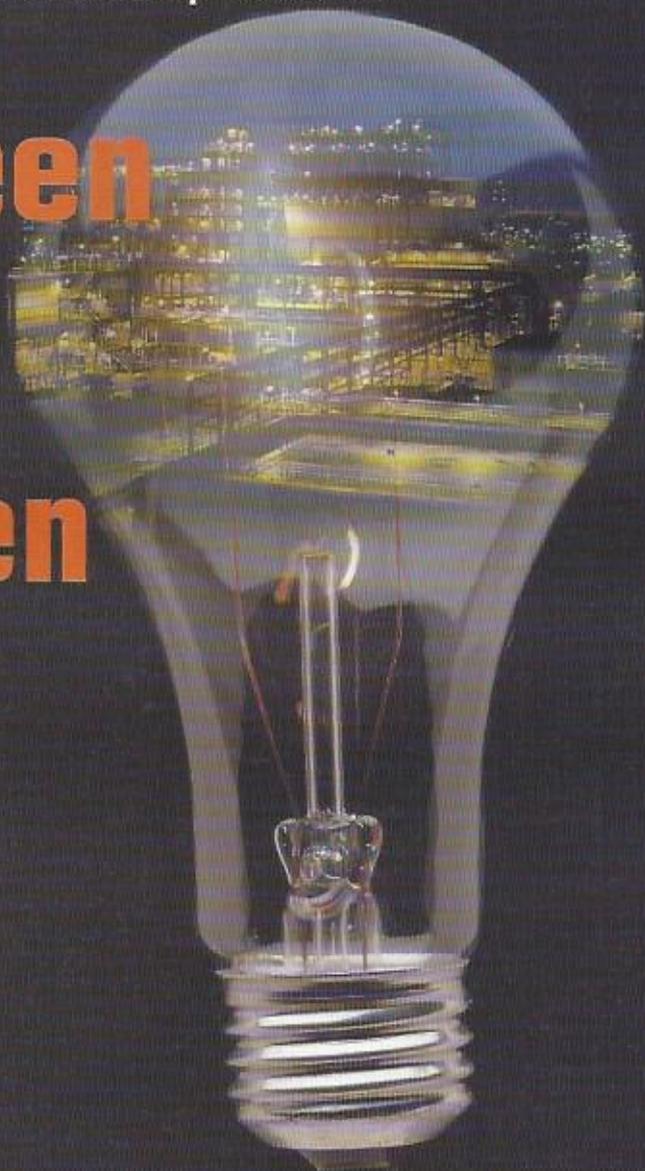


So wenden Sie erfolgreich Ihr Kreativpotential an

# Für Ideen und Visionen



Kreativität ist weder nur für Träumer noch allein etwas für die Marketingabteilung. Die heutigen Krisen und Probleme fordern alle heraus. Mehr denn je sind Ideen und Visionen gefragt. Und hierfür benötigen Sie Ihre Kreativität.

**L** Cora Besser-Siegmund, **Entdecken Sie Ihre Kreativität**, rororo Verlag, 12,90 DM, ISBN 3-499-60217-2

**@** Weitere Infos zur TA unter [www.dgta.de](http://www.dgta.de) oder unter Telefon: (0 75 31) 952 70, Deutsche Gesellschaft für Transaktions-Analyse.

**D**er Stammkundenrückgang war nun bereits seit Monaten das Thema der wöchentlichen Meetings. Trotz langer Debatten sollten weitere Ideen vorgebracht werden. Harald B. hatte sich heute extra eine Stunde für diese Fragestellung reserviert. Aber statt eines zündenden Einfalles schwirren ihm nur die schwindenden Absatzzahlen im Kopf herum. Vehement rief er sich zur Ordnung, doch seine Gedanken wollten nicht zur Ruhe kommen. Schließlich warf er verärgert den Stift auf seinen Schreibtisch und brummelte: „Ich bin eben nicht kreativ, dafür wurde ich ja auch nicht eingestellt.“

Oftmals ist der Wille, kreativ zu sein, groß, doch es funktioniert „nur“ dürftig. Vielfach wird die eigene Kreativität behindert, ohne dass Sie sich dessen be-

wusst sind. Vier Punkte sind entscheidend: **L** **@**

- Ihr persönliches Denkmuster
- Alpha-Niveau
- Die Aufwärmphase
- Der Kreativität vertrauen

## Ihr persönliches Denkmuster

Die Freisetzung Ihrer Kreativität hängt von Ihren Gedanken ab. Schnell sind geistige Blockaden errichtet, die jeglichen Zugang zu Ihren Ideen verschließen. Harald B. brummelte sein Denkmuster vor sich hin: „Ich bin eben nicht kreativ genug, dafür wurde ich ja auch nicht eingestellt.“ Seine innere Einstellung sprach ihm Kreativität ab und weigerte sich gleichzeitig, überhaupt eine kreative Verantwortung zu tragen. Ist es da wirklich verwunderlich, dass ihm nichts einfällt?

