

Liebe Mitglieder,
geschätzte Leserinnen
und Leser

Das Thema Kreativität gewinnt in Unternehmen zunehmende Aufmerksamkeit, bringt sie doch neue Konzepte und Produkte hervor und gilt als Antrieb für Innovation. Viele Menschen glauben, dass Kreativität eine angeborene Fähigkeit ist. Entweder ist man damit gesegnet oder eben nicht – das ist Schicksal. Basierend auf diesem Glaubenssatz kommt öfters die Aussage: „Ich bin halt einfach nicht kreativ.“ Die Forschung zeigt jedoch, dass es sich dabei um eine angeborene Fähigkeit handelt, die jeder Mensch besitzt, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Das bedeutet, wir alle können kreativ sein.

Gute Ideen scheinen häufig aus dem Nichts zu entstehen, meist dann, wenn man am wenigsten damit rechnet. Ein Geistesblitz, der zufällig kommt, wenn einen die Muse küsst. Diese Momente kennen wir alle, und sie sind ein schwer steuerbarer Aspekt. Für mich habe ich jedoch festgestellt, dass Offenheit, Ruhe und Abschalten die Kreativität fördern können. Ich muss mir Zeit- und Ruhe-Inseln schaffen, um nachzudenken und zu reflektieren. Zudem finde ich den ungezwungenen Austausch mit Menschen wichtig. Oft entsteht aus solchen Treffen Neues. Der Feind Nummer eins von Kreativität sind Scheuklappen und mangelnde Offenheit.

Herzlich,



Rolf Butz, Geschäftsführer



Und nicht vergessen: Business as usual
war nie eine Option für diejenigen,
die die Welt verändert haben.

KREATIVITÄT AUF KNOPFDRUCK?

Wir kennen das: Wir bräuchten sofort eine kreative Idee. Doch je mehr wir uns darauf konzentrieren, eine haben zu wollen, umso uninspirierter sind unsere Gedanken. Welche Voraussetzungen sind also nötig, damit uns die Muse küsst?

Der Grundzustand unserer Aufmerksamkeit sind schweifende Gedanken. Dabei kann es sich um alles Mögliche handeln: Fetzen vom gestrigen Fernsehprogramm, die Einkaufsliste für das heutige Mittagessen, die Tenue-Wahl für die morgige Dinner-Einladung. Sie sind gespickt mit relativ Unwichtigem und Dingen, die wir nicht vergessen sollten. Daruntergemischt, manchmal, eine Perle von einem Gedanken, eine Inspiration, eine kreative Idee. Meist dann, wenn wir nichts zum Notieren in der Nähe haben oder zu abgelenkt sind, um sie zu bemerken oder uns später daran erinnern zu können.

Spiele erlaubt. Wie können wir also die Inspiration einladen? Wie können wir Rahmenbedingungen schaffen, die Kreativität fördern? Grundsätzlich möchte unser Gehirn spielerisch mit Dingen umgehen: ausprobieren, verwerfen, neu kombinieren. Das alles ohne Druck und Zwang. Schaffen wir also eine Umgebung, die zum Spielen einlädt. Schauen wir uns an, wie es die grossen, kreativen Firmen machen: Alles im äusseren Umfeld und in der Firmenkultur lädt dazu ein, spielerisch mit Dingen und der Zeit umzugehen. Es herrscht eine Atmosphäre wie auf dem Spielplatz. Denn Müsiggang und Spielen bedeuten nicht, unproduktiv zu sein!

Futter fürs Gehirn. Input heisst das zweite Zaubermittel. Futter für unser Gehirn in jeglicher Form: neue Ansichten, Reisen an neue Orte, sich immer wieder mit neuen Themen befassen, Austausch mit Menschen, aus dem gewohnten Umfeld ausbrechen und ungewohnte Wege beschreiten. Auch im Alltag etwas erleben, nicht nur in den Ferien. Spontane Unternehmungen und Begegnungen, die Routine durchbrechen. Idee für Daheimgebliebene: Eine Wühlkiste für lustvolle Gedankenreisen anlegen.

Massenhaft Schnapsideen. Produzieren, produzieren, produzieren. Masse, Menge, Überschuss. Je mehr, desto besser. Unter all dem Ausschuss befindet sich irgendwo der geniale

Einfall. Wichtig: Alles ist erlaubt, nicht einschränken oder zu rasch bewerten. Einfach lossprudeln, ganz locker.

Regelmässig Bewegen. Den Körper bewegen, Tanzen, Trampolin springen, einen Spaziergang machen, den Kopf lüften – und sofort sind neue Perspektiven möglich. Der Sauerstoff und die zusätzliche Durchblutung wirken wie ein Kreativitätsbooster. Wichtig: Eine Notizmöglichkeit dabei haben, damit die Ideen nicht wieder entfliehen.

Pause machen und Entspannen. Ob Schläfchen oder Schaumbad: Unser Kopf braucht Entspannung. Regelmässig. Haben wir heutzutage das Pausemachen verlernt? Kaum einen Moment weg von der Arbeit, schon ist man mit dem Smartphone beschäftigt. Was unser Gehirn jedoch benötigt, sind echte Pausen ohne kognitive Inputs.

