

# Kreativität fördern!

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Computer können vieles, aber Kreativität ist eine zutiefst menschliche Befähigung. Aber Kreativität ist eine zarte Pflanze, sie will gehegt und gepflegt werden, denn nur entspannt und im Kinder-Modus kommen wir auf Iden und Synergien, die wir im Erwachsenenmodus vielleicht nur kramphhaft erzwingen würden.

▼ Wer kreativ die Farben einsetzt, kann ungeahnte Kombinationen ermöglichen. Kreativität kann aber auch schnell wieder durch uniforme Vorgaben zerstört werden.

## Brainstorming

Bringen Sie eine Gruppe oder Einzelpersonen zusammen, um eine große Anzahl von Ideen zu einem bestimmten Thema oder Problem zu entwickeln.

Fördern Sie freies Denken und Aufgeschlossenheit, ohne die Ideen zunächst zu beurteilen oder zu bewerten.

Ein Zeitlimit kann dabei helfen, den inneren Kritiker zur Ruhe zu bringen.



FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Wenn Sie sich dabei ertappen, sich selbst (oder andere) zu zensieren oder zu kritisieren, verschieben Sie diese Bewertung auf einen späteren Zeitpunkt.

## Mindmapping

Eine visuelle Darstellung wie das Mindmapping spricht beide Gehirnhälften an. Die linke Gehirnhälfte, die eher sprachlich und logisch orientiert ist und Listen liebt, und die rechte Gehirnhälfte, die eher emotional ist und sich auf Farben und Bilder konzentriert.

Erstellen Sie eine visuelle Darstellung Ihrer Ideen, indem Sie mit einem zentralen Konzept beginnen und Verzweigungen zeichnen, die verwandte Themen, Konzepte oder Fragen darstellen. Diese Technik kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen, Verbindungen zu erkennen und Synergien anzuregen, indem Sie die Beziehungen zwischen verschiedenen Elementen visuell erforschen.

## Die SCAMPER-Methode

SCAMPER ist ein Akronym und steht für substitute (ersetzen), combine (kombinieren), adapt (anpassen), modify (verändern), put to another use (anders nutzen), eliminate (eliminieren) und reverse (umkehren).

Man wendet dieses Akronym auf ein bestehendes Produkt an, um neue Verfahren und Ideen zu erhalten.

## Freies Schreiben

Stellen Sie einen Timer auf zehn Minuten und schreiben Sie ohne Unterbrechung, ohne zu bewerten oder zu zensieren. Lassen Sie Ihre Gedanken frei fließen, ohne sich um Grammatik, Zeichensetzung oder Gliederung zu kümmern.

Freies Schreiben kann helfen, den inneren Kritiker zu überwinden, und fördert das spontane Entstehen kreativer Ideen und Einsichten.

**KREATIVITÄTS-TECHNIKEN GIBT ES VIELE, SO VIELE WIE ES KREATIVE GIBT. LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP HILFREICHE WEITERE TECHNIKEN UND AUCH TECHNIKEN GEGEN DEN INNEREN KRITIKER KENNEN.**

## Kreativität braucht Pausen

Die besten Ideen kommen einem unter der Dusche. Erlauben Sie Ihrem Geist, eine Idee "auszubrühen", indem Sie eine Pause einlegen, ohne bewusst darüber nachzudenken. Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die nichts mit der Idee zu tun haben, wie z. B. spazieren gehen, Sport treiben oder einem Hobby nachgehen. Denkpausen ermöglichen es dem Gehirn, in Ruhe nach neuen Möglichkeiten zu suchen. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