Solche Glaubenssätze werden automatisch abgerufen und existieren in jedem von uns. Gleichzeitig werden diese Denkmuster als „wahr und real“ angesehen. Wer ist nicht selbst mit Gedanken wie „Kreativ wird man geboren“, „Kreativ sein ist etwas für Träumer, dafür habe ich in meinem Beruf keinen Platz“, „Ich brauche machbare Lösungen“ in Kontakt gekommen?! Aussagen, die mal schnell gedacht wurden und so harmlos sich gebären. Leider sind sie alles andere als harmlos. Diese Glaubenssätze bestimmen den eigenen kreativen Handlungsspielraum. Zum einen verhindern solche Einstellungen den Einsatz der Kreativität. Zum anderen führt harsche Kritik an eigenen Geistesblitzen zu einer zukünftigen Selektion. Ihre Kreativität wird nun „wissen“, dass Sie solche Ideen nicht

mögen und Entsprechendes einfach ausblenden.

Dabei handelt es sich bei diesen Einstellungen im Grunde um „Programmierungen“, die im Laufe Ihres Erwachsen-Werdens etabliert wurden und bisher leider noch nicht auf ihre Gültigkeit überprüft wurden. Die meisten Glaubenssätze trugen Ihre Eltern beispielsweise andere Autoritätspersonen bereits in Ihrer Kindheit an Sie heran. Aussagen als auch Reaktionen der Eltern über Ihre kreativen Handlungen formierten sich zu einem gedanklichen Muster, das tatsächlich noch heute aktiv ist. Gleichzeitig sind auch die gefühlsmäßigen Reaktionen des damaligen Kindes in Ihnen gespeichert. Die Transaktionsanalyse (kurz TA) unterscheidet zum besseren Verständnis zwischen „Eltern-Ich“, „Erwachsenen-Ich“ und „Kindheits-Ich“. Wie Sie sich jetzt denken können, sind alle Aussagen Ihrer Eltern im „Eltern-Ich“ gespeichert. Die Gefühle des Kindes dagegen werden im „Kindheits-Ich“ aufgenommen. Aufgabe des „Erwachsenen-Ich“ ist es, das eigene Denkmuster zu erkennen und gegebenenfalls zu ändern (Bild 1). @ L

### Die Daten im „Eltern-Ich“

Ihre Eltern vermittelten Ihnen wichtige Daten während Ihres Aufwachsens. „Schau erst nach rechts, dann nach links“ hat Sie als Kind sicher über die Straße gebracht. Allerdings gab es auch Aussagen, die sich stark als Glaubenssätze einnisteten, wie „Jungen weinen nicht“, die Ihnen vielleicht heute den Zugang zu eigenen „schwachen“ Gefühlen verschließen. Selbstverständlich haben Ihre Eltern Ihnen auch viele „Weisheiten“ über Kreativität mitgegeben. Harald B. erkannte, dass sein Vater immer wieder sagte: „Wir sind alle in der Familie nicht kreativ, deshalb bin ich ja auch Steuerberater geworden.“ Zusätzlich hatte sein Vater vehement reagiert, sobald Harald als kleiner Junge mit Erfindungen zu ihm gerannt kam: „Schon wieder solch ein Gebilde. Konzentriere dich lieber aufs Rechnen.“ Nach weiteren Erkenntnissen begriff er auch, dass die eigene Familie wenig Raum für Neues und Veränderungen zuließ. Der Urlaub, beispielsweise, wurde immer am selben Ort verbracht. All diese Aussagen und Lebensarten mischten sich bei ihm zu seinem Verständnis über Kreativität, wobei

er selbst die Aussage seines Vaters fast identisch übernommen hatte. L

### Die Daten im „Kindheits-Ich“

Gekoppelt an solche Aussagen als auch Reaktionen der Eltern auf Sie als Kind sind immer Gefühle, die meist verdrängt unter der Oberfläche „brodeln“. Sei es Angst, Wut, Unsicherheit oder auch Irritation. Selbstverständlich sind solche Gefühle auch an Ihre Kreativität gekoppelt. Harald B. begriff, dass seine Gefühle der Wut und Verwirrung noch aus seiner Kindheit stammten und er diese bisher ebenso automatisch aktiviert hatte wie die Glaubenssätze. L

