

**KREATIVITÄT IST** nicht nur einigen Genies vorbehalten. Jeder Mensch verfügt über kreatives Potenzial – manchmal braucht es nur eine Weile, bis es zutage kommt. Welche Voraussetzungen das Sprühen von Ideen begünstigen, notierte Lino Hermes.

# WIE WERDE ICH

## Wo wir sind

Sinneseindrücke, Orte und Dinge, die uns umgeben, beeinflussen uns und wirken sich auf unsere Hirnaktivität aus. Doch welche Umgebungen regen uns an und inspirieren uns? Ein Patentrezept gibt es nicht. Für den einen ist es das urbane Umfeld mit Sushi-Bar und Stadtpark, für den anderen der persönliche Mikrokosmos: das Sofa mit dem alten gelben Kissen oder der eigene Balkon zum Hinterhof. Jeder Mensch hat andere Inspirationsquellen, die ihn zum Nachdenken animieren.

## NEUE WELTEN

Manchmal hilft es für die Inspiration, eine Umgebung aufzusuchen, die völlig Unbekanntes bietet – nicht das Büro, nicht die eigene Wohnung oder das Restaurant um die Ecke. Wie wäre es mit einem Obdachlosenheim, einem Waisenhaus oder dem Jugendtreffpunkt im Brennviertel der Stadt? Gelegenheit dazu bietet ein Ehrenamt. Zahlreiche Organisationen und Vereine sind froh um jeden, der bereit ist, unentgeltlich in seiner Freizeit mitzuhelfen. Statt sich um Budget, Produktionszahlen oder EDV-Probleme zu kümmern, verbringen Ehrenamtler ihre Zeit damit, Essen auszuteilen, Märchen vorzulesen oder Nachhilfe für Flüchtlingskinder zu geben. Auf diese Weise lernt man das Leben von einer ganz anderen Seite kennen. Die Erfahrungen nimmt man mit zurück ins Büro – wo man künftig vielleicht ganz anders an Probleme herangeht als zuvor. Anregungen für ehrenamtliche Projekte bieten zum Beispiel [www.ehrenamt.de](http://www.ehrenamt.de), [www.ehrenamt.de.vu](http://www.ehrenamt.de.vu) oder [www.freiwillig.de](http://www.freiwillig.de).

## Was wir essen

Eine ausgewogene Ernährung wirkt wie ein natürlicher Turbo auf unsere Kreativität. Jeder weiß, dass er nach einem schwer verdaulichen Schweinebraten keine geistigen Höhenflüge im anschließenden Meeting mehr vollbringt. „Leichte, fettarme, eiweiß- und kohlenhydratbetonte Kost dagegen unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit“, so Angela Mörxbauer, Ernährungswissenschaftlerin und Geschäftsführerin von „eatconsult“ in Wien. **DENK BENZIN** Das Geheimnis heißt Serotonin, ein Botenstoff im Gehirn, der für Wohlfühl und seelische Balance zuständig ist. Serotonin wird aus dem Eiweißbaustein Tryptophan gebildet. Gute Tryptophanquellen sind zum Beispiel Sojabohnen, Erdnüsse, Cashewnüsse,



Johannes Stahl

22



Iris Terzka

**COACHING ZONE** ► **Der KREATIVITÄT AUF DER SPUR?** Kreativ zu sein ist ein weit verbreiteter Wunschzustand. Dass es gut ist, kreativ zu sein, lernen wir schon als Kinder, denn wer die schönsten Bilder malt, wird besonders gelobt. Wie trübsinnig muss für manchen die Erkenntnis sein: „Ich bin nicht kreativ!“ Doch verwechseln wir da nicht Kreativität mit Talent? Kreativität beginnt nicht damit, ein leeres Blatt Papier zu füllen. Sie kann uns in vielfältiger Gestalt begegnen – zum Beispiel in neuen Lösungsansätzen für ein bekanntes Problem oder in individuellen Ausdrucksformen für Gefühlszustände. Falls Sie sich noch nicht Ihrer eigenen kreativen Seiten bewusst sind, fragen Sie doch einfach mal Menschen, die Ihnen nahe stehen, in welchen Situationen diese Sie als einfallsreich und inspirierend empfunden haben. Ob Tüftler, Künstler, Problem-

