



## Praxistipp Denkblockaden auflösen

### Denkblockaden als Kreativitätsbarriere

#### Innere Faktoren und „Mythen“

Möchten Sie eine Aufgabe in einem begrenzten Zeitraum lösen, brauchen Sie freien Zugang zu Ihren kreativen Ressourcen. Dem stehen oft Denkblockaden entgegen, die durch unterschiedlichste Einflüsse ausgelöst werden können:

- *innere Faktoren*, z.B. Stress, keine Motivation, hemmende Glaubenssätze
- *äußere Faktoren*, z.B. Material, Zeit, Strukturen fehlen; Killerphrasen

Jeder von uns kennt genügend selbst errichtete Denkblockaden oder abenteuerliche Vorstellungen, für die das Leben, die Politik, die Anderen, das Schicksal zuständig zeichnen oder die halt eben so sind. „Das ist nicht mein Gebiet“, „Ich kann nicht tanzen“, „Ich hab einfach keine Stimme (fürs Singen)“, „Also, Phantasie war noch nie meine starke Seite“, „Das könnte ich niemals lernen“ - all das sind Vorstellungen, Aussagen, „Wahrheiten“, die uns davon abhalten, unsere Kreativität wirkungsvoll zu entfalten.

Auf diese Weise entsteht auf Dauer ein Mythos, der einem ans Herz wächst - z.B.: „Ich bin einfach nicht dafür geboren, Ideen zu haben“. Der gehegt und gepflegt wird, an den wir schließlich glauben und für den wir uns auch noch Bestätigung abholen. Viele Menschen unterdrücken ihre Kreativität und landen in dieser Sackgasse namens „Gewohnheit“. bewacht von einem solchen Mythos, der sich vom kleinen Pflänzchen bis zum undurchdringlichen Gestrüpp gemausert hat. Was Sie tun können, um wieder auf einen freien Weg zu gelangen: Wachen Sie auf! **Kreativität ist ein Kind der Freiheit, die eigenen „geistigen Sackgassen“ zu verlassen und neue Wege zu erkunden!**

🔗 *Wo in Ihrem Leben gibt es einen solchen Mythos, den Sie verabschieden können? Und was wünschen Sie sich stattdessen?*

#### Äußere Faktoren und Barrieren

Auch von außen können uns Denkblockaden begegnen, mit denen wir unterschiedlich umgehen. Vielleicht kennen Sie selbst Menschen aus Ihrem Umfeld, die beispielsweise Zeitknappheit als eine absolute Denkblockade empfinden – Im Gegensatz zu anderen, die unter einer gewissen Zeitnot zur Hochform auflaufen und manchmal erst „auf den letzten Drücker“ ihre Reserven mobilisieren. **Erkennen Sie Ihre Denkblockaden und entwickeln Sie geeignete Strategien, um diese Barrieren zu durchbrechen und zu nutzen.**

Jeder Mensch kann eine Reihe von Denkblockaden benennen, die seine geistigen Höhenflüge unterbrechen, äußere wie innere. *Beispiele:* Zeitdruck, fehlendes Material, einengende Strukturen und Vorgaben, Routine, Konkurrenzdenken, Killerphrasen, starres Denken, vorgefasste Meinungen, Überforderung, Scheu vor Kritik, Erschöpfung, fehlende Erlaubnis, alte Muster, Angst vor Misserfolg, fehlende Motivation, unklare Ziele, Bequemlichkeit, ...

Wenn Sie Ihre eigene Kreativität wirksam fördern möchten, machen Sie sich bewusst, was genau Sie als Hindernis wahrnehmen und wie Sie damit umgehen, wenn es auftritt. So können Sie "Denkblockaden" als ein Signal nutzen und kurz- und langfristig Strategien entwickeln, Ihre Kreativität frei zu entfalten:

- **Verhaltensänderung:** Verändern Sie die konkreten Arbeitsbedingungen, fragen Sie: *„Was müsste gegeben sein, damit es gut läuft?“*
- **Einstellungsänderung:** Eignen Sie sich eine konstruktive, zielorientierte Einstellung an, die Sie unterstützt, Ihre Aufgabe zu lösen.

*„Nichts ist leichter, als bei anderen Fehler zu entdecken; zum Meckern braucht man weder Talent, noch Verstand oder Charakter.“ - Robert West*



## Gehen Sie es an

### Denkblockaden:

- Umgebung hemmt oder stört
- zu wenig Informationen
- Killerphrasen
- Stress
- Zeitdruck, Überforderung
- Ideen kommen nicht dann, wenn sie gebraucht werden
- Festhalten an Bewährtem, Routine
- Fehler machen ist verpönt
- hinderliche Glaubenssätze, wie: „das kann ich nicht.“
- schlechte Laune

### Nutzen

Wenn Sie unter den folgenden Beispielen eine Ihrer inneren oder äußeren Kreativbarrieren erkennen, dann machen Sie einen Separator und setzen eine der Anregungen um.

Verhalten	Einstellung
- Freiraum schaffen	- Lust auf Improvisieren
- Bio-Leistungskurve beachten	- Anreize entwickeln
- Kreativitätstechnik nutzen	- <i>"Wer kann mich unterstützen?"</i>
- Mit Mind Mapping arbeiten	- Ressourcen übertragen
- vereinbaren: Kritik später!	- <i>"Wie regt das mein Denken an?"</i>
- konstruktive Kritik anregen	- Andere Sicht respektieren
- konsequent Separator einlegen	- <i>"Wie komme ich in Balance?"</i>
- Entspannungstechnik (z.B. Bauchatmen) praktizieren	
- <i>"Was ist das Wesentliche?"</i>	- <i>"Welche meiner Stärken spricht das an?"</i>
- <i>"Was ist in der vorhandenen Zeit realistisch machbar?"</i>	
- konsequent 1 "Ideenbuch" führen und die Ideen notieren, wann immer sie kommen	- Inkubationszeit einräumen und bewusst machen, dass "Aha's" eine Vorlaufphase benötigen
- Ideensammlungen auswerten	
- kurzfristige Motivation finden	- <i>"Wie lässt sich Bewährtes würdigen <b>und</b> verbessern?"</i>
- langfristige Zielorientierung	
- BrainGym praktizieren	
- Aufgetretene Fehler erkennen, offen ansprechen - und daraus lernen!	- Fehler als wesentliche Schritte des kreativen Denkens akzeptieren und als Sprungbrett für Verbesserungen anerkennen
- persönliche Gegenbeispiele sammeln	- <i>"Was hindert mich daran?"</i>
- neue Erfahrungen machen	- <i>"Wie würde es jemand angehen, der es kann?"</i>
- Teamunterstützung holen	
- Tun Sie etwas Angenehmes	Neugierig auf Positives

Wenn Sie Denkblockaden als eine natürliche Begleiterscheinung des kreativen Prozesses begreifen, dann haben Sie den ersten Schritt getan, um diese "Signale" konstruktiv zu nutzen. Kreativität lebt nicht von Festhalten an starren Vorgehens- oder Denkweisen oder dem Druck, etwas erreichen zu müssen - sondern von Flexibilität und der Fähigkeit, zielgerichtet und zugleich situativ zu agieren und zu reagieren. "Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, tun sie einfach etwas anderes!" Entwickeln Sie langfristig Strategien und Einstellungen, mit denen Sie Denkblockaden wirkungsvoll begegnen - und legen Sie sich ein Repertoire zurecht, um kurzfristig Ihren Ideenfluss zu stimulieren und wieder zum Sprudeln zu bringen.