### Die Aufgabe des „Erwachsenen-Ich“

Die Aufgabe des „Erwachsenen-Ich“ ist (Bild 2) Ihr momentanes, kreatives Verhalten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Orientierung bieten die folgenden Punkte:

- Entdecken Sie Ihr persönliches Denkmuster. Wann bezeichnen Sie sich als kreativ? Wann sprechen Sie sich kreative Fähigkeiten ab? Arbeiten Sie mit „Mein persönliches Denkmuster“.
- Grenzen Sie sich gegenüber den Glaubenssätzen im „Eltern-Ich“ ab. Sagen Sie sich „Dies mag für meinen Vater zugetroffen haben, aber nicht für mich“. Wandeln Sie Glaubenssätze positiv um. Statt sich wiederholt innerlich zu sagen „Ich bin nicht kreativ“ sagen Sie ab heute „Ich bin kreativ und lasse meine Kreativität zu.“ oder „Mit Leichtigkeit schöpfe ich aus meiner kreativen Quelle.“

## Die Daten im Kindheits-Ich

- Spüren Sie bewusst die Gefühle, die an die Aussagen als auch dazugehörigen Erinnerungen gekoppelt sind. Welche Emotion steigt in Ihnen hoch? Gibt es einen bestimmten Auslöser, der diese Emotion verstärkte?
- Welche Emotionen spüren Sie heute, sobald Sie kreativ arbeiten? Welche Emotionen entstehen, wenn Sie Ideen und Visionen mitteilen? Ist es das gleiche Gefühl wie damals? Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein „altes Gefühl“ abspulen. Spüren Sie jetzt lieber die Freude, die Sie bei neuen Ideen freisetzen.

## Mein persönliches Denkmuster

### Die Daten im „Eltern-Ich“

- Beenden Sie die folgenden Sätze, so oft Sie können. Schreiben Sie alles auf, selbst wenn es im ersten Augenblick wenig passend erscheint.
  - „Ich bin kreativ, wenn ...“
  - „Kreativ ist man, wenn ...“
  - „Die Einstellung meiner Eltern über Kreativität ist, ...“
  - „Ich halte Kreativität für ..., weil ...“
- Wie bestimmen diese inneren Aussagen Ihr eigenes

Verhältnis zur Kreativität? Welche Aussagen wurden als Glaubenssätze automatisch übernommen? Wer hat diese Aussagen Ihnen gegenüber gesagt? Rufen Sie sich die jeweilige Begebenheit so genau wie möglich ins Gedächtnis. Was geschieht? Wer ist alles beteiligt?

- Überlegen Sie jetzt, welche Daten sich weiterhin im heutigen Alltag abspielen. Was geschieht in solch einem Augenblick? Was können Sie ändern?



Akademie für Gedächtnistraining,  
<http://members.aol.com/memoverlag/gt.html>



T.A. Harris:  
**Ich bin okay – du bist okay und Einmal okay – immer okay**,  
rororo Verlag, 19,90 DM,  
ISBN 3-499-60601-1

Ute Hegehölsmann,  
**Transaktionsanalyse – wie geht denn das?**,  
junfermann Verlag 22 DM,  
ISBN 3-87387-076-2

Claude Steiner,  
**Wie man Lebenspläne verändert**,  
junfermann Verlag, 44 DM,  
ISBN 3-87387-192-0

Hal und Sidra Stone,  
**Du bist richtig**,  
Heyne Verlag, 16,90 DM,  
ISBN 3-453-09339-9

Chopich/Paul,  
**Aussöhnung mit dem inneren Kind**,  
Hermann Bauer Verlag,  
29,80 DM  
ISBN 3-7626-0536-X und  
**Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind**,  
Hermann Bauer Verlag,  
38 DM,  
ISBN 3-7626-0481-9

Kreativitätstechniken  
**Richtige Schlüsse ziehen**  
in



Ausgabe 48/1999, Seite 48  
<http://www.maschinenmarkt.de>



Bild 1: Das System der TA



Bild 2: Auswirkungen der Glaubenssätze und der Gefühle auf den Erwachsenen.

