

## IDEENWERKSTATT

07.10.15

Kreativität ist unser Herzblut. Wir unterstützen Menschen ihre eigene Kreativität zu entdecken, ihr zu vertrauen und für Innovationen, neue Strategien und Veränderungen zu nutzen.

In der Ideenwerkstatt fokussieren wir gemeinsam die Entwicklung von positiven, visionären Ideen.

Wir bitten dich darum, dich auf deine Wünsche und idealen Vorstellungen zu konzentrieren. Innere Bedenkenträger dürfen eine Zeit lang ruhen.



## WÜNSCH-DIR-WAS-ERINNERUNG



### GUT ZU WISSEN!

#### NEUN ANREGUNGEN FÜR IDEENSTÜRME



**GENERIERE VIELE IDEEN!** Eine Vielzahl an Ideen ist meist besser als wenige, weil sich so die Chance erhöht, dass mehr Ideen mit Potenzial dabei sind. Unser Gehirn kommt erst mit der Zeit so richtig in Fahrt. Dabei sind auch unspektakuläre Ideen willkommen.



**NIMM ALLE IDEEN AN!** In der Ideenentwicklung solltest du keine Kritik üben. Bewerte die Ideen erst, wenn es in die Umsetzungsphase geht.



**DENKE WILD!** Hinter unrealistischen, visionären Ideen steckt oft das Potenzial für wirklich neue und ungewöhnliche Ideen. Lass die Bedenkenträger in dir für eine Weile außen vor und traue dich zu fantasieren.







**ENTSPANN DICH!** Setz dich nicht unter Druck. Besonders Originalitätsdruck hemmt die eigene Kreativität. Wenn dir nichts in den Sinn kommt, entspanne dich bei einer deiner Lieblingstätigkeiten. Dein Unterbewusstsein arbeitet trotzdem weiter.



**BAU AUF DEN IDEEN ANDERER AUF!** Gemeinsam im Team kommst du schneller zu neuen Ideen oder Variationen der Ursprungsidee.

# V O N    A    Z U N D    \*    Z

-  **BLEIB BEIM THEMA!** Viele Teams tappen irgendwann in die Diskussionsfalle oder lassen sich von unwichtigen Details ablenken. Wenn du bemerkst, dass ihr festhängt, mache die anderen darauf aufmerksam. Notiert euch den Diskussionspunkt für später.
-  **SEI ACHTSAM!** Schenk jedem Einzelnen deine Aufmerksamkeit, wenn er was zu sagen hat, so bleibt ihr alle auf dem gleichen Wissensstand und bildet eine Einheit.
-  **HAB SPASS!** Geb dich der Leichtigkeit deiner Fantasie hin und nutze deinen Humor. Angestregtes Nachdenken ist oft ein Kreativitätshemmer.
-  **WERDE BILDHAFT!** Skizziere deine Ideen auf eine einfache Weise und werde möglichst konkret. Das verhilft deiner Vorstellungskraft später weiter an der Idee zu arbeiten.

## WEITERE ANREGUNGEN

### »UNGEWÖHNLICHE KOMBINATIONEN«

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt Muster zu erkennen, denn wenn etwas Sinn ergibt, kann es sich entspannen. Für die Ideenfindung kann es sinnvoll sein, das eigene Gehirn mit ungewöhnlichen Kombinationen zu Geistesblitzen anzuregen und Zusammenhänge zu provozieren, wo zunächst keine waren.

**ÜBUNG:** Kombiniere zufällig ausgewählte Wörter miteinander und bringe sie in Verbindung. Dazu kannst du z.B. ein Lexikon nutzen und per Zufall an unterschiedlichen Stellen aufschlagen.

### »ENTSPANNTE ACHTSAMKEIT«

Das Prinzip der entspannten Achtsamkeit oder auch gelösten Aufmerksamkeit beschreibt einen Zustand in dem unser Unterbewusstsein offen für kreative Impulse ist. Erkenntnisblitze kommen oft, wenn man sich gerade nicht auf eine bestimmte Aufgabe konzentriert, sondern z.B. gelöst und offen spazieren geht.

**ÜBUNG:** Der „Überraschungs-Spaziergang“ fordert zur bewussten Wahrnehmung der Umwelt auf. Probier es aus: Mach einen kleinen Rundgang durch dein Büro, die Wohnung, einen Park oder die Stadt. Hinterfrage alle Gegenstände oder Ereignisse, die dir dabei auffallen. Wie kannst du diese Dinge zu deiner Aufgabe in Bezug bringen?

Quellen:  
Pauline Tonhauser: Design Thinking Workshop  
David und Tom Kelley: Creative Confidence