



Praxistipp Kreativität freisetzen

Kreativität freisetzen

„Alle Menschen wollen gewinnen. Aber wie viele von uns sind bereit, dafür auch wirklich zu trainieren?“ - Mark Spitz

Jahresende, Adventssonntage, Weihnachtszeit - für viele eine Zeit der Muße, des Abschließens des alten Jahres und auch des Innehaltens.

Sie haben bisher viele Impulse und Denkanstöße zu Kreativität und kreativen Anwendungen in Beruf und Alltag erhalten, und vielleicht haben Sie sich das ein oder andere auch schon häufiger vorgenommen umzusetzen. Nutzen Sie genau diese Jahreszeit einmal kreativ, um Ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen - nutzen Sie die Zeit, um Ihre Kreativität (wieder) zu beleben und mit Hilfe unseres **kreativen Adventskalenders** die Frage zu beantworten:

„WO ist Ihre Kreativität?“

Ein kreativer Adventskalender

Öffnen Sie jeden Tag eine Tür zu Ihrer Kreativität, indem Sie ...

1. ein Rätsel lösen
2. eine Pantomime vorführen
3. eine angenehme Situation visualisieren
4. ein Wort in einer neuen Sprache lernen
5. mal wieder in die Oper gehen
6. ein Hobby mit Hingabe pflegen
7. einem Kind 10 Minuten Ihrer Zeit widmen
8. einen Werbefilm auf seine Strategie hin untersuchen
9. sich selbst in einen guten Zustand versetzen
10. eine Geschichte erzählen
11. mit Ölkreide malen
12. einen Perspektivwechsel durchführen - neue Blickwinkel
13. einen Separator machen
14. das eigene Badezimmer umgestalten
15. (die Regeln eines Gesellschaftsspiels verändern
16. mit dem Blick auf eine Kerzenflamme meditieren
17. für Toastbrote ein Gedicht verfassen
18. eine Zeichensprache entwickeln
19. einen anderen in einen guten Zustand versetzen
20. ein kleines Geschenk basteln
21. einen neuen Weg zur Arbeit oder nach Hause gehen
22. kleine Knobelrunden mit Freunden durchführen
23. einen phantasievollen Liebesbrief schreiben
24. einer Phantasiereise folgen
25. ein Puzzle legen
26. aus den Wolken am Himmel Gebilde erkennen
27. das Universum mit einem Kaugummi vergleichen
28. Sprache in Körperbewegung umsetzen
29. Regeln in Frage stellen
30. jeden Tag etwas genau andersherum machen
31. ein energiegelbes Ziel für das neue Jahr entwerfen



Nutzen

Wenn Sie Zugriff auf Ihre kreativen Ressourcen haben möchten, nutzen Sie auch die folgenden **kreativen Impulse** aus - und entwickeln Sie Ihre kreative Intelligenz in Beruf und Alltag!

- Schenken Sie Ihrer **Kreativität in kleinen Dingen** Beachtung
- Halten Sie **Schreibzeug** dort bereit, wo Ihnen gute Einfälle kommen und notieren Sie Ihre Ideen
- Setzen Sie beide **Denkstile** ein – Ihre analytische und Ihre phantasievolle Seite
- Gewinnen Sie neue Eindrücke, indem Sie heute einmal einen **Perspektivwechsel** durchführen - und die Welt, oder eine Aufgabe - aus den Augen einer anderen Person heraus beobachten
- Setzen Sie ganz bewusst **kreative Methoden** und Arbeitstechniken bei der Lösung Ihrer Aufgaben ein - und variieren Sie sie
- Üben Sie sich in **querdenken** - und erweitern Sie Ihren Denkhorizont
- Aktivieren Sie Ihr **ganzheitliches Potential** - und nennen Sie sich "Gehirn-Benutzer"!
- Mobilisieren Sie Ihre **drei kreativen Anteile**, indem Sie
 - *** **Träumen**: Machen Sie jeden Tag etwas Neues
 - *** **Denken**: Nutzen Sie Kritik; jede Kritik hält eine wertvolle Mitteilung und Lernerfahrung für Sie bereit
 - *** **Handeln**: Setzen Sie Ihre positiven Anker, Ihre kreativen Energiequellen und Kreativitätsförderer ein
- Greifen Sie auf Ihre **kreativen Ressourcen** zu und mobilisieren Sie ihre Energiequellen - Personen, Dinge, wie auch eigene Verhaltensweisen, die Sie in einen kreativen Zustand versetzen
- Registrieren Sie, wenn Sie **Fehler machen** und - anstatt sich zu ärgern - nutzen Sie diese einmalige Lernerfahrung und fragen Sie sich, was Sie beim Nächstenmal verbessern können
- Seien Sie **neugierig!**

Ein letztes Jahr-Wort

Wir wünschen Ihnen auf diesem Weg einen kreativen Monat Dezember, einen gelungenen Jahresabschluss und einen energievollen Rutsch in ein erfolgreiches und kreatives Neues Jahr ... voller Geistesblitze und Denkanstöße.