**Vorurteil (Trübung)** des ER durch die Glaubenssätze des EL. Das Vorurteil richtet sich in diesem Fall gegen einen selbst.

**Vorurteil (Trübung)** des ER durch die Gefühle des K. Das „gefühlsmäßige“ Vorurteil richtet sich in diesem Fall gegen einen Selbst.

kommen Sie zu der Überzeugung „Er lehnt meine Idee ab“. Vorsicht vor voreiligen Schlussfolgerungen. Vielleicht denkt er auch einzigst angestrengt nach. Versuchen Sie also, Ihre Auslöser zu erkennen und sich von Ihnen zu distanzieren.

**Alpha-Niveau für Ihre Kreativität**

Kreativität funktioniert am besten mit einer entspannten, geistigen Haltung, d.h. wenn Ihr Geist auf Alpha-Niveau (Bild 3) ist. In der Regel, gerade im Berufsalltag, befinden Sie sich allerdings auf Beta-Niveau. Ihre Aufmerksamkeit ist konzentriert, Ihr Denken komplex, Sie stehen unter Zeit- und Termindruck. Und gerade dadurch wird Ihre Kreativität verlangsamt, gar behindert. Ihr Geist ist einfach „viel zu voll“.

Wollen Sie kreativ arbeiten, lösen Sie sich für diese Zeitspanne gezielt von den Alltagsproblemen. Ansonsten werden nämlich die Leitungen „überlastet“. Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht, drehen sich geistig im Kreise, wobei Sie stets die gleichen Fakten als auch Ideen vor Augen haben. Sich selbst in eine geistige Ruhe und Entspannung zu bringen, gerade dies ist eine Kunst, die Ihnen gelingen wird.

**Wichtig ist:**

- Legen Sie Ihre Kreativitäts-Stunden nie in Phasen der äußeren und inneren Höchstaktivitäten, wie beispielsweise kurz vor Meetings oder „heißen“ Telefonzeiten. Beachten Sie einmal Ihren Tagesrhythmus innerhalb einer Woche. Wann gibt es generell Zeiten, in denen es „ruhiger“ zugeht? Zeiten, in denen Sie selbst von sich aus „langsamer“ laufen? Sei es nach der Mittagspause, am späteren Nachmittag oder auch am frühen Morgen. Hier wird es Ihnen leichter gelingen, auf Ihr Alpha-Niveau zu gelangen und Ihre Kreativität zu aktivieren.
- Nutzen Sie bestimmte Musikstücke, um sich auf Alpha-Niveau zu bringen (siehe „Musik fürs Alpha-Niveau“). Das Superlearning-Konzept arbeitet bereits schon seit langem auf diesem Niveau. Dabei wurde herausgefunden, dass gerade Musikstücke der Barockzeit auf natürliche Weise das Al-



**Das Institut „Perfect Life“** bringt Sie durch eine Kombination von negativ-ionisierter Sauerstoffinhalation, sanfter Musik und Mind-Machine innerhalb zwanzig Minuten auf Alpha-Niveau. Wird auch im Unternehmen installiert. Telefon: (06 11) 8 42 00 86.

**„Lightman“ – eine handliche audiovisuelle Mind-Machine**, zu beziehen für 298 DM bei Bauer Verlag. Telefon: (01 80) 5 00 18 00 oder hermann-bauer-kg@t-online.de

Begebenheit mental vor Augen. Wo sind Sie? Wer ist alles beteiligt? Welche Diskussion ist im Gange? Welche Vorschläge werden gemacht? Welche Idee geben Sie zum Besten? Wie fühlen Sie sich dabei?

- Erkennen Sie Ihren persönlichen Auslöser. In Ihrem „Eltern-Ich“ und „Kindheits-Ich“ sind ganz bestimmte Auslöser

gespeichert, die Sie automatisch abrufen und wieder mit damaligen Ereignissen verbinden. Sei es der Vater, während er sagte „Schon wieder solch ein Ding. Konzentriere dich lieber aufs Rechnen“, die Augenbrauen nach oben gezogen und die Stirn gerunzelt. Nun tut genau dies Ihr jetziger Gesprächspartner und sofort

**„Musik fürs Alpha-Niveau“**

Die folgend aufgeführten Stücke haben ein Tempi von genau 60 Schlägen/Minute.