# KREATIV?



Linzen, Haferflocken oder Weizen. Fettarme Milch und Milchprodukte, Bohnen, Linsen, Erbsen, Fisch und mageres Fleisch steigern zudem das Aufmerksamkeits- und Aktivitätsniveau, so ein weiterer Tipp der Ernährungsexpertin. Nüsse, Getreide oder Gemüse sind besonders gut für die Informationsspeicherung im Gehirn. „Ein stabiler Blutzuckerspiegel versorgt das Gehirn gleichmäßig mit dem ‚Denkbenzin‘ Glucose“, so Angela Mörixbauer weiter. Vollkornbrot, und -teigwaren, Vollgetreidegerichte, Kartoffeln, Gemüse und Obst helfen, den Blutzuckerspiegel auf einem guten Niveau zu halten. Und nicht zuletzt: viel Wasser, Frucht- oder Gemüsesäfte trinken. „Die Versorgung der Hirnzellen mit Sauerstoff funktioniert besser, wenn das Blut dünnflüssig ist“, so die Beraterin. Und nur mit einem klaren Kopf kann man sichergehen, dass man im täglichen Geschäft nicht den Überblick verliert.

## Wie wir uns bewegen

Wer sich regelmäßig bewegt, hält sich fit – und sein Gehirn gleich mit dazu. „Körperliche Fitness steigert die Konzentrationsfähigkeit“, so die Erfahrung von Hartmut Giesen, Marathonläufer und PR-Berater. Ausdauersportarten wie Langlauf oder Radfahren, die wenig Konzentration auf Technik oder Abläufe erfordern, sind laut Giesen besonders kreativitätsfördernd. „Das Hirn selbst darf durch den Sport nicht gefordert sein.“ Sein Geheimrezept für gute Einfälle: das Laufen. Da er sich auf das Laufen selbst nicht konzentrieren muss und **der rhythmisch-meditative Charakter die Außenwelt** ▼ ausblendet, kann Giesen sich über Stunden einem Gedanken oder einer Idee hingeben. „Laufen führt bei mir regelrecht zu kreativen Flows“, so Giesen.

## KREATIVITÄTSHORMONE

Wissenschaftler haben bewiesen: Beim Grundlagenausdauertraining, also etwa einem gemäßigten bis flotteren Jogging, bei dem 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses erreicht werden, wird das Kreativitätshormon ACTH ausgeschüttet. Es erhöht die Sauerstoffzufuhr des Hirns und ermöglicht damit klares Denken und Konzentration in Stresssituationen. Um sich durch Sport in einen kreativen Zustand zu versetzen, benötigt man allerdings bereits eine gewisse Fitness, erklärt Giesen. „Denn nur so kann man sich anstrengungslos und gedankenfrei der Ideenproduktion widmen.“



löser oder redegewandter Stimmungsmacher – spüren Sie Ihre kreativen Potenziale auf! Damit sich diese wirklich entfalten können, brauchen Sie einen gewissen Freiraum. Denken Sie dazu ruhig mehrdimensional – Ideen brauchen Zeit, Raum und Inspiration. Selbst für überdurchschnittlich kreative Menschen kann es zur Tortur werden, nach strikten Zeitvorgaben und im schlichten Büroraum bahnbrechende Innovationen produzieren zu müssen. Wer kennt das Gefühl nicht, wenn sich die Gedanken einfach festgefahren haben? Für eine kurzfristige, situative Lockerung kann schon eine untypische Maßnahme sorgen, indem Sie spontan den Raum verlassen und dadurch die räumliche Einschränkung aufheben. Wenn möglich, suchen Sie sich ein Plätzchen im Grünen und strahlen einfach mal die Sonne an. Je nachdem, welchem der Naturelemente Sie sich am meisten zugetan fühlen, berühren Sie einen Stein, halten Hände oder Füße ins Wasser oder umarmen einen Baum. Wenn Sie nachhaltig gezielt Ihr Kreativpotenzial weiter entwickeln und nutzbar machen möchten, bieten sich spezielle Trainings an. Zum Beispiel in Form eines ▲ **Outdoor-Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung**. Dort werden Sie in der



### Wen wir treffen

Ein reger Erfahrungsaustausch fördert unser Potenzial, schöpferisch aktiv zu werden, so Hermann Scherer, Autor des Buches „Wie man Bill Clinton nach Deutschland holt – Networking für Fortgeschrittene“. „Wir lernen ständig von anderen Menschen und kopieren Verhaltensweisen, die wir für gut befunden haben“, so Scherer. Menschen regen an, Neues zu entdecken und fördern so beständig unsere Kreativität. Langfristig sei es ohne einen Austausch mit verschiedenen Netzwerken gar nicht möglich, auf neue kreative Ansätze zu kommen, meint Hermann Scherer.