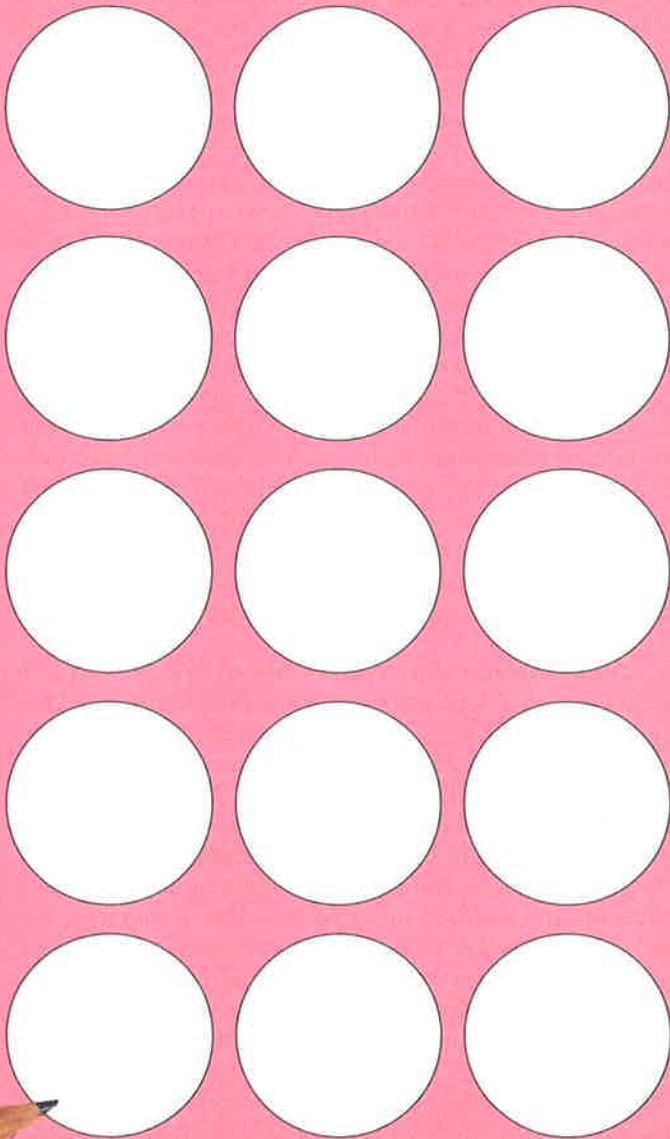
Fehlerkultur. Fehler sind Feedback, und Scheitern heisst nur, dass es so nicht geht. Forschen wir also weiter. Das Fehlermachen muss eindeutig erlaubt sein, nur so entsteht die nötige Lockerheit. Mit einer guten Portion Humor kann man auch über seine Versuche lachen.

Rituale. Laden wir die Kreativität ein, indem wir dafür Raum schaffen: Mit Ritualen. Ob wir zuerst den Schreibtisch aufräumen oder eine Clown-Nase aufsetzen, ist dabei egal. Zuerst lohnt es sich, alles aus dem Kopf zu kriegen, was nicht vergessen werden darf. In den entstandenen Freiraum laden wir dann die Muse ein.

Übungen für mehr Kreativität. Alles, was den inneren Sprudelmodus anregt, wie Assoziationsübungen, Spiele oder Wettbewerbe, fördert die Kreativität. Beispiel: Aus den nebenstehenden Kreisen möglichst viele Objekte zeichnen – alles ist erlaubt.



HOCHWIRTSCHAFTLICHE UND FÜR WIRTSCHAFTS



Berühmt ist auch die Variante von Walt Disney: Ganz bewusst in die Rolle eines Träumers schlüpfen und ungeniert drauflos fantasieren. Erst später werden die Fantasien einer kritischen Analyse unterzogen. Auch das gute alte, etwas abgewandelte Brainstorming kann helfen: Brainstormen nur mit dem eigenen Kopf und einer ABC-Liste (wie beim Stadt-Land-Fluss Spiel). Oder Ideen auf einen Zettel notieren und im Kreis herumgeben: Jedes Teammitglied entwickelt die Ideen von vorher weiter, bis alle Zettel einmal rundherum sind.

Das Wichtigste zuletzt: Werden wir wieder wie Kinder. Erlauben wir uns Fehlritte, Experimente, Unnötiges und Freiraum. Schwelgen wir in der Masse der Möglichkeiten. Freuen wir uns über das Tun und schielen wir weniger auf das Ergebnis. Kreativität stellt sich dann von alleine ein.

SIBYLLE JÄGER ist Trainerin und Coach für „entspannte Produktivität im Office“. Sie ist der Freude am Lernen verpflichtet und fördert einen entdeckenden und erlebenden Lernstil. Zum Einsatz kommen systemisch-lösungsorientierte Coaching-Ansätze, Erkenntnisse aus der neuesten Hirnforschung sowie Elemente des Stressmanagements. sibylle-jaeger.ch

Seminar

KONZENTRATION, KREATIVITÄT UND FLOW

Unser faszinierendes Gehirn kennt unterschiedliche Zustände: Manche erleben wir als förderlich, andere als hemmend. Im Seminar beschäftigen wir uns mit verschiedenen, individuellen Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren, was zu mehr Konzentration, Inspiration und Kreativität führen kann.

WER: Sibylle Jäger Learning & Development, Erwachsenenbildnerin, Coach, dipl. Persönlichkeits- und Stressregulations-trainerin, NLP Practitioner

WANN: Donnerstag, 28. Juni 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr

WO: Verbandshaus Kaufleuten, Talacker 34, Zürich

WIE VIEL: Mitglieder CHF 390.-, Nichtmitglieder CHF 495.-, inkl. Unterlagen, Pausengetränke und Mittagessen