- Bach, J.S.:**
- Aria der Goldberg Variationen, BMV 988
  - Largo vom Konzert f-moll für Cembalo, BMV 1056
  - Prelude (largo) vom Konzert No. 9 in A-Dur
- Händel, G.F.:**
- Largo vom Konzert No. 1 in F (Bläser)
  - jedes Largo von Händel's „Twelve Concerti Grossi, Opus 6“

- Telemann, G.:**
- Largo vom „Double Fantasia“ in G-Dur für Cembalo
  - Largo vom Konzert für G-Dur für Viola und Streichorchester
- Vivaldi, A.:**
- Largo vom „Winter“ der „Vier Jahreszeiten“
  - Largo vom Konzert in D-Dur für Gitarre und Streichorchester

pha-Niveau eines Jeden stimulieren. Hören Sie lieber andere Musik, beachten Sie einzigst, dass die Schnelligkeit nicht 60 Schläge pro Minute überschreitet.

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, denn durch Ihre Atmung können Sie Ihre Entspannung fördern. Setzen Sie sich bequem in Ihren Sessel und schließen Sie die Augen. Beobachten Sie für einen Moment Ihre jetzige Atemweise. Fließen Sie jetzt mit Ihrem Atem. Stellen Sie sich dabei vor, dass bei jedem Ausatmen ein wenig der eigenen Anspannung mit abgegeben wird. Sie fühlen sich leichter und leichter. Lassen Sie Ihre Gedanken und Sorgen mit jedem Atemzug los. Verlängern Sie langsam die Perioden zwischen dem Ein- und Ausatmen. Schließlich werden Sie sich entspannt und geistig erholt fühlen. Ein Zeichen, dass Sie den Alpha-Zustand erreicht haben. Öffnen Sie die Augen und wenden Sie sich jetzt einer Ihrer Kreativitätsmethoden, als auch der jeweiligen Fragestellung zu.

### Die Aufwärmphase

Bestimmte kreative Fähigkeiten können tatsächlich geübt und vertieft werden. So das Assoziieren, „Freies Denken“ und das Verfremden (siehe „Übungen zum Aufwärmen“). Alles geistig-kreative Blickwinkel, die den meisten Kreativitätsmethoden zu Grunde liegen. Sie üben innerhalb der Aufwärmphase gezielt aus Ihrem Wissensfundus neue Verknüpfungen herzustellen. Kreatives Denken ist also kein „magisches Zaubern“. Auch hier gibt es Grundwerkzeuge, die Sie jederzeit nutzen und vor allem die Handhabung trainieren können. 

### Der Kreativität vertrauen

Trotz Auflösung der inneren Denkblockaden, trotz bester Entspannung und guter Aufwärmphase sitzen Sie vor Ihrem weißen Blatt Papier und es will einfach „nichts“ kommen. Ist Ihr Zugang zur Kreativität weiterhin blockiert? Oder sind Sie nicht entspannt genug? Weder noch. Seien Sie ganz beruhigt. Ihre Kreativität arbeitet. Sie arbeitet „angestrengt“, selbst wenn es kei-

ne sofortigen Ergebnisse zu sichten gibt. Lassen Sie einfach los. Beenden Sie auch lieber Ihre „Kreativitätsstunde“, bevor Sie sich in eine Frustration steigern. Wenden Sie sich anderen Aufgaben zu. Allerdings mit dem inneren Vertrauen, dass Ihnen Ihre Kreativität Ideen zur Fragestellung präsentieren wird.

Und seien Sie versichert, Ihre Kreativität wird Ihnen tatsächlich Ideen präsentieren. Vielleicht schon in einer Stunde. Vielleicht auch „erst“ in einer Woche. Seien Sie jedoch gewappnet, d.h. tragen Sie am besten immer einen kleinen Block und Stift mit sich. Dies werden Sie bräuchen, denn Ihre „Kreativität“ wird meist dann zuschlagen, wenn Sie am wenigsten damit rechnen. Sei es im Aufzug, im Zug oder beim Musikhören. Ihre Kreativität sucht einfach einen Moment, in denen Ihnen weniger Gedanken im Kopf herumschwirren. Freuen Sie sich, sobald Ihnen Ihre Kreativität eine Antwort beschert. Und sehen Sie es als Bestätigung für Ihren guten Kontakt. Ihre Kreativität ist für Sie da, garantiert.

