

DM-Tipp

11 Tipps für kreatives Denken und Arbeiten



Die eigene Kreativität ist ein zartes Pflänzchen, das weder Druck, noch Ablenkung oder gar Zweifel oder Kritik verträgt. Um kreativ arbeiten zu können, ist der richtige Rahmen deshalb ganz wichtig. Doch auch die «inneren» Voraussetzungen müssen stimmen: So braucht es innere Bereitschaft, Durchhaltewillen und Selbstdisziplin, damit neue Ideen auf fruchtbaren Boden fallen und gedeihen können.

1. Vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten.

Kreativität ist nicht eine Frage der Begabung, sondern Ihrer geistigen Energie und inneren Bereitschaft. Kreativität ist zudem trainierbar. Je öfter Sie kreativ sind, desto besser werden Sie. Setzen Sie Ihren eigenen Anspruch nicht zu hoch an, sondern lassen Sie sich zum Beispiel von Bestehendem inspirieren. Auch so lässt sich etwas Neues schaffen.

2. Sorgen Sie für ein Umfeld, in dem Sie sich wohl fühlen.

Um effektiv denken und die Kreativität entfalten zu können, braucht es eine vertraute Umgebung. Finden Sie heraus, wo, wie, wann und womit Sie am besten arbeiten. Am PC in Ihrem persönlich eingerichteten Büro, mit Notizblock auf dem Sofa, mit dem Laptop im Park, mit Stift und Papier in Ihrem Lieblingscafé.

3. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf.

Manch Kreativer schwört zwar auf sein Chaos. Doch zu viele Reize und Berge mit Unerledigtem auf dem Schreibtisch ziehen die Gedanken auf sich und lenken vom Ziel ab. Verbannen Sie also das Chaos von Ihrem Arbeitsplatz. Dann ist Ihr Kopf frei für kreative Höhenflüge.

4. Planen Sie Ihre kreative Zeit und schirmen Sie sich ab.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für kreatives Arbeiten und schirmen Sie sich während dieser Zeit ab. Je weniger äussere Impulse Sie ablenken, desto disziplinierter können Sie Ihren kreativen Tätigkeiten nachgehen.

5. Seien Sie entspannt.

Kreativität verträgt sich schlecht mit Angst und Druck. Die grosse Herausforderung liegt darin, sich selbst diesen angstfreien Raum zu gewähren, denn oft sind wir selbst unsere schärfsten Kritiker. Entspannen Sie sich also, denn in entspanntem Zustand sind Sie viel kreativer als unter Stress. Gehen Sie spielerisch an eine kreative Aufgabe heran.

6. Denken Sie in Bildern.

Unsere Phantasie und Vorstellungskraft bringt uns auf Ideen, die wir durch rein rationales Denken nicht finden würden. Dazu gehören auch Dinge, die noch nicht real sind. Versuchen Sie also, Ihre Gedanken zu visualisieren.

7. Verlassen Sie gewohnte Denkbahnen.

Kreativität bedeutet, gewohnte Denkbahnen zu verlassen. Üben Sie immer wieder, Neues zu denken und gedankliche Grenzen zu sprengen – und verbeissen Sie sich nie in ein Problem, sondern lösen Sie sich davon und suchen Sie neue Herangehensweisen. Gehen Sie mit offenen Augen und Ohren durch die Welt, denn andere Sichtweisen, neues Wissen und Anregungen sind der Rohstoff für neue Ideen.

8. Machen Sie Pausen.

Machen Sie während Ihrer Arbeit immer wieder kurze Pausen. Kleine Spiele, Dehnübungen, frische Luft schnappen – nutzen Sie die Pausen, um Ihre Gedanken auf etwas anderes zu lenken. Danach können Sie wieder konzentriert an Ihrem Ziel arbeiten.

9. Halten Sie durch.

Halten Sie es aus, wenn Sie nicht weiterkommen und geben Sie nicht zu früh auf. Die Befürchtung, es nicht zu schaffen, ist eine typische Kreativitätsfalle. Machen Sie weiter, auch wenn sich die gewünschten Ergebnisse nicht sofort einstellen. Kreativität braucht nämlich Selbstdisziplin. So feilen Tüftler, Künstler, Schriftsteller und Entdecker oft über Jahre hin geduldig an ihren Werken.

10. Lassen Sie Fehler zu.

Kreativität bedeutet immer ein gewisses Risiko. Man folgt nicht mehr den alten erprobten Bahnen, sondern sucht sich Schritt für Schritt neue Wege. Das kann zu Fehlern und Rückschlägen führen. Wenn Sie diese Fehler und Misserfolge um jeden Preis vermeiden wollen, blockieren Sie Ihre Kreativität. Der Punkt ist nicht, Fehler zu vermeiden, sondern, aus Fehlern zu lernen.

11. Halten Sie Geistesblitze fest.

Oft kommen Ideen und Geistesblitze, wenn wir es am wenigsten erwarten. Reagieren Sie schnell und halten Sie Ihre Einfälle sofort fest, sonst sind sie wieder weg. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, auch wenn Ihnen die Idee vorerst absurd erscheint. Legen Sie also ein Notizbüchlein auf den Nachttisch, stellen Sie im Büro den Flipchart auf und sorgen Sie dafür, dass Sie auch unterwegs immer etwas zum Notieren dabei haben. Und übrigens: Gedankenblitze erhalten jene Menschen, die sich gut vorbereitet haben.

Quelle: www.kreativesdenken.com

Weitere Informationen unter www.post.ch/directpoint.

Die Schweizerische Post
PostMail
Direct Marketing
Viktoriastrasse 21
3030 Bern

Telefon 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.post.ch/directpoint