



Übung: Raum für neue Ideen

Was ermöglicht Kreativität?

Die Fähigkeit, durch Kreativität und Innovation neue Antworten auf eine sich ständig veränderte Umgebung zu finden, dürfte eine der zentralen psychologischen Anforderungen der Arbeitswelt von heute und morgen darstellen. Doch wie lässt sich Kreativität fördern? Klar ist, das Vorhaben „jetzt bin ich mal kreativ“ funktioniert so nicht oder nur schlecht. Kreativität lässt sich nicht erzwingen. Doch es gibt Möglichkeiten, den Raum für Kreativität zu öffnen. Hier gibt uns die Forschung wertvolle Impulse.

Studien haben gezeigt, dass umherschweifende Gedanken (engl.: mind wandering) dann am produktivsten für kreative Problemlösung ist, wenn zuerst konzentrierte Arbeit stattgefunden hat. Die daraus folgende Empfehlung ist: wenn du ein Problem lösen willst, dann fange zunächst mit gezielter Problemlösung an und lasse dann eine Auszeit folgen. Doch: welche Form der Auszeit ist am besten geeignet, um kreative Lösungen entstehen zu lassen?

Eine Forschergruppe um Baird (2012) hat sich genau dieser Frage gewidmet. In einem experimentellen Design bekamen Probanden die Aufgabe, Kreativitätsprobleme zu lösen. Nachdem sie einige Minuten mit der Aufgabe beschäftigt waren, wurden sie gebeten, eine Pause zu machen. Dabei wurden vier Settings verwendet:

- Probanden erhielten eine andere, anspruchsvolle Aufgabe
- Probanden erhielten eine andere, anspruchslose Aufgabe
- Probanden machten eine längere Pause
- Probanden machten keine Pause

Danach kehrten sie zur ursprünglichen Aufgabe zurück. Diejenigen, die sich in der Zwischenzeit mit einer anspruchslosen Aufgabe beschäftigt hatten, waren dann bei der Lösung der ursprünglichen Aufgabe am erfolgreichsten.

Die Forscher schlossen daraus, dass die Aktivität einer geistig wenig anspruchsvollen Aufgaben am besten geeignet ist, umherschweifende Gedanken / mind wandering zu unterstützen. Diese wiederum ermöglichen innovative und kreative Ideen. Alltagstätigkeiten am Arbeitsplatz, wie zum Beispiel E-Mails beantworten, an Meetings teilnehmen, sind bereits zu anspruchsvoll, um umherschweifende Gedanken zu fördern. Dagegen sind Aktivitäten wie Spazierengehen, Baden, Sport, expressives Schreiben oder Gartenarbeit optimal, um kreative Gedanken entstehen zu lassen. Eine Aktivität ist hier allerdings nicht geeignet: Achtsamkeit. Diese hat umgekehrt das Ziel, Mindwandering zu reduzieren. Sie ist damit für Emotionsregulation sehr gut geeignet, nicht aber für Ideenfindung.

Übung: Raum für neue Ideen

Schritt 1: Geeignete Aktivität auswählen

Überlege dir, welche deiner Alltags- oder Freizeittätigkeiten, die du gerne machst, dich geistig wenig beansprucht und für Mindwandering gut geeignet ist. Optimal ist eine eher gleichförmige Tätigkeit mit geistig geringen Anforderungen, in der du dennoch aktiv bist und die du einigermaßen gern machst. Zum Beispiel: Wandern, Gartenarbeit, Sport, Putzen, handwerkliche Tätigkeiten, ...

Schritt 2: Vorbereitung

Wenn du diese Tätigkeit das nächste Mal ausführst, stell dir vorher die Frage, zu welchem Thema oder welcher Frage du gerne deine Kreativität nutzen möchtest. Vielleicht stellst du dir eine konkrete Frage, um deinen Geist auszurichten.

Schritt 3: Mindwandering während der Aktivität

Nun setze im Laufe der Woche diese Aktivitäten um. Behandle sie wie Termine, die du mit anderen Menschen vereinbart hast. Und: sei versöhnlich mit dir, wenn du die eine oder andere Aktivität doch nicht umsetzen kannst.

Schritt 4: kurze Reflexion

Nimm dir nach der Aktivität, nochmal kurz Zeit, dir deine Ausgangsfrage bewusst zu machen. Gibt es neue Anregungen / Ideen, die in der Phase des Mindwanderings entstanden sind? Schreibe diese gegebenenfalls auf.

Das große Bild: Einordnung in PRISMA

Meine In ihrem Buch „Tomorrowmind“ beschreibt Gabriella Rosen-Kellerman fünf psychologische Kräfte für die Arbeitswelt von morgen:

1. Resilienz und geistige Beweglichkeit (R)
2. Sinn und Wichtigkeit (M wie englisch meaning and mattering)
3. Schneller Rapport, soziale Unterstützung und Verbundenheit (S)
4. Voraussicht und Prospektion (P)
5. Kreativität und Innovation (I)

Diese Kräfte hat sie im Akronym PRISMA (engl. PRISM) zusammengefasst.

Innovation (=Kreativität) ist nach Kellerman die Fähigkeit, kreative Antworten auf neue Herausforderungen zu finden. Hier stellt sich die Frage: Wie lässt sich Innovation / Kreativität fördern?

Kellerman schlägt vor, Kreativität ähnlich wie den Schlaf zu pflegen. Wir können uns nicht zwingen, zu schlafen, aber ihn durch eine Hygiene fördern. Kreativitäts-Hygiene meint:

- Neues im Alltag suchen und einbauen
- „Inkubationszeiten“ einbauen: also Zeiten mit geringer Beanspruchung nutzen, in denen die Gedanken umherschweifen
- Ambiguität (Unsicherheit, Widersprüchlichkeit) zulassen.

Auf die sogenannten „Inkubationszeiten“ bezieht sich die oben beschriebene Übung „Raum für neue Ideen“.

Literatur:

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological science*, 23(10), 1117-1122.

Kellerman, G. R., & Seligman, M. (2023). *Tomorrowmind: das Toolkit für mentale Stärke, Gesundheit und mehr Freude an der Arbeit*. Ariston.

Du möchtest Konzepte und Interventionen aus der Positiven Psychologie kennenlernen?

Dann freuen wir uns über deine Anmeldung zur Ausbildung Positive Psychologie. Scanne den folgenden QR-Code, um dir weiteren Informationen & Termine zur Ausbildung Positive Psychologie anzusehen.



Oder klicke direkt hier:

[Jetzt mehr erfahren](#)



Wir wollen dazu beitragen, dass Teilnehmer*innen unserer Seminare sich entwickeln und ihre Stärken entfalten. Wir wollen sie ermutigen und unterstützen, das in unseren Seminaren Gelernte und Erfahrene unmittelbar in ihrer beruflichen Tätigkeit anzuwenden. Unser Ziel ist, dass sie mit ihrer Person ihre berufliche Rolle ausfüllen und so einen schöpferischen, verantwortlichen und nachhaltigen Beitrag für die Welt leisten.



ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Fon: +49 3647 423510

Web: www.abb-seminare.de

Mail: info@abb-seminare.de