Brigitte Miller,  
Publizistin, Wiesbaden ■

### Das Assoziieren

- An welche Bilder und Begriffe denken Sie bei den folgenden Wörtern?  
*Beispiel: Baum – Ast, Vögel, Laub, Herbst, Sommer, Schatten, Schnee, Obst, Holz, Möbel.*  
a) Regen: \_\_\_\_\_  
b) Theater: \_\_\_\_\_
- Suchen Sie im Folgenden Begriffe, die alle ein bestimmtes Wort in sich tragen.  
*Beispiel: blau – Blaubart, blauäugig, blaues Wunder erleben, blau machen.*  
a) Wind: \_\_\_\_\_  
b) tot: \_\_\_\_\_
- Suchen Sie nun bei den Begriffen nach Alternativen und dann die Umkehrungen.  
*Beispiel: groß – Alternativen: gigantisch, riesig, Wolkenkratzer, Goliath, Rübzahl. Umkehrungen: klein, niedrig, Zwerge, Däumling, Flöhe.*  
a) kräftig: Alternativen: \_\_\_\_\_  
Umkehrungen: \_\_\_\_\_  
b) möglich: Alternativen: \_\_\_\_\_  
Umkehrungen: \_\_\_\_\_

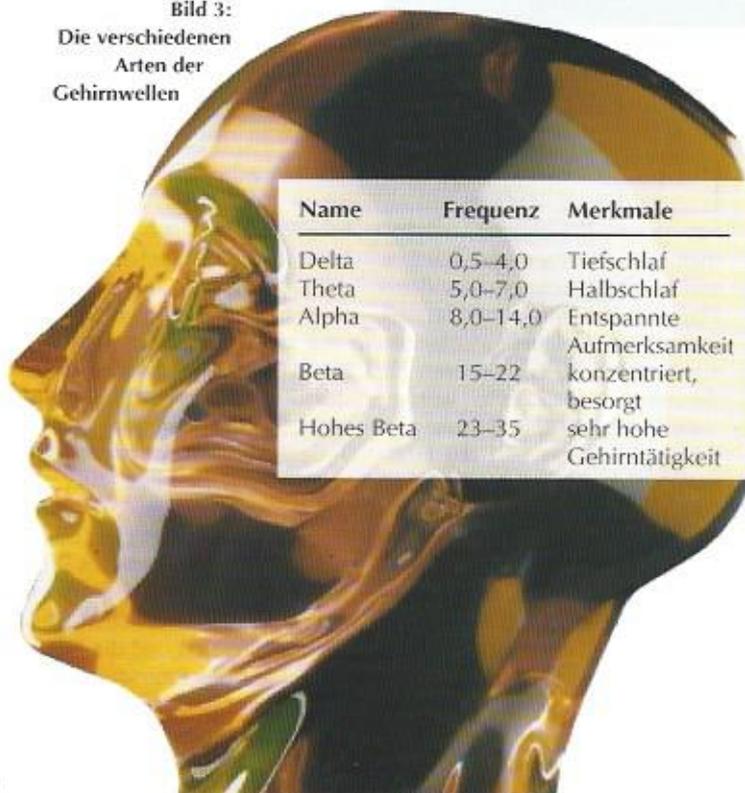
### Freies Denken

- Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Es gilt aus der Buchstabenreihe, sinnvolle Satzgebilde zu gestalten.  
*Beispiel: A-F-M-S: 1. Anna fand Michael süß. 2. Am Freitag musizierte Susanne.*  
1. G-I-B-K : \_\_\_\_\_  
2. L-L-L-L : \_\_\_\_\_

### Das Verfremden

- Bei dieser Lockerungsübung sollen Sie so viele Möglichkeiten der Nutzung und Verwendung finden, die Ihnen einfallen.  
*Beispiel: Büroklammer: Nagel, Halskette, Lesezeichen, Brieföffner.*  
1. Zeitung: \_\_\_\_\_  
2. Stuhl: \_\_\_\_\_

Bild 3:  
Die verschiedenen  
Arten der  
Gehirnwellen



 Dr. Med. Franziska Stengel,  
**Heitere Gedächtnisspiele,**  
Bd. 1 bis 5, je 19,80 DM

 Marilyn von Savant,  
**Brainpower Training,**  
Bechtel Verlag, 19,80 DM,  
ISBN 3-8289-1823-9

**Brain Jogging Kalender 2000,**  
Harenberg Verlag, 24 DM,  
ISBN 3-611-00756-0