## BEZIEHUNGSKONTEN

Ein gutes Netzwerk besteht aus Geben und Nehmen: „Zunächst muss man in das Beziehungskonto einzahlen. Je höher Ihre Einzahlungen sind, desto schneller können Sie in der Regel auch wieder abheben“, so der Autor. Neben Netzwerkplattformen im Internet wie openBC ([www.openbc.com](http://www.openbc.com)), Alumni-Clubs an Hochschulen ([www.alumni-clubs.de](http://www.alumni-clubs.de)) oder anderen offiziellen Netzwerken, die den Austausch mit vielen Menschen fördern, sind es gerade die privaten Kontakte, die uns häufig neue Perspektiven eröffnen. „Aus unserem privaten Umfeld ziehen wir insbesondere Motivation“, so Scherers Erfahrung. Jeder wird es schon einmal erlebt haben: Der Austausch mit Freunden, Verwandten und Bekannten regt den Geist immer wieder zu neuen Ideen an.

### Wie wir schlafen

Träume sind Schäume? Nicht unbedingt! Viele berühmte Beispiele zeigen, dass Traum und Kreativität oft Hand in Hand einhergehen: Salvador Dalí soll seine surrealistischen Werke im Traum entwickelt haben. Paul McCartney soll sich eines Tages, als er aufwachte, an eine Melodie erinnert haben, die



## TRAUMPOTENZIAL

er im Traum gehört hatte. Heute kennt man sie als den Welt-Hit „Yesterday“. Frank Elstner erfand die erfolgreiche TV-Sendung „Wetten, dass...?“ im Halbschlaf.

Wissenschaftlich ist Sigmund Freud, dessen Geburtstag genau 150 Jahre zurückliegt, mit seinen Traumanalysen in die Geschichte eingegangen. Auch die Wissenschaft von heute ist davon überzeugt, dass man Träumen schöpferisches Potenzial zuschreiben kann. Denn Ruhe und Schlaf sind wichtige Schritte im Kreativitätsprozess. Nachdem man in der Vorbereitungsphase wichtige Informationen gesammelt hat, überlässt man das Erfahrene und Gelernte einer unbewussten Bearbeitung. Daher gilt: auf Reizüberflutung verzichten! Wer Raum für Fantasie und Träume lässt, wird den Lauf seiner Kreativität begünstigen.

### Was wir nun gelernt haben

Kreativität lebt von Gegensätzen: von Orten, an denen wir uns wohl fühlen, und anderen, die uns bedrücken. Sie lebt von Anstrengung und Ruhe. Von Menschen, die uns beeindrucken, und solchen, die wir belächeln und nicht verstehen. Sie spiegelt sich in unserem Alltag, aber auch in unseren Träumen wider. Zu einem großen Teil hat Kreativität mit harter Arbeit zu tun. Aber auch mit Ruhephasen. Aus all diesen Einflüssen entstehen neue Ideen. Wir müssen nur noch **offen sein** ▼ und sie auf uns zukommen lassen.



## HOME MADE

### Kreativ sind nicht immer nur die anderen.

Wer sich von Innovationen „Made in Germany“ inspirieren lassen will, sollte sich „Deutsche Stars – 50 Innovationen, die jeder kennen sollte“ anschauen: Wie die großen Ideen geboren wurden, welche klugen Köpfe beteiligt waren und welche weltweite Bedeutung die jeweilige Neuerung bis heute hat, zeigt eine Auswahl von 50 bahnbrechenden Erfindungen – von A wie Airbag bis Z wie Zahnpaste. Als PDF zum Herunterladen:

[www.innovationen-fuer-deutschland.de](http://www.innovationen-fuer-deutschland.de)

Natur vor Aufgaben gestellt, die Sie in verschiedenen Kernkompetenzen fordern. Dabei führt Sie eine professionell moderierte Reflektion an Ihre verborgenen Schätze heran und Sie erfahren, wie Sie selbsttätig Blockaden auflösen können. Um solche positiven Ergebnisse zu erzielen, bedarf es Ihrer Bereitschaft, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Denn schon Ihre Einstellung zum Leben und zu jedem einzelnen Tag nimmt erheblichen Einfluss auf die Entfaltung Ihrer kreativen Fähigkeiten. Begrüßen Sie den Tag mit einem Lächeln und freuen sich auf das, was er bringt? Mit einer ▲ **positiven Selbstwirksamkeitserwartung** sind Sie eher bereit, sich auf Ihr Umfeld und die anstehenden Anforderungen einzulassen und schöpfen bei Herausforderungen einfach aus dem Vollen. Anders als bei Akte X liegt die Kreativität nicht „irgendwo da draußen“, sondern in Ihnen. Und Sie wachen auch nicht eines Morgens auf und sind plötzlich kreativ. Seien Sie lieber kre-a(k)tiv auf der Suche danach... ◀