

Handwritten notes at the top of the page, including a list of names and a diagram with arrows pointing to the right.

Kreativität ist eine der Schlüssellressourcen der Zukunft. Wer an der Spitze bleiben will, braucht kontinuierlich neue Ideen. Das Problem mit diesen genialen Ideen: Sie kommen wann und wo sie wollen. Einfach hinsetzen, nachdenken und die Geistesblitze zählen - so einfach funktionieren Kreativitätstechniken leider nicht. Erfinderisch zu sein, ist oftmals harte Kopfarbeit, mehr Frust als Lust. Trotzdem gibt es einige Tricks und Kniffe, wie Sie der eigenen Kreativität dezent auf die Sprünge zu helfen können...

## Kreativität: Was ist das und wo entsteht sie?

Tatsächlich halten sich nur wenige Menschen für kreativ. Das liegt zum Teil am eingengten **Verständnis des Begriffs Kreativität**. Kreativität wird danach fälschlicherweise mit Innovationen gleichgesetzt. Die Definition ist so aber falsch. Hier der Unterschied:

- Kreativität** bezeichnet die **Fähigkeit** eines Individuums oder einer Gruppe, in **phantasievoller** und **gestaltender** Weise zu denken und zu handeln.
- Innovation** ist eine Bezeichnung für die mit **technischem, sozialem und wirtschaftlichem Wandel** einhergehenden Neuerungen.

Kreativität ist die **Voraussetzung für Innovation**. Durch Kreativität werden Ideen generiert. Als Innovation wird die Umsetzung neuer Ideen bezeichnet. Das kann in der Tat nicht jeder; die Fähigkeit, Ideen zu generieren, aber bringt jeder Mensch mit.

Hirnforscher suchen seit Jahrzehnten nach dem **Sitz der Kreativität**. Mit Hirnscans haben Forscher beobachtet, welche Areele des Gehirns beim Lösen kreativer Aufgaben aktiv sind. Resultat: Es gibt kein einzelnes Kreativitätsareal, dabei sind vielmehr **verschiedene Hirnregionen** aktiv.

Eine wichtige Rolle spielt aber die **Geschwindigkeit**, in der das Gehirn arbeitet: Bei der Messung der Hirnströme zeigte sich, dass kreative Menschen in der Lage sind, rasch zwischen einer niedrigen und einer hohen Geschwindigkeit hin und her zu **wechseln**. Aus diesem Grund sollten kreative Prozesse aus **mehreren Phasen** bestehen.

Handwritten notes:  $\rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow$

## Kreativitätstechniken: Was kreative Menschen auszeichnet

Bevor wir uns einigen **Kreativitätstechniken und Beispielen widmen**, gehen wir noch einer anderen Frage nach: Gibt es Eigenschaften, die uns kreativer machen? Oder anders gefragt: Haben Menschen, die **besonders kreativ** sind, auffällige **Gemeinsamkeiten**?

Der US-Psychologe **Mihaly Csikszentmihalyi** (gesprochen: Mihai Tschick-Sent-Mi-Haii) ist einer der bekanntesten und renommiertesten **Kreativitätsforscher** und ist dieser Frage nachgegangen. Das Ergebnis seiner Analyse lässt sich letztlich mit einem Wort zusammenfassen: **Komplexität**.

Kreative Menschen sind nicht nur enorm vielseitig, sie sind auch enorm **widersprüchliche Menschen**, die gegensätzliche Eigenschaften auf **famose** Art vereinen. Konkret:

- 1. **Kreative Menschen sind energiegeladent und ruhebedürftig.**  
Sie arbeiten viele Stunden, können sich gut konzentrieren, sind euphorisch und von einer **elektrisierenden Aura** umgeben. Das heißt aber nicht, dass sie hyperaktiv wären. Tatsächlich brauchen Kreative ebenso häufig Ruhe um sich herum und schlafen viel und oft.  
Oder anders formuliert: Sie kontrollieren ihre Energie sehr gut. Wenn es sein muss, ist Ihr Verstand so fokussiert wie ein Laserstrahl, danach allerdings nutzen sie die **freie Zeit**, um ihre Batterien wieder aufzuladen.
- 2. **Kreative Menschen sind smart und naiv zugleich.**

Eine der ältesten Studien zum Thema **Intelligenz** stammt von Lewis Terman von der Stanford Universität aus dem Jahr 1921. Er konnte zeigen, dass **Kinder mit einem besonders hohen Intelligenzquotienten** auch im späteren Leben gut zurecht kamen. Allerdings kam dabei heraus, dass ab einem bestimmten IQ-Wert noch höhere Intelligenz nicht **zwangsläufig** mit größerem Lebenserfolg korrelierte.

Handwritten notes on the right side of the page, including mathematical formulas and diagrams.

Handwritten notes on the right side of the page, including mathematical formulas and diagrams.

Handwritten notes on the right side of the page, including mathematical formulas and diagrams.